Объём
 Белки, г

 порции, г
 всего
 в т.ч. животного
 Жиры, г Углеводы, Калорий-Наименование блюда ность, ккал происхождения **УТВЕРЖДАЮ**

____20___г _____20___г

СОГЛАСОВАНО:

Примерное меню для детских		ьных учрежде е дельник	ний Филиал ⁽	Ікаловского	района	
Завтрак		одол.				
7.н331/1.Каша пшеничная на концентрированном молоке со	200	5,94	3,24	7,94	23,68	208,16
слив. маслом						
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.030.Кофейный напиток на	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
сгущеном молоке		44.05	5 00	45.54		450 74
_ ,		11,25	5,30	15,51	62,93	450,74
Второй завтрак					40.40	40.00
7.031-8.Сок 85 гр	85	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед				0.74	0.57	70.04
7.00/4/0.0	00	4.44		3,71	8,57	79,61
7.32/1/6.Салат из отварного	60	1,44				
картофеля с зеленым горошком и						
растит.масл. 60гр.						
7.056/1.Суп-лапша домашняя на	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
курином бульоне		0.4.00	40.00		40.00	
7.н350.Бигус с мясом куры	230	21,66	18,32	8,11	13,96	222,22
7.024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
7,500. Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,005
На обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
		29,18	18,80	13,83	77,90	563,20
Полдник						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.14/5.Запеканка из творога с	100	12,12	11,29	19,02	16,25	282,75
рисом 100						
7.351 Сгущенное молоко 20гр	20	0,08			13,31	50,40
7.345 Яблоко	50	16,39	15,48	23,81	35,70	417,02
Итого:		57,32	39,58	53,25	186,63	1476,95
	2.Вто	рник				
Завтрак		•				
7 н123c4.Каша из овсяных	200	5,24	2,65	7,80	22,89	186,67
хлопьев на молоке со слив.		- ,	,	,	,	, -
маслом.						
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22	21,02	29,15
7.022-3.Чай с лимоном.	200	0,04	2,.0	_,	12,93	54,71
7.022 G. IGN G. TINIMOTIONI.	200	17,05	13,93	18,51	38,04	397,98
Второй завтрак		11,00	10,00	10,01	00,04	001,00
7.031-8 Сок фруктовый	85	0,95		0,21	10,82	42,00
7.346-1Яблоко	50	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00 42,00
	30	0,33	0,00	0,21	10,02	42,00
Обед 7.288.Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		•	4.00			•
7.н068-1.Борщ с фасолью с	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
мясом со сметаной	00	0.00	0.40	0.07	4.00	05.00
7.6/7/1.Рыба, запеченная в	80	8,86	8,46	2,27	4,26	95,22
молочном соусе 80 гр.	150	2.00	O E E	2.04	24.07	142.00
7.64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
7.063.Напиток из шиповника	200	0,32	0.00	0.00	18,17	75,16
7,500Аскорбинова кислота в третье блюдо	380	0,00	0,00	0,00	0,00	0,005
На обед	20	4.00		0.00	40 F 4	E4 00
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30

Наименование блюда	Объём порции, г	Бе л	ІКИ, Г в т.ч. животного	Жиры, г	Углеводы,	Калорий- ность, ккал
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 7.044.Соль 15:00	20 5	1,52	происхождения	0,18	10,02	46,20
13.00 7.023 Йогурт питьевой 150 г Полдник	150	22,34	13,34	16,01	79,62	578,37
7.10/10/2 Чай 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.Омлет с картофелем 150г 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	150 20	1,52 14,25	10,14	0,18 12,77	10,02 45,64	46,20 360,16
Итого:		54,59	37,41	47,50	174,12	1378,51
Завтрак	3.Cp	еда				
7.162/1.Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,41	2,65	7,01	23,21	184,96
7.175/1.Батон с маслом с сыром	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
40/5/9 7.285.Какао с молоком	200	3,08 12,94	2,63 7,65	3,12 17,87	15,78 60,35	110,94 458,97
Второй завтрак 7031-8.Сок фруктовый 85гр	0.5	0.50		0.10	10.10	46.00
7031-6.Сок фруктовый бэгр 7.210-1 Апельсин	85 50	0,50 0,50	0,00	0,10 0,10	10,10 10,10	46,00 46,00
Обед				3,65	6,81	69,04
7.31/1.Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом	60	0,88		0,00	0,01	00,01
раст.маслом 60гр.						
7.264.Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	0,14	4,49	11,53	96,85
7.40/7.Сосиски отварные 70 гр 7.н76с.Капуста тушеная. 7.197.Компот из яблок 7,500 Аскорбиновая кислота в треть	70 150 200 se 380	7,24 2,93 0,07 0,00	7,24 0,02	14,72 4,82 0,07	1,02 13,93 14,79	186,20 108,76 61,77 0,005
Блюдо на обед 7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 7.044.Соль	30 20 5	1,98 1,52		0,36 0,18	12,54 10,02	54,30 46,20
	3	16,43	7,40	28,29	70,64	623,13
Полдник 7.363.Ряженка 150 г 7.004.Сгущеное молоко 15 гр	150 15	4,49 1,11	4,49 1,11	8,99 1,31	6,14 8,60	125,80 49,15
7.н121/4.Лапшевник с творогом 100 гр.	100	14,18	13,00	18,23	14,20	309,70
Итого:		19,78 49,65	18,60 33,65	28,53 74,79	28,94 170,03	484,65 1612,74
	4.Чет	верг				
Завтрак	00				40.04	50.40
7.185.Повидло 7.035.Батон с маслом	20 45	0,08 3,11	0,03	5,33	13,31 21,36	50,40 131,40
7.н140c/1.Пудинг творожный с изюмом 130 гр	130	16,17	15,38	20,17	16,54	346,32
7.354/4.Чай с сахаром	200	19,36	15,41	25,50	11,81 63,02	49,27 577,39
Второй завтрак 7.031-8 Сок фруктовый 85 гр 7.210-1 Апельсин Обед	85 50	0,42 0,42	0,00	0,42 0,42	12,46 12,46	47,52 47,52
7.057/1.Салат из моркови с	60	0,78		2,46	6,78	46,52
растительным маслом 60 гр 7.30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
7.256.Гуляш из отварного мяса	80	7,38	6,71	6,74	4,52	118,28

Наименование блюда	Объём порции, г		1, Г т.ч. животного роисхождения	Жиры, г	Углеводы, і	Калорий- ность, ккал		
(ясли 60г, сад 80г)	450	5.00	0.00	4.04	00.50	407.70		
7.н076/1.Каша гречневая расыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72		
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	53,06		
В третье блюдо на обед	380	•		•	•	0,005		
7,500 Аскорбиновая кислота 7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30		
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20		
7.044.Соль	5	24,27	12,27	16,90	94,56	616,19		
15:00								
023-1 Йогурт питьевой 170 гр	170 гр	24,27	12,27	16,90	94,56	616,19		
Полдник 7.10/10/2 Чай 150 гр	150	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27		
7.10/10/2 чай 130 гр 7.206с/1.Пирожок с капустой	80	5,34	1,28	5,43 6,96	25,95	202,89		
rizoco, ili inponen e nallyoron	00	13,83	9,77	12,39	40,38	347,17		
Итого:		57,88	37,45	55,21	210,42	1588,27		
		•	ŕ	•	•	·		
5.Пятница								
Завтрак	000	4.50	0.54	0.04	45.00	444.00		
7.н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	200	4,59	3,51	6,04	15,03	144,23		
7.175/1.Батон с маслом с сыром	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08		
40/5/9	01	0, 10	2,07	,,,,	21,00	100,00		
7.067.Кофейный напиток с	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87		
молоком		40.04	0.54	40.00	E2 20	400.40		
Второй завтрак		12,84	8,51	16,60	53,26	422,18		
7.183 Банан 120 гр	120	0,50		0,10	10,10	46,00		
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00		
Обед								
7 204 Canan va an muan a	00	0.04		2,58	2,65	32,58		
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61						
7.32/2/4.Суп фасолевый	200	1,73	0,02	4,89	12,58	107,65		
7.н191.Тефтели из говядины	80	12,17	11,44	11,17	5,61	188,95		
паровые.								
7.н113/1.Свекла,тушенная со	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20		
сметаной . 7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46		
В третье блюдо на обед	380	0,49			10,71	0,005		
7,500 Аскорбиновая кислота								
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30		
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 7.044.Соль	20	1,52		0,18	10,02	46,20		
15:00	5							
7.075 Кефир 150 гр		21,04	11,74	24,71	79,62	631,34		
Полдник		•	•	,	,	,		
7.10/10/2 Чай 150 гр	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87		
7.095/2.Каша кукурузная	180	4,21	2,65	6,65	22,50	181,61		
молочная с маслом 180 г 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20		
7.000. Длео пшеничный 20 гр	20	9,92	6,84	11,62	38,66	311,6 7		
Итого:		44,30	27,09	53,03	181,64	1411,19		
		•	·		•	•		
-	6.Пон	едельник						
Завтрак	222	5.00	0.04	0.57	04.05	100.00		
7.н123с-2.Каша из овсяных	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62		
хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом.								
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40		
7.030.Кофейный напиток на	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18		
сгущеном молоке								
Proposi control		11,14	5,30	16,14	61,20	436,20		
Второй завтрак 7.031-8.Сок фруктовый 85 гр	85	0,50		0,10	10,10	46,00		
		5,55		3,.3	,	. 5,55		

Наименование блюда	Объём		іки, г	Жиры, г	Углеводы,	Калорий-
	порции, г	всего	в т.ч. животного происхождения			ность, ккал
7.346-1 Яблоки 50 гр Обед	50	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
7.017/1.Зеленый горошек 60 гр	60	1,72		0,10	3,50	23,66
7.044с-1.Суп овощной на курином	200	1,36	0,13	2,75	7,15	60,28
бульоне со сметаной		1,20	-,	_,	,,,,	,
7.н070-2.Жаркое по-домашнему с мясом куры.	230	18,11	14,77	8,31	28,26	278,79
7.078.Компот из изюма 7,500 Аскорбиновая кислота	200 380	0,17			18,38	75,47 0,005
В третье блюдо на обед 7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 7.044.Соль	20 5	1,52		0,18	10,02	46,20
	_	24,86	14,90	11,70	79,85	538,69
Полдник		ŕ	•	•	•	•
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.18/5.Пудинг из творога с	100	9,81	8,73	14,19	16,30	254,92
морковью100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
•		15,11	14,03	20,29	31,04	387,94
Итого:		51,61	34,23	48,23	182,19	1408,83
-	7.Вто	рник				
Завтрак						
7.066Каша манная молочная со сли						
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08	0.45	1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22	45.00	29,15
7.254/4 Hoğ o governu	150	19,65	18,55	24,14	15,92	402,50
7.354/4.Чай с сахаром	200	24,96	20,70	27,56	11,81 62,36	49,27 625,31
Второй завтрак		24,90	20,70	21,56	02,30	025,51
7.210-1.Апельсин 70 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
7.210-1. Апельсин 70 гр 7.031-8 Сок фруктовый 85 гр	85	0,88	0,00	0,20	10,09	39,20
Обед	00	0,00	0,00	3,06	5,33	47,66
7.001.Салат из белокачанной	60	1,03		3,06	5,33	47,00
капусты и моркови с	00	1,03				
растительным маслом. 7.258.Свекольник вегетарианский	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
7.236.Свекольник вететарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,73	101,03
7.355.Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
7.н151.Макаронные изделия	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
отварные с овощами.		.,_0	0,0=	0,00	_0,00	,
7.115/1.Компот из сухофруктов. 7,500 Аскорбиновая кислота	200 380	0,49		0,03	17,08	53,06 0,005
В третье блюдо на обед					40 = 4	
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль 15:00	5	26,08	14,17	19,48	95,13	655,88
7.023 Йогурт питьевой 150 гр		20,00	14,17	13,40	33,13	033,00
,						
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 гр						
7.н166.Суфле творожное	150	19,65	18,55	24,14	15,92	402,50 180
7.351 Сгущённое молоко 20 гр		·		•		•
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
Итого:		13,92 65,84	10,66 45,53	11,11 58,35	43,18 210,76	342,53 1662,92
		·	-,		- ,	- , - -
Завтрак	8.Cpe	еда				
завтрак 7.н119с.Каша пшенная молочная	200	5,24	2,65	7,14	22,46	193,94
со сливочным маслом	200	J,Z- 1	2,00	7,1-1	22,40	100,0-7
7.175/1.Батон с маслом с сыром	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08

Наименование блюда	Объём порции, г	Бе ј всего	1КИ, Г в т.ч. животного происхождения	Жиры, г	Углеводы,	Калорий- ность, ккал
40/5/9 7.285.Какао с молоком	200	3,08 13,77	2,63 7,65	3,12 18,00	15,78 59,60	110,94 467,95
Второй завтрак 7.031-8.Сок фруктовый 85гр 7.345 Яблоко 90 гр	85 90	0,50 0,50	0,00	0,10 0,10	10,10 10,10	46,00 46,00
Обед				2,45	12,92	69,00
7.109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77		,	,	,
7.195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,39
7.н243.Голубцы ленивые в	230	13,92	10,74	14,64	17,58	272,33
молочном соусе. 7.193.Кисель из шиповника 7,500 Аскорбиновое кислота	200 380	0,33		0,01	21,63	91,17 0,005
В третье блюдо на обед 7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	30 20	1,98 1,52		0,36 0,18	12,54 10,02	54,30 46,20
7.044.Соль 15:00 7.363-1 Ряженка 170 гр	5	20,04	10,87	20,43	82,60	600,39
Полдник	450	5.00	5.00	40.40	0.00	440.57
7.10/10/2 Чай 150 7.085/1.Пирожок с яблоками	150 80	5,09 3,90 8,99	5,09 0,87 5,96	10,18 6,08 16,26	6,96 22,12 29,08	142,57 172,83 315,40
Итого:		43,30	24,48	54,79	181,38	1429,74
0	9.Че ⁻	гверг				
Завтрак 7.н016/2 Рыба с овощами в омлете	150 гр 150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
7.035.Батон с маслом 7.067.Кофейный напиток с	45 200	3,11 2,80	0,03 2,63	5,33 2,82	21,36 16,87	131,40 114,87
молоком		17,69	14,44	23,24	42,02	466,40
Второй завтрак 7.187 Груша 120 гр	120	0,42	1-1,	0,42	12,46	47,52
.,	120	0,42 0,42	0,00	0,42	12,46 12,46	47,52 47,52
Обед				0,05	1,37	7,80
7.367-3.Огурец консервированный 60 гр	60	0,45				
7.н137.Щи с мясом со сметаной. 7.149с-1.Тефтели рыбные 7.180-3.Рагу из овощей	200 80 150	5,71 12,27 2,77	4,33 11,53 0,09	6,13 4,46 3,99	7,24 5,21 13,90	113,19 143,37 107,14
7.110.Компот из кураги 7,500 Аскорбиновое кислота В третье блюдо на обед	200 380	0,49			18,71	76,46 0,005
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 7.044.Соль5 15:00	30 20	1,98 1,52		0,36 0,18	12,54 10,02	54,30 46,20
7.023.Йогурт питьевой 150 г Полдник		150	7,49	7,49	4,79	12,73 25
7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 7.н162-4.Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	150 150	7,49 3,84	7,49 2,64	4,79 5,38	12,73 16,77	127,30 139,78
7.015.Вафли 20 гр 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20 20	0,64 1,52 13,49	10,13	0,56 0,18 10,91	16,18 10,02 55,70	70,00 46,20 383,27
Итого:		56,79	40,52	49,74	179,17	1445,64
	10.П	ятница				
Завтрак 7.н080-1.Каша гречневая	200	6,32	3,27	7,95	27,76	212,69
т.поос т.паша греппевая	200	0,32	5,21	1,50	21,10	۷۱۷,∪۶

Наименование блюда	Объём порции, г	Бе л всего	ІКИ, Г в т.ч. животного происхождения	Жиры, г	Углеводы,	Калорий- ность, ккал
молочная со сливочным маслом. 7.189-5.Батон 40 гр 7.435/5.Сыр 9 гр 7.022-3.Чай с лимоном.	40 9 200	3,08 2,15 0,04	2,15	1,20 2,22	21,32 12,93	94,00 29,15 54,71
Второй завтрак 7.031-8.Сок фруктовый 85 гр	100	11,59	5,42	11,37 0,10	62,01 10,10	390,55 46,00
7.131-5 Яблоко 80 гр Обед	80	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
7.27/1.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	60	1,14		3,71	9,50	83,08
7.255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,57	0,76	5,02	16,14	129,28
7.26/8.Суфле из мяса говядины 80 гр.	80	19,72	19,52	17,43	2,43	272,08
7.н113/1.Свекла,тушенная со сметаной .	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
7.115/1.Компот из сухофруктов. 7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	200 380	0,49		0,03	17,08	53,06 0,005
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 7.044.Соль	30 20 5	1,98 1,52		0,36 0,18	12,54 10,02	54,30 46,20
15:00 7.075 Кефир 150 г	3	29,96	20,56	32,26	85,22	763,20
Полдник 7.10/10/2 Чай 150 г 7.н132/2.Макаронные изделия в	150 180	4,19 4,13	4,19 3,16	4,79 5,43	6,14 13,52	83,87 129,81
молоке с маслом . 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52 9,84	7,35	0,18 10,40	10,02 29,68	46,20 259,87
Итого:		51,89	33,33	54,13	187,01	1459,62
Завтрак	11.По	недельн	ІИК			
7.н125с.Каша ячневая на концентрир.молоке со слив.маслом	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
7.035.Батон с маслом 7.030.Кофейный напиток на	45 200	3,11 2,20	0,03 2,03	5,33 2,24	21,36 17,89	131,40 111,18
сгущеном молоке		10,43	5,30	15,01	60,21	428,54
Второй завтрак 7.031-8.Сок фруктовый 85гр 7.346-1 Яблоко 50 г Обед	85 50	0,50 0,50	0,00	0,10 0,10	10,10 10,10	46,00 46,00
7.109/1.Салат из моркови с	60	0,77		2,45	12,92	69,00
изюмом 60 гр 7.165-1.Рассольник	200	1,94	0,14	2,99	14,02	95,80
"Ленинградский" со сметаной 7.н114.Котлета из мяса куры 7.н76с.Капуста тушеная. 7.024.Кисель из кураги 7,500 Аскорбиновая кислота	80 150 200 380	15,24 2,93 0,55	14,66 0,02	3,96 4,82 0,01	4,20 13,93 22,77	122,98 108,76 94,81 0,005
В третье блюдо на обед 7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	30 20	1,98 1,52		0,36 0,18	12,54 10,02	54,30 46,20
7.044.Соль 15:00 7.075.Кефир 150 г	5	24,93	14,82	14,77	90,40	591,85
Полдник 7.10/10/2 Чай 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87

	Наименование блюда	Объём порции, г	Бе л всего	ІКИ, Г в т.ч. животного происхождения	Жиры, г	Углеводы,	Калорий- ность, ккал
	7.14/5.Запеканка из творога с	100	12,12	11,29	19,02	16,25	282,75
	рисом 100 7.004.Сгущеное молоко 20 гр	20	1,11 17,42	1,11 16,59	1,31 25,12	8,60 30,99	49,15 415,77
	Итого:		53,28	36,71	55,00	191,70	1482,16
		12.B ⁻	торник				
	Завтрак		-				
	7.123 Омлет с зеленым горошком 15 гр.	0 150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
	7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08	2.45	1,20	21,32	94,00
	7.435/5.Сыр 9 гр 7.022-3.Чай с лимоном.	9 200	2,15 0,04	2,15	2,22	12,93	29,15 54,71
	7.022 G. Idvi G. Sivinoriowi.	200	17,05	13,93	18,51	38,04	397,98
	Второй завтрак						
	7.010.Банан 140 гр	140	1,47	0.00	0,10	21,36	87,22
	Обед		1,47	0,00	0,10	21,36	87,22
					2,58	2,65	32,58
	7.291.Салат из огурцов с	60	0,61				
	растительным маслом. 7.н068-1.Борщ с фасолью с	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
	мясом со сметаной	200	0,50	7,00	0,10	3,37	121,04
	7.149с-1.Тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
	7.64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
	7.115/1.Компот из сухофруктов. 7,500 Аскорбиновая кислота	200 380	0,49		0,03	17,08	53,06 0,005
	В третье блюдо на обед	300					0,000
	7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
	7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
	7.044.Соль 15:00	5					
7.0	73.00 023.Йогурт питьевой 150 г						
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		25,78	16,41	17,68	78,84	594,96
	Полдник	4.50	- 40	- 40		40 =0	40=00
	7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
	7.н080-2.Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	180	5,87	3,13	7,35	25,28	195,39
	7.308/6.Печенье 20 гр	20	2,08		1,04	15,36	91,60
	7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
			16,96	10,62	13,36	63,39	460,49
	Итого:		61,26	40,96	49,65	201,63	1540,65
		13.C	реда				
	Завтрак	200	2 44	1 24	E GE	19,90	1EE 00
	7.н091/1.Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	200	3,41	1,34	5,65	19,90	155,98
	7.175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
	7.285.Какао с молоком	200	3,08 11,94	2,63 6,34	3,12 16,51	15,78 57,04	110,94 430,00
	Второй завтрак						
	7.031-8.Сок фруктовый 85г	100	0,50	0.00	0,10	10,10	46,00
	7.210-1 Апельсин 70 гр Обед	70	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
	7.288.Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
	7.043с-2.Суп овощной на	200	1,33	0,13	2,77	7,82	63,87
	вегетарианском бульоне со		,	•	•	,	•
	сметаной	22	44 74	44.05	F 00	0.07	405.00
	7.249.Печень говяжья по-строгоновски	80	11,74	11,65	5,22	0,67	105,93
	7.н151.Макаронные изделия	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
	отварные с овощами.		-,3	-,	-,	-,-3	- ,

Полдник 7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 1 7.12/5.Запеканка из творога с картофелем 100 гр 100 10,95 9,76 16,54 14,28 2 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	61,77 0,005 54,30 46,20 665,99 25,80 278,52 49,15 153,47					
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед 7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 30 1,98 0,36 12,54 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 20 1,52 0,18 10,02 7.044.Соль 5 15:00 7.363 Ряженка 150 г 21,65 11,80 16,79 78,49 5 Полдник 7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 17.12/5.Запеканка из творога с 100 10,95 9,76 16,54 14,28 2 картофелем 100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	0,005 54,30 46,20 665,99 25,80 278,52 49,15 153,47					
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 30 1,98 0,36 12,54 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 20 1,52 0,18 10,02 7.044.Соль 5 15:00 7.363 Ряженка 150 г 21,65 11,80 16,79 78,49 5 Полдник 7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 17.12/5.Запеканка из творога с 100 10,95 9,76 16,54 14,28 2 картофелем 100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	46,20 665,99 25,80 278,52 49,15 153,47					
7.044.Соль 5 15:00 7.363 Ряженка 150 г 21,65 11,80 16,79 78,49 5 Полдник 7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 1 7.12/5.Запеканка из творога с картофелем 100 гр 100 10,95 9,76 16,54 14,28 2 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	25,80 278,52 49,15					
15:00 7.363 Ряженка 150 г 21,65 11,80 16,79 78,49 5 Полдник 7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 17.12/5.Запеканка из творога с 100 10,95 9,76 16,54 14,28 картофелем 100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	25,80 278,52 49,15 153,47					
7.363 Ряженка 150 г 21,65 11,80 16,79 78,49 5 Полдник 7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 1 7.12/5.Запеканка из творога с картофелем 100 гр 10,95 9,76 16,54 14,28 2 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	25,80 278,52 49,15 153,47					
Полдник 7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 1 7.12/5.Запеканка из творога с 100 10,95 9,76 16,54 14,28 2 картофелем 100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	25,80 278,52 49,15 153,47					
7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г 150 4,49 4,49 8,99 6,14 1 7.12/5.Запеканка из творога с 100 10,95 9,76 16,54 14,28 2 картофелем 100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	278,52 49,15 153,47					
7.12/5.Запеканка из творога с 100 10,95 9,76 16,54 14,28 2 картофелем 100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	278,52 49,15 153,47					
картофелем 100 гр 7.004.Сгущеное молоко 15 гр 15 1,11 1,11 1,31 8,60	49,15 I53,47					
	153,47					
16,55 15,36 26,84 29,02 4	•					
TO 04 00 FO 00 04 474 05 44	195,45					
Итого: 50,64 33,50 60,24 174,65 14						
14.Четверг						
Завтрак 7.2/5/1.Запеканка рисовая с 150 9,05 5,88 15,82 33,71 3	37,62					
творогом 150	101,02					
7.351.Сгущеное молоко 20 гр 20 1,47 1,47 1,74 11,47	65,54					
	31,40					
7.354/4.Чай с сахаром 200 11,81	49,27					
13,63 7,38 22,89 78,35 5 Второй завтрак	83,83					
7.346.Яблоко 100гр 100 0,35 0,35 10,38	39,60					
0,35 0,00 0,35 10,38	39,60					
Обед						
3,06 5,33	47,66					
7.001.Салат из белокачанной 60 1,03 капусты и моркови с						
растительным маслом.						
	01,03					
со сметаной						
	85,27					
7.н180.Рагу из овощей 150 2,84 0,09 4,75 15,23 1 7.110.Компот из кураги 200 0,49 18,71	21,21 76,46					
7,500 Аскорбиновая кислота 380	0,005					
В третье блюдо на обед	0,000					
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 30 1,98 0,36 12,54	54,30					
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 20 1,52 0,18 10,02	46,20					
7.044.Соль 5						
15:00 7.082 Снежок 150 г						
	32,13					
Полдник	·					
	27,30					
	62,14					
молочная со сливочным маслом						
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр 20 1,52 0,18 10,02	46,20					
	35,64					
Итого: 49,44 29,50 58,52 209,06 15	91,19					
15.Пятница						
Завтрак						
·	76,02					
сливоч. маслом						
7.189-5.Батон 40 гр 40 3,08 1,20 21,32	94,00					
7.435/5.Сыр 9 гр 9 2,15 2,15 2,22 300 3.63 3.83 46.87 4	29,15					
7.067.Кофейный напиток с 200 2,80 2,63 2,82 16,87 1 молоком	14,87					
	114,03					
Второй завтрак	·					
7.031-8.Сок фруктовый 85г 100 0,50 0,10 10,10	46,00					

Наименование блюда	Объём порции, г	Бел всего	КИ, Г в т.ч. животного	Жиры, г	Углеводы,	Калорий- ность, ккал
7.187/4 Груша 70 гр Обед	70	0,50	происхождения 0,00	0,10	10,10	46,00
7.289.Салат из моркови и яблок с	60	0,56		3,13	7,95	56,69
растительным маслом 60 гр.	000	0.00	E E 4	0.00	44.04	440.40
7.30/2.Уха рыбацкая 0,200 7.н250.Запеканка капустная с	200 230	6,83 22,14	5,54 18,46	2,32 21,62	11,04 18,04	110,10 379,06
говядиной.	250	22,14	10,40	21,02	10,04	373,00
7.115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30 380	1,98		0,36	12,54	54,30
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	360					0,005
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00 7.075 1.Кефир 170 г		33,31	24,00	27,61	78,52	724,17
7.075 Т.Кефир 1701 Полдник		33,31	24,00	21,01	76,32	724,17
7.10/10/2 Чай 150 гр	150	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
7.150/1.Ватрушка с повидлом 80	80	4,72	0,92	6,07	40,99	256,63
гр		0.47	F 67	44 50	47.05	254.60
Итого:		9,47 55,90	5,67 37,10	11,50 52,07	47,95 196,04	351,68 1535,88
0	16.По	онедельн	ІИК			
Завтрак 7.н123с-2.Каша из овсяных	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом.	200	3,03	5,24	0,57	21,95	193,02
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.030.Кофейный напиток на	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
сгущеном молоке Второй завтрак		11,14	5,30	16,14	61,20	436,20
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.131-5 Яблоки 80 гр	80	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед				2.12	9.05	61 55
7.425/1.Салат из капусты со	60	1,18		3,13	8,05	61,55
сладкой кукурузой		.,				
7.056/1.Суп-лапша домашняя на	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
курином бульоне 7.190-1с/3.Гуляш из мяса куры	80	9,05		9,88	2,90	151,50
7.н047.Пюре розовое.	150	2,79	0,77	4,04	18,36	127,63
7.063.Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	380					0,005
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00 7.082 Снежок 150 гр	150	18,87	1,25	19,05	80,08	582,39
Полдник	100	10,01	1,20	13,00	00,00	002,00
7.10/10/2 Чай 150 гр	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.н039-5.Запеканка творожная	100	12,83	12,39	16,83	9,36	268,75
100 гр		18,13	17,69	22,93	24,10	401,76
Итого:		48,64	24,24	58,22	175,48	1466,36
Завтрак	17.B1	горник				
7.н026.Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	200	5,34	3,27	7,72	23,36	193,55

Наименование блюда	Объём порции, г	Бе л	ІКИ, Г в т.ч. животного	Жиры, г	Углеводы,	Калорий- ность, ккал
7 100 5 Faratt 40 m	40	0.00	происхождения	4.00	04.00	04.00
7.189-5.Батон 40 гр 7.435/5.Сыр 9 гр	40 9	3,08	2.15	1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр	200	2,15 2,63	2,15 2,63	2,22 2,81	13,35	29,15 95,76
7.116/1.9ай С МОЛОКОМ .	200	2,63 13,20	2,63 8,05	13,95	58,03	412,45
Второй завтрак		13,20	0,03	13,93	36,03	412,43
7.202.Апельсин 140 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
7.202.Alleribour 140 Tp	140	0,88 0,88	0,00	0,20 0,20	10,09 10,09	39,20
Обед		0,00	0,00	0,20	10,03	33,20
Ооед				0,05	1,37	7,80
7.367-3.Огурец	60	0,45		0,03	1,07	7,00
консервированный 60 гр	00	0,43				
7.27/2.Суп-пюре из разных	200	2,42	0,81	3,90	10,30	91,56
овощей 200 гр	200	۷,٦٤	0,01	0,00	10,00	51,00
7.230.Фрикадельки мясные	80	14,56	13,99	13,81	3,66	218,34
паровые	00	1 1,00	10,00	10,01	0,00	210,01
7.н113/1.Свекла,тушенная со	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
сметаной .	100	2,04	0,20	0,00	17,01	120,20
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	53,06
7,500 Аскорбиновая кислота	380	3, 13		5,55	,00	0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.34/2/4.Гренки 15 гр	15	1,29		0,14	8,21	41,58
7.044.Соль	5					
15:00						
7.023 1.Йогурт питьевой 170 г		170	8,49	8,49	5,43	14,43 23,73
		23,82	70,67	591,84		
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 г	150	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
7.148/1.Шанежка с картофелем•1	80	5,05	1,20	7,05	27,74	212,63
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
		13,62	9,69	12,48	57,49	415,50
Итого:		51,43	32,82	50,45	196,28	1458,99
		•	•	•	•	,
	18.C _l	оеда				
Завтрак	.0.0	- одо				
7.н119с.Каша пшенная молочная	200	5,24	2,65	7,14	22,46	193,94
со сливочным маслом		-,	,	,	, -	/ -
7.175/1.Батон с маслом с сыром	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
40/5/9		-, -	,-	,	,	,
7.285.Какао с молоком	200	3,08	2,63	3,12	15,78	110,94
		13,77	7,65	18,00	59,60	467,95
Второй завтрак						
7.031-8.Сок фруктовый 85г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.346-1 Яблоко 50 гр		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед		,	•	•	•	,
•••				4,45	6,34	69,73
7.20/1.Салат из отварной свеклы	60	0,83		, -	-,-	, -
с растительным маслом 60гр.		-,				
7.н086/2.Суп гороховый.	200	3,90	0,01	3,48	15,69	115,89
7.152.Азу	230	16,52	13,54	15,85	23,35	327,93
7.197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
7,500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5	•		•	•	
15:00						
7.363 Ряженка 150 г		24,82	13,55	24,39	82,73	675,82
Полдник		,	•	•	•	•
7.10/10/2 Чай 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
7.13/5.Запеканка из творога с	100	11,63	10,59	20,42	14,57	286,67
морковью 100 гр	100	. 1,00	. 5,55	_0, 12	. 1,07	
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
	. •	17,23	16,19	30,72	29,31	461,62
Итого:		56,32	37,39	73,21	181,74	1651,40
<i>7</i> 11010.		55,52	01,00	10,21	101,17	1001,70

Наименование блюда	Объём порции, г	Бел всего	іки, г в т.ч. животного происхождения	Жиры, г	Углеводы, І	Калорий- ность, ккал
	19.40	етверг				
Завтрак		•				
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.123/1.Омлет с зеленым	150	10,85	8,78	10,30	7,19	182,11
горошком.						
7.067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
Второй завтрак		16,76	11,44	18,45	45,42	428,38
7.008.Яблоко 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
7.000.710110k0 1201p	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52 47,52
Обед		0,42	0,00	0,42	12,40	41,02
ООСД				2,58	2,65	32,58
7.291.Салат из огурцов с	60	0,61		2,00	2,00	02,00
растительным маслом.		-,-:				
7.н146.Щи вегетарианские со	200	1,68	0,13	2,76	8,13	64,98
сметаной .		•	,	•	,	,
7.355.Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
7.179/1.Рис припущенный с	150	4,09	0,03	7,19	32,46	219,00
овощами .						
7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7,500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед 7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,30	10,02	46,20
7.030.ЖЛео Пшеничный 20 Тр 7.044.Соль	5	1,52		0,10	10,02	40,20
7.044.00016	3	25,40	14,17	19,76	91,56	655,26
Полдник		20,40	1-1,11	10,10	01,00	000,20
7.023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.н132/2.Макаронные изделия в	180	4,13	3,16	5,43	13,52	129,81
молоке с маслом .		.,	٥,.٥	0, 10	. 5,52	. = 0,0 .
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
·		13,14	10,65	10,40	36,27	303,30
Итого:		55,72	36,26	49,03	185,71	1434,46
0	20.119	ятница				
Завтрак	000	4.50	0.05	0.07	00.00	475.00
7.н043.Каша ячневая молочная	200	4,53	2,65	6,67	20,99	175,22
со сливочным маслом 7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08	2,13	1,20	21,32	94,00
7.022-3.Чай с лимоном.	200	0,04		1,20	12,93	54,71
TIOLE OF IGHT OF THIMOTORIES	200	9,80	4,80	10,09	55,24	353,07
Второй завтрак		-,	,	-,		, -
7.031-8.Сок фруктовый 85г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.210-1 Апельсин 70 гр		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.н125/1.Сельдь 50 гр	50	8,55	8,55	4,28		72,96
7.н136-1.Борщ вегетарианский со	200	1,90	0,13	2,80	11,65	78,98
сметаной.						
7.н089.Суфле из печени.	80	16,67	16,47	8,61	1,97	167,23
7.64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
7.115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
7,500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед	20	4.00		0.20	40.54	F4 20
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр. 7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	30 20	1,98		0,36	12,54	54,30 46.20
7.050.Жлео пшеничный 20 гр 7.044.Соль	20 5	1,52		0,18	10,02	46,20
15:00	5					
7.075-1 Кефир 170 г		33,86	25,70	20,14	77,08	641,41
Полдник		30,00	20,10	20,17	,00	↓,
7.10/10/2 Чай 150 г	150	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
7.304Мармелад 30 гр	30	0,12	.,. •	3, .3	22,98	87,90
7.428/2.Рулет из дрожжевого	80	6,14	1,07	3,24	40,07	221,86
, ii		-,	, -	,	, -	,

Наименование блюда	Объём	Бел	пки, г	Жиры, г	Углеводы	, Калорий-
	порции, г	всего	в т.ч. животного происхождения			ность, ккал
теста с курагой		11,01	5,82	8,67	70,01	404,81
	Итого:	55,17	36,32	39,00	212,43	1445,29