Заведующая МАДОУ № 31"Аистёнок"

Житких М.А.

Приказ № 139/1-о от " 20 " марта 2023 г.

## Примерное 10-дневное меню для питания детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение г. Южно-Сахалинска с дневным пребыванием 12 часов.

	часов.										
Приём пищи /	Выход	Пит	цевые вещ	ества (г)	Энерге- тическая	№ Рецептуры					
наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность (ккал)						
День 1											
Завтрак											
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (p-pa № 1M)					
2. Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	7.6(p-pa № 227M)					
3. Каша жидкая молочная из риса	180	2,61	1,78	18,271	99,544	5.11 (p-pa № 199M)					
4. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)					
5. Какао с молоком	180	3,482	2,930	13,386	93,842	12.9 (p-pa № 416M)					
Итого за завтрак:	445	13,592	20,92	48,097	431,286						
Второй Завтрак											
1. Сок в ассортименте	100	0,5	0	12,7	52,8	12.14 (p-pa № 418M)					
<ol><li>Фрукты свежие (яблоки)</li></ol>	100	0,4	0,4	9,8	40,3	17.3 (p-pa № 386M)					
Итого во втовой											
Итого за второй	200	0,9	0,4	22,5	93,1						
завтрак:	200	0,9	0,4	22,5	93,1						
завтрак: Обед	200	0,9	0,4	22,5	93,1						
завтрак:	60	0,6	0,4	0,6	10,6	2.21 (p-pa № 71M)					
завтрак: Обед 1. Овощи натуральные соленые						2.21 (p-pa № 71M)  3.12 (p-pa № 87M)					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Суп картофельный с бобовыми	60	0,6	0	0,6	10,6	,					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый)  3. Гренки из	60	0,6	0 6,244	0,6	10,6	3.12 (p-pa № 87M) 16.10 п/ф (p-pa №					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Гренки из пшеничного хлеба	60 200 20	0,6 5,54 3,04	0 6,244 0,32	0,6 15,7 19,68	10,6 134 93,76	3.12 (p-pa № 87M) 16.10 п/ф (p-pa № 123M)					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Гренки из пшеничного хлеба 4. Азу из говядины	60 200 20 20 200	0,6 5,54 3,04 7,41	0 6,244 0,32 13,84	0,6 15,7 19,68 28,122	10,6 134 93,76 266,688	3.12 (p-pa № 87M)  16.10 п/ф (p-pa № 123M)  10.26 (p-pa № 364П)					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Гренки из пшеничного хлеба 4. Азу из говядины 5. Хлеб ржаной 6. Компот из смеси	60 200 20 20 200 50	0,6 5,54 3,04 7,41 3,3	0 6,244 0,32 13,84 0,6	0,6 15,7 19,68 28,122 19,8	10,6 134 93,76 266,688 97,8	3.12 (p-pa № 87M)  16.10 п/ф (p-pa № 123M)  10.26 (p-pa № 364П)  18.2 (p-pa № 108П)					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Гренки из пшеничного хлеба 4. Азу из говядины 5. Хлеб ржаной 6. Компот из смеси сухофруктов	60 200 20 200 50 180	0,6 5,54 3,04 7,41 3,3 0	0 6,244 0,32 13,84 0,6	0,6 15,7 19,68 28,122 19,8 9,98	10,6 134 93,76 266,688 97,8 39,92	3.12 (p-pa № 87M)  16.10 п/ф (p-pa № 123M)  10.26 (p-pa № 364П)  18.2 (p-pa № 108П)					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Гренки из пшеничного хлеба 4. Азу из говядины 5. Хлеб ржаной 6. Компот из смеси сухофруктов Итого за обед:	60 200 20 200 50 180	0,6 5,54 3,04 7,41 3,3 0	0 6,244 0,32 13,84 0,6	0,6 15,7 19,68 28,122 19,8 9,98	10,6 134 93,76 266,688 97,8 39,92	3.12 (p-pa № 87M)  16.10 п/ф (p-pa № 123M)  10.26 (p-pa № 364П)  18.2 (p-pa № 108П)					
Завтрак: Обед  1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Гренки из пшеничного хлеба 4. Азу из говядины 5. Хлеб ржаной 6. Компот из смеси сухофруктов Итого за обед: Полдник	60 200 20 200 50 180 <b>710</b>	0,6 5,54 3,04 7,41 3,3 0 19,89	0 6,244 0,32 13,84 0,6 0 21,004	0,6 15,7 19,68 28,122 19,8 9,98 <b>93,882</b>	10,6 134 93,76 266,688 97,8 39,92 <b>642,768</b>	3.12 (p-pa № 87M)  16.10 п/ф (p-pa № 123M)  10.26 (p-pa № 364П)  18.2 (p-pa № 108П)  12.12 (p-pa № 394M)					

Ужин						
1. Пудинг из творога (запеченный)	200	11,477	12,781	45,78	344,057	8.2 (p-pa № 249M)
2. Соус молочный (сладкий)	50	1,599	2,379	10,8	71,077	13.1 (p-pa № 369M)
3. Чай с лимоном	200	0,179	0,007	8,439	34,535	12.6 (p-pa № 412M)
Итого за ужин:	450	13,255	15,167	65,019	449,599	<b>41</b>
Всего за 1й день:	2055	56,418	66,647	267,519	1936,37	
День 2						
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	45	4,52	6,95	16,1	141	1.3 (p-pa № 3M)
2. Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,18	6,34	26,4	191	3.3 (p-pa № 100M)
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,99	2,84	12,1	84,2	12.10 (p-pa № 414M)
Итого за завтрак:	405	14,69	16,13	54,6	416,2	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,5	0,4	10,1	46	12.14 (p-pa № 418M)
2. Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	9,4	43,11	17.2 (p-pa № 386M)
Итого за второй завтрак:	200	0,9	0,7	19,5	89,11	
Обед		•		•	•	
1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,481	0,06	1,502	8,472	2.3 (p-pa № 71M)
2. Суп картофельный с клецками	200	2,923	4,384	17,228	120,06	3.13 (p-pa № 91M)
3. Курица отварная	80	9,527	10,647	0	227	11.1 (p-pa № 317M)
4. Картофельное пюре	150	3,315	5,263	21,145	145,207	6.3 (p-pa № 339M)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,9	10,7	18.2 (p-pa № 108Π)
6. Компот из персиков консервированных	180	0,297	0,033	30,773	124,577	12.25 (p-pa № 395M)
Итого за обед:	720	19,843	20,987	95,548	636,016	
Полдник						
1. Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	2,86	2,25	22,1	121	15.9 (p-pa № 542Π)
2. Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	12.17 (p-pa № 420M)
Итого за полдник:	250	8,46	8,65	30,3	239	
Ужин						
1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	0,9	6	2.5 (p-pa № 70M)
2. Тефтели рыбные тушеные	170	7,61	13,71	22,047	242,018	10.25 (p-pa № 277M)
3. Соус сметанный с томатом	30	0,914	1,115	4,507	31,719	13.3 (p-pa № 373M)

4. Хлеб пшенич.	55	4,408	0,464	28,536	135,952	18.1 (p-pa № 108Π)
5. Чай с сахаром	200	0,124	0,03	8,245	33,476	12.8 (p-pa № 411M)
Итого за ужин:	515	13,536	15,379	64,235	449,165	
Всего за 2й день:	2090	57,429	61,846	264,183	1829,491	
День 3						
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	10,84	142	1.1 (p-pa № 1M)
2. Омлет натуральный	200	18,8	20,6	25,31	275	7.3 (p-pa № 229M)
3. Какао с молоком	180	3,482	2,93	13,386	93,842	12.9 (p-pa № 416M)
Итого за завтрак:	420	24,652	31,51	49,536	510,842	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,4	0,3	13,3	56,2	12.14 (p-pa № 418M)
2. Фрукты свежие (апельсины)	100	0,81	0,2	7,4	34,5	17.4 (p-pa№ 389M)
Итого за второй завтрак:	200	1,21	0,5	20,7	90,7	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,662	0,12	2,287	12,876	2.4 (p-pa № 71M)
2. Борщ с капустой и картофелем	200	4,25	5,55	31,178	198,974	3.7 (p-pa № 63M)
3. Сметана прокипяченная	5	0,13	0,75	0,18	7,99	16.3 п/ф (Акт проработки)
4. Запеканка из печени с рисом, с соусом	200	11,42	12,9	22,66	272,146	10.11 (p-pa № 311M)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108П)
6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	59,7	12.12 (p-pa № 394M)
Итого за обед:	695	18,812	19,92	90,085	649,486	
Полдник						
1. Крендель сахарный	50	2,325	3,87	31,47	171	15.3 (p-pa № 590П)
2. Ряженка	200	5,8	5	8,4	118	12.18 (p-pa № 420M)
Итого за полдник:	250	8,125	8,87	39,87	289	
Ужин						
1. Котлеты картофельные	200	5,17	4,51	52,429	384,706	4.2 (p-pa № 150M)
2. Соус сметанный с томатом	30	0,68	1,42	4,507	31,719	13.3 (p-pa № 373M)
3. Чай с лимоном	200	0,179	0,03	8,19	34,535	12.6 (p-pa № 412M)
Итого за ужин:	430	6,029	5,96	65,126	450,96	
Всего за Зй день:	1995	58,828	66,76	265,317	1990,988	
День 4						
Завтрак				1.5.1	4.4	127
1. Бутерброд с сыром	45	3,44	6,95	16,1	141	1.3 (p-pa № 3M)

2. Каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,48	3,03	24,3	144	5.7 (p-pa № 199M)
3. Масло сливочное прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,7	13,593	81,5	12.10 (p-pa № 414M)
Итого за завтрак:	410	10,81	16,31	54,033	399,4	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	11,4	52,8	12.14 (p-pa № 418M)
2. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	17.3 (p-pa № 386M)
Итого за второй завтрак:	200	0,9	0,5	20,3	93,1	
Обед						
1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,481	0	1,502	8,427	2.3 (p-pa № 71M)
2. Рассольник "Ленинградский"	200	4,288	5,57	18,382	147,11	3.11 (p-pa № 82M)
3. Сметана прокипяченная	5	0,13	0,66	0,18	7,99	16.3 п/ф (Акт проработки)
4. Голубцы ленивые	200	10,55	14,7	19,264	255	10.1 (p-pa № 315M)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108Π)
6. Компот из фруктов консервированных	180	0,15	0,02	31,531	126,724	12.25 (p-pa №395M)
Итого за обед:	695	18,899	21,5	90,659	617,986	
Полдник						
1. Булочка домашняя	50	3,31	4,44	29,527	145	15.6 (p-pa № 452M)
2. Молоко кипяченое	200	5,4	5,6	9,601	107	12.11 (p-pa № 419M)
Итого за полдник:	250	8,71	10,04	39,128	252	
Ужин		T				
Ужин 1. Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0	0,12	2,4	14,4	2.21 (p-pa № 71M)
Ужин 1. Овощи натуральные соленые (помидоры) 2. Биточки рыбные запеченные (из	60	0 6,58	0,12	2,4	14,4	2.21 (p-pa № 71M) 9.2 (p-pa № 271M)
Ужин  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)  3. Каша перловая						
Ужин 1. Овощи натуральные соленые	80	6,58	8,18	8,878	155	9.2 (p-pa № 271M)
Ужин  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)  3. Каша перловая рассыпчатая  4. Соус томатный	80	6,58	8,18 2,58	8,878 10,159	155	9.2 (p-pa № 271M) 6.9 (p-pa № 179M)
Ужин  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)  3. Каша перловая рассыпчатая  4. Соус томатный (как блюдо)  5. Хлеб пшенич.	80 130 30	6,58 3,5 0,7	8,18 2,58 1,14	8,878 10,159 4,09	155 135 29,5	9.2 (p-pa № 271M) 6.9 (p-pa № 179M) 13.2 (p-pa № 366M)
Ужин  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)  3. Каша перловая рассыпчатая  4. Соус томатный (как блюдо)  5. Хлеб пшенич.	80 130 30 55	6,58 3,5 0,7 4,24	8,18 2,58 1,14 1,32	8,878 10,159 4,09 29,4	155 135 29,5 140	9.2 (p-pa № 271M)  6.9 (p-pa № 179M)  13.2 (p-pa № 366M)  18.1 (p-pa № 108П)
Ужин  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)  3. Каша перловая рассыпчатая  4. Соус томатный (как блюдо)  5. Хлеб пшенич.  6. Чай с сахаром	80 130 30 55 200	6,58 3,5 0,7 4,24 0,13	8,18 2,58 1,14 1,32 0,03	8,878 10,159 4,09 29,4 8,01	155 135 29,5 140 31	9.2 (p-pa № 271M)  6.9 (p-pa № 179M)  13.2 (p-pa № 366M)  18.1 (p-pa № 108П)  12.8 (p-pa № 411M)
Ужин  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)  3. Каша перловая рассыпчатая  4. Соус томатный (как блюдо)  5. Хлеб пшенич.  6. Чай с сахаром  Итого за ужин:	80 130 30 55 200 <b>555</b>	6,58 3,5 0,7 4,24 0,13 15,15	8,18 2,58 1,14 1,32 0,03 13,37	8,878 10,159 4,09 29,4 8,01 <b>62,937</b>	155 135 29,5 140 31 504,9	9.2 (p-pa № 271M)  6.9 (p-pa № 179M)  13.2 (p-pa № 366M)  18.1 (p-pa № 108П)  12.8 (p-pa № 411M)
Ужин  1. Овощи натуральные соленые (помидоры)  2. Биточки рыбные запеченные (из горбуши)  3. Каша перловая рассыпчатая  4. Соус томатный (как блюдо)  5. Хлеб пшенич.  6. Чай с сахаром  Итого за ужин: Всего за 4й день:	80 130 30 55 200 <b>555</b>	6,58 3,5 0,7 4,24 0,13 15,15	8,18 2,58 1,14 1,32 0,03 13,37	8,878 10,159 4,09 29,4 8,01 <b>62,937</b>	155 135 29,5 140 31 504,9	9.2 (p-pa № 271M)  6.9 (p-pa № 179M)  13.2 (p-pa № 366M)  18.1 (p-pa № 108П)  12.8 (p-pa № 411M)

				1	ı	i
2. Каша жидкая молочная из смеси	180	5,73	3,47	25,4	155	5.13 (p-pa № 199M)
круп (гречка, рис)	100	3,73	3,47	23,4	133	3.13 (p-pa № 199W1)
3. Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт
прокипяченное		,	,	,	·	проработки)
4. Какао с молоком	180	3,26	3,24	12,8	91,2	12.9 (p-pa № 416M)
Итого за завтрак:	405	11,39	18,32	54,34	421,8	
Второй Завтрак	100	0.4	0.4	0.0	10	12.14 ( )
<ol> <li>Сок в ассортименте</li> <li>Фрукты свежие</li> </ol>	100	0,4	0,4	9,8	42	12.14 (p-pa № 418M)
(груши)	100	0,4	0,3	9,4	43,11	17.2 (p-pa № 386M)
Итого за второй	200	0,8	0,7	19,2	85,11	
завтрак:		3,5				
<b>Обед</b> 1. Овощи						
натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0	1,74	8,4	2.4 (p-pa № 71M)
2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,5	4,71	7,31	99,061	3.10 (p-pa № 73M)
3. Котлеты рубленые (говядина, свинина)	80	11,4	14,6	10,4	213	10.9 (p-pa № 299M)
4. Каша гречневая рассыпчатая	130	4,32	4,95	26	176,158	6.2 (p-pa №330M)
5. Соус томатный (как блюдо)	30	0,764	1,303	4,562	33,031	13.2 (p-pa № 366M)
6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108Π)
7. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	39,92	12.12 (p-pa № 394M)
Итого за обед:	710	23,644	26,163	79,792	667,737	
Полдник	724		20,200	12,72	001,101	
1. Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133	15.11 (p-pa № 589П)
2. Кефир	210	5,6	6,4	8,2	118	12.17 (p-pa № 420M)
Итого за полдник:	250	7,36	7,56	39	251	(P Partie IIII)
Ужин		1 175 2	1 75 2			
1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,021	6	2.5 (p-pa № 70M)
2. Макароны отварные с сыром	200	8,45	9,47	37,3	276	6.7 (p-pa № 220M)
3. Хлеб пшенич.	55	4,42	1,32	29,4	140	18.1 (p-pa № 108П)
4. Чай с лимоном	200	0,79	0,03	8,19	34,535	12.6 (p-pa № 412M)
Итого за ужин:	515	13,96	10,88	75,911	456,535	
Всего за 5й день:	2080	57,154	63,623	268,243	1882,182	
День 6						
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	45	4,52	6,95	16,1	141	1.3 (p-pa № 3M)
				26.6	165	5.8 (p-pa № 199M)
2. Каша жидкая молочная из пшенной крупы	180	4,95	3,81	26,6	165	3.6 (p-pa № 199M)

4. Кофейный напиток с молоком	180	2,857	2,84	13,593	86,05	12.10 (p-pa № 414M)
Итого за завтрак:	410	12,352	17,23	56,333	429,435	
Второй Завтрак						
1. Сок в ассортименте	100	0,3	0,3	13,3	56,2	12.14 (p-pa № 418M)
2. Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,2	7,4	34,5	17.4 (p-pa№ 389M)
Итого за второй завтрак:	200	1,1	0,5	20,7	90,7	
Обед						
1. Овощи						
натуральные соленые (помидоры)	60	0	0,2	2,4	14,4	2.21 (p-pa № 71M)
2. Суп-лапша домашняя	200	4,14	8,12	12,368	147	3.15 (p-pa №94M)
3. Котлеты рубленые из филе куриного	80	7,69	4,77	25,397	140	11.3 (p-pa № 322M)
4. Капуста тушеная (гарнир)	150	3,55	3,76	21,322	138,507	6.4 (p-pa № 354M)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108Π)
6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	59,7	12.12 (p-pa № 394M)
Итого за обед:	720	18,68	18,68	91,267	597,407	
Полдник		_				
1. Печенье	40	2,625	3,44	29,5	159	15.10 (p-pa № 590П)
2. Ряженка	210	6,3	6,72	8,4	124	12.18 (p-pa № 420M)
Итого за полдник:	250	8,925	10,16	37,79	283	
Ужин						
<ol> <li>Запеканка из творога "Королевская"</li> </ol>	200	26,9	12,965	45,895	347,85	8.1 (p-pa № 251M)
2. Соус молочный (сладкий)	50	1,51	2,24	10,8	62,3	13.1 (p-pa № 369M)
3. Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,01	31	12.8 (p-pa № 411M)
Итого за ужин:	450	28,54	15,235	64,705	441,15	
Всего за бй день:	2030	69,597	61,805	270,795	1841,692	
День 7						
Завтрак						
1. Бутерброд с	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (p-pa № 1M)
1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша вязкая молочная из	40	2,37	7,98	16,1 25,38	142	1.1 (p-pa № 1M) 5.4 (p-pa № 182M)
1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы 3. Масло сливочное		,		,		,
1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы 3. Масло сливочное прокипяченное	180	4,95	3,96	25,38	132,66	5.4 (p-pa № 182M) 16.29 п/ф (Акт
1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы 3. Масло сливочное прокипяченное	180	4,95	3,96 3,63	25,38 0,04	132,66	5.4 (p-pa № 182М) 16.29 п/ф (Акт проработки)
1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы 3. Масло сливочное прокипяченное 4. Какао с молоком	180 5 180	4,95 0,03 2,99	3,96 3,63 2,96	25,38 0,04 12,4	132,66 32,9 86,5	5.4 (p-pa № 182М) 16.29 п/ф (Акт проработки)
1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы 3. Масло сливочное прокипяченное 4. Какао с молоком Итого за завтрак:	180 5 180	4,95 0,03 2,99	3,96 3,63 2,96	25,38 0,04 12,4	132,66 32,9 86,5	5.4 (p-pa № 182М) 16.29 п/ф (Акт проработки)

Обед         1. Овоши натуральные свежие (огурны)         60         0,42         0,06         1,08         8,472         2.3 (р-ра № 71М)           0 (огурны)         2. Смекольник         200         4,7         6,39         7,114         98,602         3.17 (р-ра № 131П)           3. Сметана прокиняченная         5         0,12         0,75         0,18         7,99         16,3 леф (Акт проработки)           4. Макаронник с сердцем говяжьем         200         11,56         13,225         13,335         264         4.3 (р-ра № 223М)           5. Хлеб ржаной         50         3,3         0,6         19,8         97,8         18.2 (р-ра № 208П)           6. Компот вз фруктов консериврованных         180         0,297         0,033         49,373         198,977         12,25 (р-ра № 395М)           1. Плолик         1. Плотика сахарная         50         2,33         3,57         29,696         164,527         15.5 (р-ра № 443М)           2. Молоко киляченое         200         5,801         5,6         8,6         107         12.11 (р-ра № 419М)           1. Овошн натуральные соленые (огуршы)         60         0,48         0,06         0,9         6,544         2.5 (р-ра № 261М)           1. Овощн натуральные соленые (огуршы)         10 <th>Итого за второй</th> <th>200</th> <th>1.2</th> <th>0.5</th> <th>10.4</th> <th>02.1</th> <th></th>	Итого за второй	200	1.2	0.5	10.4	02.1	
1. Овонии нагуральные свежие (огурны)         60         0,42         0,06         1,08         8,472         2.3 (р-ра № 71М)           0. Сургым (огурны)         200         4,7         6,39         7,114         98,602         3.17 (р-ра № 131П)           3. Сметана прокиняченная         5         0,12         0,75         0,18         7,99         проработки)           4. Макаронник серащем говяжьем         200         11,56         13,225         13,335         264         4.3 (р-ра № 223М)           5. Хлеб ржаной         50         3,3         0,6         19.8         97.8         18.2 (р-ра № 108П)           6. Компот из фруктов конесерипрованиях         180         0,297         0,033         49,373         198,977         12.25 (р-ра № 395М)           Итого за обец:         695         20,397         21,058         90,882         675,841           Итого за обец:         695         20,397         21,058         90,882         675,841           Итого за пожиние         200         5,801         5,6         8,6         107         12,11 (р-ра № 443М)           1. Овоши         1. Овош натаризана соленые         60         0,48         0,06         0,9         6,544         2.5 (р-ра № 419М)	•	200	1,3	0,5	18,4	93,1	
нагуральные свежие (огурны) 200 4.7 6.39 7.114 98,602 3.17 (р-ра № 131П) 3. Сметана прокиняченная 5 0.12 0.75 0.18 7.99 16.3 иф (Акт проработки) 4. Макаропник с сердием товяжьем 200 11,56 13,225 13,335 264 4.3 (р-ра № 223М) 5. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 19,8 97,8 18.2 (р-ра № 223М) 6. Компот из фруктов консервированных 180 0.297 0.033 49.373 198,977 12.25 (р-ра № 395М) 11 того а обеа: 695 20,397 21,058 90,882 675,841  11 Плопика сахарная 50 2,33 3,57 29,696 164,527 15.5 (р-ра № 419М) 11 Пото за подник: 250 8,131 9,17 38,296 271,527  Ужин 1. Овоши нагуральные соленые (огурны) 2, раба, тупенная с опошами (из горбупи) 3. Картофель запеченный (из горбупи) 3. Картофель запеченный (из горбупи) 3. Картофель запеченный (из горбупи) 4. Хлеб пшенич. 55 4.24 1,32 29.4 135,952 18.1 (р-ра № 108П) 1. Чай с лимоном 200 0,179 0.03 8,19 34,535 12.6 (р-ра № 1108П) 2. Картофель запеченный (из горбупи) 3. Картофель запеченный (из горбупи) 5. Чай с лимоном 200 0,179 0.03 8,19 34,535 12.6 (р-ра № 108П) 4. Хлеб пшенич. 55 4,24 1,32 29.4 135,952 18.1 (р-ра № 108П) 4. Клеб пшенич. 55 6,677 65,828 266,559 1890,991  День 8  Завтрак 1. Бугерброл с сыром 45 4,52 6,95 16.1 141 1.3 (р-ра № 412М)  1. Бугерброл с сыром 45 4,52 6,95 16.1 141 1.3 (р-ра № 412М)  1. Бугерброл с сыром 45 4,52 6,95 16.1 141 1.3 (р-ра № 412М)  1. Бугерброл с сыром 45 4,52 6,95 16.1 141 1.3 (р-ра № 412М)  2. Капа жидкая молочная гречневая 180 4,49 1,32 24,3 158 5,14 (р-ра № 414М)  3. Масто стивочное грокиняченое 5 0,03 3,63 0,04 32.9 16.29 п/ф (Акт проработки)  4. Кофейный напиток с молоком 180 2,99 2,25 13,593 72.8 12.10 (р-ра № 418М)  4. Кофейный напиток с молоком 180 0,99 2,25 13,593 72.8 12.10 (р-ра № 418М)  4. Кофейный напиток с молоком 180 0,99 2,25 13,593 72.8 12.10 (р-ра № 418М)  4. Кофейный напиток с молоком 180 0,99 2,25 13,593 72.8 12.10 (р-ра № 418М)				1			
3. Сметана прокипияченная прокипияченная прокипияченная прокипияченная прокипияченная прокитияченная прокитияченная прокитияченная (дата дивновам (дата да	1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,08	8,472	2.3 (p-pa № 71M)
4. Макаронник е сердием говяжьем сордием говяжьем сордием говяжьем сордием говяжьем 5. Хлеб ржаной 50 3.3 0.6 19.8 97.8 18.2 (р-ра № 223М) сердием говяжьем 5. Хлеб ржаной 50 0.33 0.6 19.8 97.8 18.2 (р-ра № 108П) 6. Компот из фруктов консервированных 180 0.297 0.033 49.373 198.977 12.25 (р-ра № 395М) 180 0.297 19.38 90.882 675.841 1. Плоника сахарная 50 2.33 3.57 29.696 164.527 15.5 (р-ра № 443М) 2. Молоко кипяченое 200 5.801 5.6 8.6 107 12.11 (р-ра № 419М) 17.11	2. Свекольник	200	4,7	6,39	7,114	98,602	4 1
серпнем говжжьем         200         11,36         13,223         13,353         264         4.3 (р-ра № 12234)           5. Хлеб ржаной         50         3,3         0,6         19,8         97,8         18.2 (р-ра № 108П)           6. Компот из фруктов консервированных         695         20,397         21,058         90,882         675,841           Полдник           1. Плюника сахарная         50         2,33         3,57         29,696         164,527         15.5 (р-ра № 443M)           2. Молоко кипяченое         200         5,801         5,6         8,6         107         12.11 (р-ра № 419М)           1. Овощи натуральные соленые (огурцы)         2         3,131         9,17         38,296         271,527           Ужин           1. Овощи натуральные соленые (огурцы)         60         0,48         0,06         0,9         6,544         2.5 (р-ра № 261M)           2. Рыба, тушенная с (огурцы)         10         8,58         10,403         3,171         128,631         9.4 (р-ра № 261M)           3. Каргофень запеченный (из ографик)         150         3,03         4,757         23,4         150,801         6,11 (р-ра № 126M)           4. Хлеб птенич.         55         4,24         1,32<	прокипяченная	5	0,12	0,75	0,18	7,99	
6. Компот из фруктов консервированных консервированных консервированных консервированных консервированных итого за обед:         695         20,397         21,088         90,882         675,841         12.25 (р-ра № 395M)           Нолдник         1. Плюшка сахарная         50         2,33         3,57         29,696         164,527         15.5 (р-ра № 443M)           2. Молоко киняченое         200         5,801         5,6         8,6         107         12.11 (р-ра № 419M)           1. Овощи натуральные соленые (огурцы)         60         0,48         0,06         0,9         6,544         2.5 (р-ра № 70M)           2. Рыба, тупненная с опонцам (из огорбуши)         110         8,58         10,403         3,171         128,631         9.4 (р-ра № 261M)           3. Каргофель запеченный (из огорбуши)         3,03         4,757         23,4         150,801         6.11 (р-ра № 136M)           3. Каргофель запеченный (из оговарного)         424         1,32         29,4         135,952         18.1 (р-ра № 108П)           4. Хлеб пшенич.         55         4,24         1,32         29,4         135,952         18.1 (р-ра № 412M)           Нтого за ужин: Всего за 7й день: Запърки         575         16,509         16,57         65,061         456,463         180,991           3. Медо същво	сердцем говяжьем	200	,	·	,		,
180   0,97   0,033   49,373   198,977   12,25 (р-ра № 95M)	•	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108Π)
Полдник   1. Плюшка сахарияя   50   2,33   3,57   29,696   164,527   15.5 (р-ра № 443M)   2. Молоко кипяченое   200   5,801   5,6   8,6   107   12.11 (р-ра № 419M)	11.	180	0,297	0,033	49,373	198,977	12.25 (p-pa № 395M)
1. Плюшка сахарная     50     2,33     3,57     29,696     164,527     15.5 (р-ра № 443M)       2. Молоко кипяченое     200     5,801     5,6     8,6     107     12.11 (р-ра № 419M)       Итого за полдиник:       250     8,131     9,17     38,296     271,527       Ужин       1. Овощи натуральные соленые (огурцы)       2. Рыба, тушенная с овощами (на торбуши)     110     8,58     10,403     3,171     128,631     9.4 (р-ра № 261M)       3. Картофель запеченный (из отварного)     150     3,03     4,757     23,4     150,801     6.11 (р-ра № 136M)       4. Хлеб пшенич.     55     4,24     1,32     29,4     135,952     18.1 (р-ра № 108П)       5. Чай с лимоном     200     0,179     0,03     8,19     34,535     12.6 (р-ра № 412M)       Итого за ужин:     575     16,509     16,57     65,061     456,463       Всего за 7й день:     2125     56,677     65,828     266,559     1890,991       День 8     3втрак       1. Еугерброд с сыром     45     4,52     6,95     16,1     141     1.3 (р-ра № 199M)       3. Масло сливочное прокипяченное     5     0,03     3,63     0,04     32,9     16.29 п/ф (Акт проработки) <td>Итого за обед:</td> <td>695</td> <td>20,397</td> <td>21,058</td> <td>90,882</td> <td>675,841</td> <td></td>	Итого за обед:	695	20,397	21,058	90,882	675,841	
2. Молоко кипяченое         200         5,801         5,6         8,6         107         12.11 (р-ра № 419М)           Итого за иолдиик:           250         8,131         9,17         38,296         271,527           Ужин           1. Овощи нагуральные соленые (огурцы)         60         0,48         0,06         0,9         6,544         2.5 (р-ра № 70М)           2. Рыба, тушенная с овощами (из горбуши)         110         8,58         10,403         3,171         128,631         9.4 (р-ра № 261М)           3. Картофель запеченный (из отварного)         150         3,03         4,757         23,4         150,801         6.11 (р-ра № 108П)           4. Хлеб пшенич.         55         4,24         1,32         29,4         135,952         18.1 (р-ра № 108П)           5. Чай с лимоном         200         0,179         0,03         8,19         34,535         12.6 (р-ра № 412М)           Итого за ужин:         575         16,509         16,57         65,061         456,463           Всего за 7й день:         2125         56,677         65,828         266,559         1890,991           День 8         3автрак         1         1,52         6,95         16,1         141	Полдник			_			
Итого за полдник:         250         8,131         9,17         38,296         271,527           Ужин           1. Овощи натуральные соленые (огуршы)           2. Рыба, тушенная с овощами (из горбуши)         110         8,58         10,403         3,171         128,631         9.4 (р-ра № 261M)           3. Картофель запеченный (из отварного)         150         3,03         4,757         23,4         150,801         6.11 (р-ра № 136M)           4. Хлеб пшенич.         55         4,24         1,32         29,4         135,952         18.1 (р-ра № 108П)           5. Чай с лимоном         200         0,179         0,03         8,19         34,535         12.6 (р-ра № 412M)           Итого за ужин:         575         16,599         16,57         65,061         456,463           Всего за 7й день:         2125         56,677         65,828         266,559         1890,991           День 8         3автрак           1. Бугерброд с сыром         45         4,52         6,95         16,1         141         1.3 (р-ра № 3M)           2. Каша жидкая молочная гречневая         180         4,49         1,32         24,3         158         5.14 (р-ра № 414M)           4. Кофейный напиток с молоком         180 </td <td>1. Плюшка сахарная</td> <td>50</td> <td>2,33</td> <td>3,57</td> <td>29,696</td> <td>164,527</td> <td>15.5 (p-pa № 443M)</td>	1. Плюшка сахарная	50	2,33	3,57	29,696	164,527	15.5 (p-pa № 443M)
Ужин         1. Овощи натуральные соленые (огурцы)       60       0,48       0,06       0,9       6,544       2.5 (р-ра № 70M)         2. Рыба, тушенная с овощами (из горбуши)       110       8,58       10,403       3,171       128,631       9.4 (р-ра № 261M)         3. Каргофель запеченный (из отварного)       150       3,03       4,757       23,4       150,801       6.11 (р-ра № 136M)         4. Хлеб пшенич.       55       4,24       1,32       29,4       135,952       18.1 (р-ра № 108П)         5. Чай с лимоном       200       0,179       0,03       8,19       34,535       12.6 (р-ра № 412M)         Итого за ужин: 575       16,509       16,57       65,061       456,463         Всего за 7й день: 2125       56,677       65,828       266,559       1890,991         День 8         Завтрак         1. Бутерброд с сыром 2. Каша жидкая молочная тречневая 3. Масло сливочное прокипяченное 5 0,03       3,63       0,04       32,9       16.29 п/ф (Акт проработки)         4. Кофейный напиток с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414M)         Итого за завтрак: Второй Завтрак: Второй Завтрак: Второй Завтрак: 100       0,4       0,4       9,8	2. Молоко кипяченое	200	5,801	5,6	8,6	107	12.11 (p-pa № 419M)
1. Овощи натуральные соленые (огурцы)         60         0,48         0,06         0,9         6,544         2.5 (р-ра № 70М)           2. Рыба, тушенная с овощами (из горбуши)         110         8,58         10,403         3,171         128,631         9.4 (р-ра № 261М)           3. Картофель запеченный (из отварного)         150         3,03         4,757         23,4         150,801         6.11 (р-ра № 136М)           4. Хлеб пшенич.         55         4,24         1,32         29,4         135,952         18.1 (р-ра № 108П)           5. Чай с лимоном         200         0,179         0,03         8,19         34,535         12.6 (р-ра № 412М)           Истого за ужин:         575         16,509         16,57         65,061         456,463           Всего за 7й день:         2125         56,677         65,828         266,559         1890,991           День 8           Завтрак           1. Бутерброл с сыром         45         4,52         6,95         16,1         141         1.3 (р-ра № 3М)           2. Каша жидкая молочная гречневая         180         4,49         1,32         24,3         158         5.14 (р-ра № 414М)           4. Кофейный напиток с молоком         5 <t< td=""><td>Итого за полдник:</td><td>250</td><td>8,131</td><td>9,17</td><td>38,296</td><td>271,527</td><td></td></t<>	Итого за полдник:	250	8,131	9,17	38,296	271,527	
натуральные соленые (огурцы) 2. Рыба, тушенная с овощами (из горбупи) 3. Картофель запеченный (из горбупи) 3. Картофель запеченный (из горбупи) 4. Хлеб пшенич. 55 4,24 1,32 29,4 135,952 18.1 (р-ра № 136M) отварного) 4. Хлеб пшенич. 55 4,24 1,32 29,4 135,952 18.1 (р-ра № 108П) 5. Чай с лимоном 200 0,179 0,03 8,19 34,535 12.6 (р-ра № 412M)  Итого за ужин: 575 16,509 16,57 65,061 456,463 Всего за 7й день: 2125 56,677 65,828 266,559 1890,991  День 8  Завтрак 1. Бутерброд с сыром 45 4,52 6,95 16,1 141 1.3 (р-ра № 3M) 2. Каша жидкая молочная гречневая 3. Масло сливочное прокипяченное 4. Кофейный напиток с молоком 180 2,99 2,25 13,593 72,8 12.10 (р-ра № 414M)  Итого за завтрак: 410 12,03 14,15 54,033 404,7  Второй Завтрак 1. Сок в ассортименте 100 0,4 0,4 9,8 42 12.14 (р-ра № 418M) 2. Фрукты свежие (групи) 100 0,4 0,3 9,4 43,11 17.2 (р-ра № 386M)	Ужин						
овощами (из горбуши)  3. Картофель запеченный (из отварного)  4. Хлеб пшенич. 55 4,24 1,32 29,4 135,952 18.1 (р-ра № 108П)  5. Чай с лимоном 200 0,179 0,03 8,19 34,535 12.6 (р-ра № 412М)  Итого за ужин: 575 16,509 16,57 65,061 456,463  Всего за 7й день: 2125 56,677 65,828 266,559 1890,991  День 8  Завтрак  1. Бутерброд с сыром 2. Каша жидкая молочная гречневая 3. Масло сливочное прокипяченное 4. Кофейный напиток с молоком итого за завтрак: 410 12,03 14,15 54,033 404,7  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте 100 0,4 0,4 9,8 42 12.14 (р-ра № 418М)  Итого за второй итого за второй 200 0,8 0,7 19.2 85,11	натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	0,9	6,544	2.5 (p-pa № 70M)
3апеченный (из отварного) 4. Хлеб пшенич. 55 4,24 1,32 29,4 135,952 18.1 (р-ра № 136М) 5. Чай с лимоном 200 0,179 0,03 8,19 34,535 12.6 (р-ра № 412М)  Итого за ужин: 575 16,509 16,57 65,061 456,463  Всего за 7й день: 2125 56,677 65,828 266,559 1890,991  День 8  Завтрак 1. Бутерброд с сыром 45 4,52 6,95 16,1 141 1.3 (р-ра № 3М) 2. Каша жидкая молочная гречневая 3. Масло сливочное прокиляченное 5 0,03 3,63 0,04 32,9 16.29 п/ф (Акт проработки) 4. Кофейный напиток с молоком 180 2,99 2,25 13,593 72,8 12.10 (р-ра № 414М)  Итого за завтрак: 410 12,03 14,15 54,033 404,7  Второй Завтрак 1. Сок в ассортименте 100 0,4 0,4 9,8 42 12.14 (р-ра № 418М) 2. Фрукты свежие (груши) 100 0,4 0,3 9,4 43,11 17.2 (р-ра № 386М)	овощами (из горбуши)	110	8,58	10,403	3,171	128,631	9.4 (p-pa № 261M)
5. Чай с лимоном       200       0,179       0,03       8,19       34,535       12.6 (р-ра № 412М)         Итого за ужин:       575       16,509       16,57       65,061       456,463         Всего за 7й день:       2125       56,677       65,828       266,559       1890,991         День 8         Завтрак         1. Бутерброд с сыром       45       4,52       6,95       16,1       141       1.3 (р-ра № 3М)         2. Каша жидкая молочная гречневая       180       4,49       1,32       24,3       158       5.14 (р-ра №199М)         3. Масло сливочное прокипяченное       5       0,03       3,63       0,04       32,9       16.29 п/ф (Акт проработки)         4. Кофейный напиток с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414М)         Итого за завтрак:         1. Сок в ассортименте       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418М)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй	запеченный (из	150	3,03	4,757	23,4	150,801	6.11 (p-pa № 136M)
Итого за ужин:         575         16,509         16,57         65,061         456,463           Всего за 7й день:         2125         56,677         65,828         266,559         1890,991           День 8         Завтрак           1. Бутерброд с сыром         45         4,52         6,95         16,1         141         1.3 (р-ра № 3М)           2. Каша жидкая молочная гречневая         180         4,49         1,32         24,3         158         5.14 (р-ра №199М)           3. Масло сливочное прокипяченное         5         0,03         3,63         0,04         32,9         16.29 п/ф (Акт проработки)           4. Кофейный напиток с молоком         180         2,99         2,25         13,593         72,8         12.10 (р-ра № 414М)           Итого за завтрак:         410         12,03         14,15         54,033         404,7           Второй Завтрак         100         0,4         0,4         9,8         42         12.14 (р-ра № 418М)           2. Фрукты свежие (груши)         100         0,4         0,3         9,4         43,11         17.2 (р-ра № 386М)           Итого за второй         200         0,8         0,7         19,2         85,11	4. Хлеб пшенич.	55	4,24	1,32	29,4	135,952	18.1 (p-pa № 108Π)
Всего за 7й день:         2125         56,677         65,828         266,559         1890,991           День 8         Завтрак           1. Бутерброд с сыром 2. Каша жидкая молочная гречневая 3. Масло сливочное прокипяченное прокипяченное 4. Кофейный напиток с молоком 180         2,99         2,25         13,593         72,8         12.10 (р-ра № 414M)           Итого за завтрак: Второй Завтрак 1. Сок в ассортименте 100         0,4         0,4         9,8         42         12.14 (р-ра № 418M)           2. Фрукты свежие (груши)         100         0,4         0,3         9,4         43,11         17.2 (р-ра № 386M)	5. Чай с лимоном	200	0,179	0,03	8,19	34,535	12.6 (p-pa № 412M)
День 8       Завтрак       1. Бутерброд с сыром     45     4,52     6,95     16,1     141     1.3 (р-ра № 3M)       2. Каша жидкая молочная гречневая     180     4,49     1,32     24,3     158     5.14 (р-ра № 199М)       3. Масло сливочное прокипяченное     5     0,03     3,63     0,04     32,9     16.29 п/ф (Акт проработки)       4. Кофейный напиток с молоком     180     2,99     2,25     13,593     72,8     12.10 (р-ра № 414М)       Итого за завтрак:     410     12,03     14,15     54,033     404,7       Второй Завтрак     1. Сок в ассортименте     100     0,4     0,4     9,8     42     12.14 (р-ра № 418М)       2. Фрукты свежие (груши)     100     0,4     0,3     9,4     43,11     17.2 (р-ра № 386М)       Итого за второй     200     0.8     0.7     19.2     85,11	Итого за ужин:	575	16,509	16,57	65,061	456,463	
Завтрак         1. Бутерброд с сыром       45       4,52       6,95       16,1       141       1.3 (р-ра № 3M)         2. Каша жидкая молочная гречневая       180       4,49       1,32       24,3       158       5.14 (р-ра № 199М)         3. Масло сливочное прокипяченное       5       0,03       3,63       0,04       32,9       16.29 п/ф (Акт проработки)         4. Кофейный напиток с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414M)         Итого за завтрак:       410       12,03       14,15       54,033       404,7         Второй Завтрак       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418M)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386M)         Итого за второй       200       0,8       0,7       19,2       85,11	Всего за 7й день:	2125	56,677	65,828	266,559	1890,991	
1. Бутерброд с сыром       45       4,52       6,95       16,1       141       1.3 (р-ра № 3М)         2. Каша жидкая молочная гречневая       180       4,49       1,32       24,3       158       5.14 (р-ра № 199М)         3. Масло сливочное прокипяченное       5       0,03       3,63       0,04       32,9       16.29 п/ф (Акт проработки)         4. Кофейный напиток с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414М)         Итого за завтрак:       410       12,03       14,15       54,033       404,7         Второй Завтрак         1. Сок в ассортименте       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418М)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй       200       0,8       0,7       19,2       85,11	День 8						
2. Каша жидкая молочная гречневая       180       4,49       1,32       24,3       158       5.14 (р-ра №199М)         3. Масло сливочное прокипяченное       5       0,03       3,63       0,04       32,9       16.29 п/ф (Акт проработки)         4. Кофейный напиток с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414М)         Итого за завтрак:         1. Сок в ассортименте       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418М)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй       200       0,8       0,7       19.2       85,11	Завтрак						
молочная гречневая       180       4,49       1,32       24,3       158       5.14 (р-ра №199М)         3. Масло сливочное прокипяченное       5       0,03       3,63       0,04       32,9       16.29 п/ф (Акт проработки)         4. Кофейный напиток с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414М)         Итого за завтрак:         410       12,03       14,15       54,033       404,7         Второй Завтрак       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418М)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй       200       0,8       0,7       19.2       85.11	1. Бутерброд с сыром	45	4,52	6,95	16,1	141	1.3 (p-pa № 3M)
прокипяченное       5       0,03       3,63       0,04       32,9       проработки)         4. Кофейный напиток с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414М)         Итого за завтрак:         410       12,03       14,15       54,033       404,7         Второй Завтрак       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418М)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй         200       0,8       0,7       19,2       85,11	молочная гречневая	180	4,49	1,32	24,3	158	<b>4</b> 1
с молоком       180       2,99       2,25       13,593       72,8       12.10 (р-ра № 414М)         Итого за завтрак:       410       12,03       14,15       54,033       404,7         Второй Завтрак         1. Сок в ассортименте       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418М)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй       200       0,8       0,7       19,2       85,11	прокипяченное	5	0,03	3,63	0,04	32,9	1 \
Второй Завтрак       1. Сок в ассортименте     100     0,4     0,4     9,8     42     12.14 (р-ра № 418М)       2. Фрукты свежие (груши)     100     0,4     0,3     9,4     43,11     17.2 (р-ра № 386М)       Итого за второй     200     0.8     0.7     19.2     85.11	с молоком		,	1			12.10 (p-pa № 414M)
1. Сок в ассортименте       100       0,4       0,4       9,8       42       12.14 (р-ра № 418М)         2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй       200       0.8       0.7       19.2       85.11	•	410	12,03	14,15	54,033	404,7	
2. Фрукты свежие (груши)       100       0,4       0,3       9,4       43,11       17.2 (р-ра № 386М)         Итого за второй       200       0.8       0.7       19.2       85.11	Второй Завтрак		1	1			
(груши) 100 0,4 0,5 9,4 45,11 17.2 (р-ра № 380М) Итого за второй 200 0.8 0.7 19.2 85.11		100	0,4	0,4	9,8	42	12.14 (p-pa № 418M)
-   200   0.8   0.7   19.2   85.11	•						
	<ol> <li>Фрукты свежие (груши)</li> </ol>	100	0,4	0,3	9,4	43,11	17.2 (p-pa № 386M)

Обед						
1. Овощи						
натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0	2,287	12,876	2.4 (p-pa № 71M)
2. Суп картофельный						
с мясными	200	2,27	5,381	26,245	162,489	3.16 (p-pa № 89M)
фрикадельками						
3. Говядина тушеная с овощами в соусе	200	13,724	15,089	31,57	341	10.13 (p-pa № 290M)
4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108Π)
5. Компот из смеси			0,0	·		
сухофруктов	180	0	0	9,98	39,92	12.12 (p-pa № 394M)
Итого за обед:	690	19,654	21,07	89,435	654,085	
Полдник						
1. Бутерброд с	50	2.27	4.25	20.00	124	1.2 (** ** * * * 2) (*)
джемом	50	2,37	4,35	30,89	134	1.2 (p-pa № 2M)
2. Кефир	200	5,8	5	8,2	118	12.17 (p-pa № 420M)
Итого за полдник:	250	8,17	9,35	39,09	252	
Ужин						
1. Вареники ленивые	200	11,799	13,682	43,77	345,414	8.6 (p-pa № 243M)
(отварные)	200	11,799	13,062	43,77	343,414	8.0 (p-pa № 243M)
2. Соус молочный	50	1,51	2,379	10,8	62,3	13.1 (p-pa № 369M)
(сладкий)	200	0,13	0,03	8,01	31	12.9 (n. no. No. 411M)
3. Чай с сахаром			*	,		12.8 (p-pa № 411M)
Итого за ужин:	450	13,439	16,091	62,58	438,714	
Всего за 8й день:	2000	54,093	61,361	264,338	1834,609	
П О						
День 9			•			
Завтрак				ı		
Завтрак 1. Бутерброд с	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (p-pa № 1M)
Завтрак 1. Бутерброд с маслом сливочным						
Завтрак 1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Яйца вареные	40 40	2,37 4,76	7,98	16,1	142 56,6	1.1 (p-pa № 1M) 7.6(p-pa № 227M)
Завтрак 1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Яйца вареные 3. Каша жидкая		4,76	4,04	0,24	56,6	7.6(p-pa № 227M)
Завтрак 1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Яйца вареные	40					
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное	180	4,76 6,28	4,04	0,24	56,6	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное	40 180 5	4,76 6,28 0,03	4,04 4,88 3,63	0,24 23,4 0,04	56,6 162 32,9	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком	40 180 5 180	4,76 6,28 0,03 3,26	4,04 4,88 3,63 3,24	0,24 23,4 0,04 12,8	56,6 162 32,9 91,9	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:	40 180 5	4,76 6,28 0,03	4,04 4,88 3,63	0,24 23,4 0,04	56,6 162 32,9	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком	40 180 5 180	4,76 6,28 0,03 3,26	4,04 4,88 3,63 3,24	0,24 23,4 0,04 12,8	56,6 162 32,9 91,9	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:	40 180 5 180	4,76 6,28 0,03 3,26	4,04 4,88 3,63 3,24	0,24 23,4 0,04 12,8	56,6 162 32,9 91,9	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие	40 180 5 180 445	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77	0,24 23,4 0,04 12,8 <b>52,58</b>	56,6 162 32,9 91,9 485,4	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)	40 180 5 180 445	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77	0,24 23,4 0,04 12,8 <b>52,58</b>	56,6 162 32,9 91,9 485,4	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)  Итого за второй	40 180 5 180 445	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77	0,24 23,4 0,04 12,8 <b>52,58</b>	56,6 162 32,9 91,9 485,4	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)	40 180 5 180 445 100	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77 0,2 0,2	0,24 23,4 0,04 12,8 <b>52,58</b> 13,3 7,4	56,6 162 32,9 91,9 <b>485,4</b> 56,2 34,5	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)  Итого за второй завтрак:	40 180 5 180 445 100	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77 0,2 0,2	0,24 23,4 0,04 12,8 <b>52,58</b> 13,3 7,4	56,6 162 32,9 91,9 <b>485,4</b> 56,2 34,5	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)  Итого за второй завтрак:  Обед  1. Овощи натуральные свежие	40 180 5 180 445 100	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77 0,2 0,2	0,24 23,4 0,04 12,8 <b>52,58</b> 13,3 7,4	56,6 162 32,9 91,9 <b>485,4</b> 56,2 34,5	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)  Итого за второй завтрак:  Обед  1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	40 180 5 180 445 100 100 200	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7 0,3 0,8	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77 0,2 0,2 0,4	0,24 23,4 0,04 12,8 52,58 13,3 7,4 20,7	56,6 162 32,9 91,9 485,4 56,2 34,5 90,7	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)  12.14 (p-pa № 418M)  17.4 (p-pa№ 389M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)  Итого за второй завтрак:  Обед  1. Овощи натуральные свежие (огурцы)  2. Борщ с фасолью и	40 180 5 180 445 100 100 200	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7 0,3 0,8	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77 0,2 0,2 0,4	0,24 23,4 0,04 12,8 52,58 13,3 7,4 20,7	56,6 162 32,9 91,9 485,4 56,2 34,5 90,7	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)  12.14 (p-pa № 418M)  17.4 (p-pa№ 389M)
Завтрак  1. Бутерброд с маслом сливочным  2. Яйца вареные  3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  4. Масло сливочное прокипяченное  5. Какао с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (апельсины)  Итого за второй завтрак:  Обед  1. Овощи натуральные свежие (огурцы)	40 180 5 180 445 100 100 200	4,76 6,28 0,03 3,26 16,7 0,3 0,8 1,1	4,04 4,88 3,63 3,24 23,77  0,2 0,2 0,4	0,24 23,4 0,04 12,8 52,58 13,3 7,4 20,7	56,6 162 32,9 91,9 <b>485,4</b> 56,2 34,5 <b>90,7</b>	7.6(p-pa № 227M)  5.10 (p-pa № 199M)  16.29 п/ф (Акт проработки)  12.9 (p-pa № 416M)  12.14 (p-pa № 418M)  17.4 (p-pa№ 389M)

прокипяченная						проработки)
4. Тефтели 2-й вариант (из говядины)	80	6,41	8,29	7,58	128	10.15 (p-pa № 304M)
5. Рис припущенный	130	2,66	3,26	26,9	148	6.5 (p-pa № 333M)
6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108П)
7. Компот из ананасов консервированных	180	0,36	0,02	18,9	79,3	12.26 (p-pa №395M)
Итого за обед:	705	17,4	14,86	85,33	542,99	
Полдник 1. Рогалик печеный		1	T			T
из сдобного теста с молоком сгущенным вареным	50	2,31	4,03	30,78	168,63	15.8 (p-pa № 542Π)
2. Ряженка	200	6	6,4	7	118	12.18 (p-pa № 420M)
Итого за полдник:	250	8,31	10,43	37,78	286,63	
Ужин		1	1			T
1. Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,3	0,1	3,4	20	2.13(p-pa № 430M)
2. Рыба, запеченная в молочном соусе	80	3,97	9,18	3,104	110,916	9.1 (p-pa № 265M)
3. Картофельное пюре	150	3,315	5,263	22,145	149,207	6.3 (p-pa № 339M)
4. Хлеб пшенич.	55	4,408	0,464	28,536	135,952	18.1 (p-pa № 108П)
5. Чай с лимоном	200	0,18	0,03	8,19	32,1	12.6 (p-pa № 412M)
Итого за ужин:	535	13,173	15,037	65,375	448,175	
Всего за 9й день:	2135	56,683	64,497	261,765	1853,895	
День 10						
Завтрак		1	1			T
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	2,37	7,98	16,1	142	1.1 (p-pa № 1M)
A I/		+	7			į į
2. Каша вязкая молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено)	180	5,63	1,11	27,78	143,63	5.12 (p-pa № 185M)
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено)  3. Масло сливочное прокипяченное	180	5,63	1,11 3,63	27,78 0,04	143,63 32,9	5.12 (р-ра № 185М) 16.29 п/ф (Акт проработки)
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено) 3. Масло сливочное					,	16.29 п/ф (Акт
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено)  3. Масло сливочное прокипяченное  4. Кофейный напиток	5	0,03	3,63	0,04	32,9	16.29 п/ф (Акт проработки)
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено) 3. Масло сливочное прокипяченное 4. Кофейный напиток с молоком	5 180	0,03 2,99 <b>11,02</b>	3,63 2,84 <b>15,56</b>	0,04	32,9 84,2	16.29 п/ф (Акт проработки)
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено)  3. Масло сливочное прокипяченное  4. Кофейный напиток с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте	5 180	0,03	3,63 2,84	0,04	32,9 84,2	16.29 п/ф (Акт проработки)
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено)  3. Масло сливочное прокипяченное  4. Кофейный напиток с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (яблоки)	5 180 <b>405</b>	0,03 2,99 <b>11,02</b>	3,63 2,84 <b>15,56</b>	0,04 12,1 <b>56,02</b>	32,9 84,2 <b>402,73</b>	16.29 п/ф (Акт проработки) 12.10 (р-ра № 414М)
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено)  3. Масло сливочное прокипяченное  4. Кофейный напиток с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие	5 180 <b>405</b>	0,03 2,99 <b>11,02</b> 0,7	3,63 2,84 <b>15,56</b>	0,04 12,1 <b>56,02</b>	32,9 84,2 <b>402,73</b> 52,8	16.29 п/ф (Акт проработки) 12.10 (р-ра № 414М) 12.14 (р-ра № 418М)
молочная из смеси круп (крупа рисовая и пшено)  3. Масло сливочное прокипяченное  4. Кофейный напиток с молоком  Итого за завтрак:  Второй Завтрак  1. Сок в ассортименте  2. Фрукты свежие (яблоки)  Итого за второй	5 180 <b>405</b> 100 100	0,03 2,99 11,02 0,7 0,4	3,63 2,84 <b>15,56</b> 0,2 0,4	0,04 12,1 <b>56,02</b> 11,4 8,9	32,9 84,2 <b>402,73</b> 52,8 40,3	16.29 п/ф (Акт проработки) 12.10 (р-ра № 414М)

2. Суп с морской	200			20.670	106 500	
капустой	200	2,732	7,437	29,679	196,577	3.6 (Акт проработки)
3. Сметана прокипяченная	5	0,13	0,75	0,18	7,99	16.3 п/ф (Акт проработки)
4. Жаркое по- домашнему (из говядины)	200	11,43	13,72	26,41	274,84	10.7 (p-pa № 292M)
5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	18.2 (p-pa № 108Π)
6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	9,98	39,92	12.12 (p-pa № 394M)
Итого за обед:	695	17,952	22,507	87,789	625,527	
Полдник						
1. Вафли	50	2,29	4,455	28,45	213	15.10 (p-pa № 588П)
2. Молоко кипяченое	200	5,4	5,6	9,601	107	12.11 (p-pa № 419M)
Итого за полдник:	250	7,69	10,055	38,051	320	
Ужин						
1. Кукуруза консервированная (отварная)	50	1,55	0,1	3,253	20,116	2.14 (p-pa № 432M)
2. Омлет с цветной капустой	200	15	15,9	23,571	261,029	7.1 (p-pa № 234M)
3. Хлеб пшенич.	55	4,24	1,32	29,4	140	18.1 (p-pa № 108Π)
4. Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,01	31	12.8 (p-pa № 411M)
Итого за ужин:	505	20,92	17,35	64,234	452,145	
Всего за 10й день:	2055	58,682	66,072	266,394	1893,502	
Всего за 10 дней:	20639	580,03	640,159	2662,17	18821,11	
Среднее значение за 10 дней		58	64,02	266,22	1882,11	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		12	30	58		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12	30	58		