МБДОУ № 32

"Аленький цветочек" Утвердил: должность Заведующий фамилия Вишнякова М.К. 3-7 лет Возрастная категория дата 1 11 2023

месяц

Прием пищи Номер Наименование блюд, продуктов Вес Пищевые вещества рецептуры _ белки,г углеводы г Энергет Витамин С. м День Неделя ценность недели ккал ДЕНЬ 1 Завтрак Каша пшеничная молочная с 200 16/4 6,00 208,00 0,40 6,50 31,20 маслом сливочным Чай с лимоном 200/5 0.10 0.00 9.90 40,00 0,80 29/10 1,50 2,80 8,90 144,30 0,00 1/13 Батон, масло 30/7 Итого за завтрак 8,10 8,80 50,00 392,30 1,20 Завтрак 2 10-00 Напиток из шиповника 200 гр. 37/10 0,20 0,10 13,10 56,00 39,00 час Обед Салат из отварной свеклы с 60,0 0,80 3,60 4,10 54,00 32/1 растительным маслом 1,10 8,20 6,00 14,20 148,80 19/2 Суп картофельный с рыбой 200 1,80 Тефтели из мяса говядины 80 11,10 11,00 10,60 189,00 2,60 42/8 9,20 17,40 10,60 23,80 42/8 или тефтели из мяса свининь 80 2,60 Греча рассыпчатая 150,0 8,60 266,30 0,20 40/3 рассыпчатая с овощами 6,80 37,80 6/10 Компот из сухофруктов 200 1,00 0,10 19,80 88,00 0,30 Хлеб пшеничный витамин. 30 1,97 0,17 14,70 69,40 0,00 Хлеб ржаной 37,5 2,46 0,42 12,50 65,14 0,00 45,49 Итого за обед 43,33 124,30 904,44 8,60 1 Полдник 60 1,90 5,00 3,15 189,00 0,00 Кондитерское изделие Молоко 200 5,80 6,40 9,40 117,00 1,40 38/10 7,30 10,60 11,65 294,00 Итого за полдник 0,00 58,93 Итого за день 64,99 199,05 1646,74 48,80 ДЕНЬ 2 1 Завтрак 200,0 3,00 6,00 8,00 98,00 2,70 4/4 Каша кукурузная молочная маслом Какао с молоком 200 3,60 3,30 22,80 135,00 0,50 36/10 Батон с сыром 30/10 4,9 3,00 14,00 104,00 0,07 3/13 337,00 44,80 Итого за завтрак 6,60 12,30 3,27 Завтрак 2 0,40 0,40 9,80 42,70 10,00 час Сок или фрукты в ассортименте Обед 0,80 81,60 18/1 Салат из моркови с изюмом 60,0 3,50 11,30 2,20 Щи из св капусты со сметаной 200,0 1,40 2,40 6,00 54,40 10,90 6/2 3,40 мясом 15,0 3,50 0,00 45,00 0,20 Мясо говядины, тушеное с 200,0 15,70 15,70 19,80 289,00 10,70 3/8 овощами или мясо свинины, тушеное 200,0 13,00 24,00 19,80 353,00 10,70 3,8 овощами 10/10 Компот из кураги и изюмом 200,0 0,70 0,00 21,10 88,00 0,20 _____ Хлеб пшеничный витамин. 1,97 0,17 14,70 69,40 0,00 30 37,5 2,46 0,42 12,50 65,14 0,00 Хлеб ржаной Итого за обед 27,33 36,79 98,90 857,54 24,20 2 Полдник 1 14/12 Булочка "Дорожная" 50,0 3,90 5,60 26,60 175,00 0,10 5,4 Кисломолочный продукт 200 2,00 24,40 153,00 3,20 Итого за полдник 9,30 7,60 51,00 328,00 3,30 43,63 57,09 204,50 1565,24 40,77 Итого за день

| | | | | ĮЕНЬ З | | | | | | |
|---|---|------------------------|---|-----------|----------|-------|---------------------------------------|---------|-------|-------|
| 1 | 3 | Завтрак | 1 | | | | | | | |
| | | | Запеканка из творога с | 180,0 | 30,40 | 17,30 | 23,80 | 377,10 | 0,50 | 8/5 |
| | | со сг | ущ. молоком | 30,0 | 1,30 | 2,30 | 7,50 | 55,00 | 0,20 | , |
| | | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 4,90 | 19,00 | 0,00 | 27/10 |
| | | | Батон с маслом | 35/7 | 1,50 | 2,80 | 8,90 | 144,30 | 0,00 | 1/13 |
| | | Итого за завтрак | | , | 33,30 | 22,40 | 45,10 | 595,40 | 0,70 | |
| | | Завтрак 2 10- | Напиток из шиповника 200 гр. | | <u> </u> | | , | ĺ | | |
| 1 | 3 | 00 час | | | 0,20 | 0,10 | 13,10 | 56,00 | 39,00 | 37/10 |
| 1 | 3 | Обед | | | | , | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | · · · | |
| | | | Салат из отварного картофеля с соленным огурцом, реп. луком и р/м | 60,0 | 0,80 | 3,70 | 5,50 | 60,60 | 2,80 | 41/1 |
| | | | Суп картофельный с бобовымі | 200,0 | 4,40 | 4,50 | 16,60 | 131,20 | 4,60 | 16/2 |
| | | | мясом кур | 200,0 | 1,70 | 0,20 | 11,20 | 53,00 | 0,00 | 10/2 |
| | | | Кура отварная в соусе | 100,0 | 11,60 | 11,20 | 2,30 | 157,00 | 0,40 | 2/9 |
| | | | Макаронные изделия отвар | 150,0 | 5,30 | 3,00 | 32,40 | 183,00 | 0,00 | 46/3 |
| | | | Кисель из сухофруктов | 200,0 | 1,00 | 0,10 | 30,60 | 131,00 | 0,30 | 20/10 |
| | | | Хлеб пшеничный витамин. | 30 | 1,97 | 0,17 | 14,70 | 69,40 | 0,00 | 20/10 |
| | | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,46 | 0,42 | 12,50 | 65,14 | 0,00 | |
| | | Итого за обед | notes phanon | 37,3 | 29,23 | 23,29 | 125,80 | 850,34 | 8,10 | |
| 1 | 3 | Полдник | | | 23,23 | 23,23 | 123,00 | 030,34 | 0,10 | |
| _ | | полдпик | Булочка "Российская" | 60,0 | 4,30 | 4,10 | 33,10 | 189,00 | 0,00 | 11/12 |
| | | | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 117,00 | 1,40 | 38/10 |
| | | Итого за полдник | Wiedlicke Kriiin lettee | 200 | 10,10 | 10,50 | 42,50 | 306,00 | 1,40 | 30/10 |
| | | Итого за день | | | 72,8 | 56,3 | 226,5 | 1807,7 | 49,2 | |
| | | The sea Henry | ' | день 4 | /- | | | /- | ,_ | |
| 1 | 4 | Завтрак | <u> </u> | | | | | | | |
| | | | Каша ячневая молочная с | | | | | | | |
| | | | с маслом слив. | 200 | 6,00 | 5,30 | 30,70 | 201,00 | 0,40 | 15/4 |
| | | | Кофе с молоком | 200 | 3,10 | 3,20 | 14,40 | 96,00 | 0,50 | 32/10 |
| | | | Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 3,00 | 14,00 | 104,00 | 0,07 | 3/13 |
| | | Итого за завтрак | · | | 9,10 | 11,50 | 59,10 | 401,00 | 0,97 | |
| 1 | 4 | Завтрак 2 10 00 час | Витаминизированный напитон | ⟨ 200 гр. | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 71,00 | 8,00 | |
| 1 | 4 | Обед | | | | | | | | 10/1 |
| | | | Огурец свежий порционный | 50,0 | 0,40 | 0,00 | 1,20 | 8,00 | 4,90 | 19/1 |
| | | | Борщ со сметаной | 200,0 | 1,70 | 4,20 | 8,50 | 82,40 | 8,60 | 2/2 |
| | | | Каша рисовая рассыпчатая с | | | | | | | |
| | | | овощами | 150,0 | 3,80 | 7,10 | 37,70 | 237,80 | 0,50 | 44/3 |
| | | | Биточек (котлета)из рыбы | 80,0 | 13,60 | 4,70 | 6,40 | 122,00 | 0,70 | 12/7 |
| | | | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,10 | 19,80 | 88,00 | 0,30 | 6/10 |
| | | | Хлеб пшеничный витамин. | 30 | 1,97 | 0,17 | 14,70 | 69,40 | 0,00 | |
| | | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,46 | 0,42 | 12,50 | 65,14 | 0,00 | |
| | | Итого за обед | | | 24,93 | 16,69 | 100,80 | 672,74 | 15,00 | |
| 1 | 4 | Полдник | | | | | | | | |
| | | | Пирожок с изюмом | 70,0 | 4,40 | 2,60 | 34,30 | 180,00 | 0,00 | 30/12 |
| | | | Кисломолочные продукты | 200,0 | 5,40 | 2,00 | 24,40 | 153,00 | 3,20 | |
| | | | в ассортименте | | | | | | | |
| | | Итого за полдник | | | 9,80 | 4,60 | 58,70 | 333,00 | 3,20 | |
| | | Итого за день | Итого за день | | 43,83 | 32,79 | 236,80 | 1477,74 | 27,17 | |

| | | | л | ЕНЬ 5 | | | | | | |
|---|---|------------------------|---|--|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 1 | 5 | Завтрак | | | | | | | | |
| _ | _ | | Каша манная молочная с | | | | | | | |
| | | | маслом | 200,0 | 5,30 | 5,10 | 28,40 | 183,00 | 0,40 | 5/4 |
| | | | Чай с молоком | 200,0 | 2,90 | 3,20 | 14,40 | 95,00 | 0,50 | 30/10 |
| | | | Батон с маслом | 35/7 | 1,50 | 2,80 | 8,90 | 144,30 | 0,00 | 1/13 |
| | | 14 | Батон с маслом | 35/7 | | | - | · · | 0,00 | 1/13 |
| 1 | | Итого за завтрак | | | 9,70 | 11,10 | 51,70 | 422,30 | 0,90 | |
| 1 | 5 | Завтрак 2 10 00 час | Напиток из шиповника 200 гр. | | 0.20 | 0.10 | 16.70 | CF 00 | 0.00 | 15/10 |
| 1 | | | | | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 65,00 | 0,00 | |
| 1 | 5 | Обед | 6 | | | | | | | |
| | | | Салат из капусты с морковью | | | | | | | |
| | | | с р/м | 60,0 | 0,90 | 3,60 | 4,50 | 55,80 | 20,30 | 6/1 |
| | | | Рассольник с крупой со | | | | | | | |
| | | | сметаной, мясом | 200,0 | 2,00 | 4,30 | 13,30 | 104,80 | 5,80 | 11/2 |
| | | | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 3,80 | 20,40 | 132,00 | 10,74 | 3/3 |
| | | | Печень в молочном соусе | 120,0 | 16,80 | 9,10 | 6,00 | 173,00 | 9,70 | 11/8 |
| | | | Компот из кураги и изюмом | 200,0 | 0,70 | 0,00 | 21,10 | 88,00 | 0,20 | 10/10 |
| | | | Хлеб пшеничный витамин. | 30 | 1,97 | 0,17 | 14,70 | 69,40 | 0,00 | |
| | | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,46 | 0,42 | 12,50 | 65,14 | 0,00 | |
| | | Итого за обед | | | 27,93 | 21,39 | 92,50 | 688,14 | 46,74 | |
| 1 | 5 | Полдник | | | | | | | | |
| | | | Кондиреское изделие | 30,0 | 1,90 | 3,50 | 2,20 | 132,00 | 0,00 | |
| | | | Молоко | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 117,00 | 1,40 | 38/10 |
| | | Итого за полдник | | | 7,70 | 9,90 | 11,60 | 249,00 | 1,40 | |
| | | Итого за день | | | 45,53 | 42,49 | 172,50 | 1424,44 | 49,04 | |
| | | | Неделя | 12 ДЕНЬ (| 6 | | | | | |
| 2 | 6 | Завтрак | Завтрак | | | | | | | |
| | | | Каша геркулесовая молочная | 200,0 | 7,70 | 9,10 | 31,90 | 246,00 | 0,50 | 6/4 |
| | | | с маслом | | | | | | | |
| | | | Чай с лимоном | 200/5 | 0,10 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | 0,80 | 29/10 |
| | | | Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 3,00 | 14,00 | 104,00 | 0,07 | 3/13 |
| | | Итого за завтрак | | | 7,80 | 12,10 | 55,80 | 390,00 | 1,37 | |
| | | Завтрак 2 10 | Напиток из шиповника 200 гр. | | | | | | | 15/10 |
| 2 | 6 | 00 час | | | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 65,00 | 0,00 | 15/10 |
| 2 | 6 | | | | -, - | | | | | |
| | | Обед | | | , , | | • | | | |
| | | Обед | Салат из отварнойкартофеля, | | | | <u> </u> | | | 47/1 |
| | | Обед | Салат из отварнойкартофеля, лука и моркови с раст. | 60,0 | 0,90 | 3,70 | 6,20 | 63,60 | 2,00 | 47/1 |
| | | Обед | | 60,0 | | 3,70 | • | 63,60 | 2,00 | 47/1 |
| | | Обед | лука и моркови с раст. | 60,0 | | 3,70 | • | 63,60 | 2,00 | 47/1 |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с | • | 0,90 | | 6,20 | | · | • |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями | 200,0 | 0,90 | 1,90 | 6,20 | 101,60 | 4,90 | 18/2 |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 200,0 | 0,90 | 1,90 | 6,20 | 101,60 | 4,90 | • |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса | 200,0 | 0,90 2,60 3,50 | 1,90 | 6,20 17,40 0,00 | 101,60 45,00 | 4,90 0,20 | 18/2 |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины | 200,0 15,0 200,0 | 0,90 2,60 3,50 | 1,90 3,40 16,50 | 6,20 17,40 0,00 34,60 | 101,60 45,00 353,60 | 4,90 0,20 1,00 | 18/2 |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины Лов из отварного мяса свинин | 200,0 15,0 200,0 200,0 | 0,90 2,60 3,50 14,80 11,20 | 1,90 3,40 16,50 15,40 | 6,20 17,40 0,00 34,60 38,00 | 101,60 45,00 353,60 344,00 | 4,90 0,20 1,00 0,70 | 18/2 4/8 5/8 |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины Ілов из отварного мяса свинин Компот из сухофруктов | 200,0 15,0 200,0 200,0 200 | 0,90 2,60 3,50 14,80 11,20 1,00 | 1,90 3,40 16,50 15,40 0,10 | 6,20 17,40 0,00 34,60 38,00 19,80 | 101,60 45,00 353,60 344,00 88,00 | 4,90 0,20 1,00 0,70 0,30 | 18/2 4/8 5/8 |
| | | Обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины Ілов из отварного мяса свинин Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. | 200,0 15,0 200,0 200,0 200 30 | 0,90 2,60 3,50 14,80 11,20 1,00 1,97 | 1,90 3,40 16,50 15,40 0,10 0,17 | 6,20 17,40 0,00 34,60 38,00 19,80 14,70 | 101,60 45,00 353,60 344,00 88,00 69,40 | 4,90 0,20 1,00 0,70 0,30 0,00 | 18/2 4/8 5/8 |
| 2 | 6 | | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины Ілов из отварного мяса свинин Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. | 200,0 15,0 200,0 200,0 200 30 | 0,90 2,60 3,50 14,80 11,20 1,00 1,97 2,46 | 1,90 3,40 16,50 15,40 0,10 0,17 0,42 | 6,20 17,40 0,00 34,60 38,00 19,80 14,70 12,50 | 101,60 45,00 353,60 344,00 88,00 69,40 65,14 | 1,00 0,20 1,00 0,70 0,30 0,00 0,00 | 18/2 4/8 5/8 |
| 2 | | Итого за обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины Ілов из отварного мяса свинин Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. | 200,0 15,0 200,0 200,0 200 30 | 0,90 2,60 3,50 14,80 11,20 1,00 1,97 2,46 | 1,90 3,40 16,50 15,40 0,10 0,17 0,42 | 6,20 17,40 0,00 34,60 38,00 19,80 14,70 12,50 | 101,60 45,00 353,60 344,00 88,00 69,40 65,14 | 1,00 0,20 1,00 0,70 0,30 0,00 0,00 | 18/2 4/8 5/8 |
| 2 | | Итого за обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины Ілов из отварного мяса свинин Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной | 200,0 15,0 200,0 200,0 200 30 37,5 | 0,90 2,60 3,50 14,80 11,20 1,00 1,97 2,46 38,43 | 1,90 3,40 16,50 15,40 0,10 0,17 0,42 41,59 | 6,20 17,40 0,00 34,60 38,00 19,80 14,70 12,50 143,20 | 101,60 45,00 353,60 344,00 88,00 69,40 65,14 786,34 | 4,90 0,20 1,00 0,70 0,30 0,00 0,00 9,10 | 18/2 4/8 5/8 6/10 |
| 2 | | Итого за обед | лука и моркови с раст. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом Плов из отварного мяса говядины Лов из отварного мяса свинин Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Кондиреское изделие | 200,0 15,0 200,0 200,0 200 30 37,5 | 0,90 2,60 3,50 14,80 11,20 1,00 1,97 2,46 38,43 | 1,90 3,40 16,50 15,40 0,10 0,17 0,42 41,59 | 6,20 17,40 0,00 34,60 38,00 19,80 14,70 12,50 143,20 | 101,60 45,00 353,60 344,00 88,00 69,40 65,14 786,34 | 1,00 0,70 0,30 0,00 0,00 9,10 | 18/2 4/8 5/8 |

| | | | | LEHЬ 7 | | | | | | |
|---|----------|--------------------------|------------------------------|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------|--|
| 2 | 7 | Завтрак | · | • | | | | | | |
| | | • | Каша пшенная молочная с | | | | | | | |
| | | | маслом сливочным | 200,0 | 6,50 | 6,60 | 31,20 | 214,00 | 0,42 | 11/4 |
| | | | Кофейный напиток с молоком | 200,0 | 3,10 | 3,20 | 14,40 | 96,00 | 0,50 | 32/10 |
| | | | Батон с маслом | 35/7 | 1,50 | 2,80 | 8,90 | 144,30 | 0,00 | 1/13 |
| | | Итого за завтрак | | | 11,10 | 12,60 | 54,50 | 454,30 | 0,92 | |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 2 | | 10-00 час | Сок или фрукты в ассортимент | e 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42,70 | 10,00 | |
| 2 | 7 | Обед | | | | | | | | |
| | | | Салат из моркови с сахаром | 60,0 | 0,70 | 3,60 | 5,50 | 58,80 | 2,70 | 16/1 |
| | | | Суп крестьянский со сметаной | 200,0 | 1,80 | 4,70 | 10,60 | 96,80 | 6,40 | 38/2 |
| | | | мясом | 15,0 | 3,50 | 3,40 | 0,00 | 45,00 | 0,20 | |
| | | | Биточек из мяса | 80,0 | 11,50 | 9,40 | 5,10 | 152,00 | 0,00 | 16/8 |
| | | | Капуста тушеная | 150,0 | 3,50 | 2,90 | 13,50 | 101,00 | 0,00 | 11/3 |
| | | | или биточек из мяса свинины | 80,0 | 9,30 | 15,50 | 5,10 | 197,60 | 0,00 | 16/8 |
| | | | Компот из кураги и изюмом | 200,0 | 0,70 | 0,00 | 21,10 | 88,00 | 0,20 | 10/10 |
| | | | Хлеб пшеничный витамин. | 30 | 1,97 | 0,17 | 14,70 | 69,40 | 0,00 | |
| | | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,46 | 0,42 | 12,50 | 65,14 | 0,00 | |
| | | Итого за обед | | | 35,43 | 40,09 | 88,10 | 873,74 | 9,50 | |
| 2 | 7 | Полдник | C | 60.0 | F 40 | 2.00 | 22.40 | 101.00 | 0.10 | 0/13 |
| | | | Сдоба обыкновенная | 60,0 | 5,40 | 3,90 | 32,40 | 191,00 | 0,10 | 8/12 |
| | | 14-0-0 00 -0 | Кисломолочные продукты | 180,0 | 5,40 | 2,00 | 24,40 | 153,00 | 3,20 | |
| | | Итого за полдник | | | 10,8 | 5,9 | 56,8 | 344,0 | 3,3 | |
| | | Итого за день | | ІЕНЬ 8 | 57,7 | 59,0 | 209,2 | 1714,7 | 23,7 | |
| 2 | 8 | Завтрак | | LIID 0 | | | | | | |
| | | | Омлет запеченный или парово | 120,0 | 11,70 | 12,70 | 2,00 | 169,00 | 0,00 | 2/6 |
| | | | чай с молоком | 200 | 2,90 | 3,20 | 14,40 | 95,00 | 0,50 | 30/10 |
| | | | Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 3,00 | 14,00 | 104,00 | 0,07 | 3/13 |
| | | Итого за завтрак | · | | 19,50 | 18,90 | 30,40 | 368,00 | 0,57 | |
| | İ | Завтрак 2 | Напиток из шиповника 200 гр. | | | | | | | 45/40 |
| 2 | 8 | 10-00 час | | | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 65,00 | 0,00 | 15/10 |
| 2 | 8 | Обед | | | | | | | | |
| | | | Томат порционный | 50 | 0,50 | 0,10 | 1,90 | 13,00 | 12,30 | |
| | | | Суп-пюре картофельный с | | | | | | | |
| | | | гренками | 200,0 | 2,60 | 3,00 | 12,40 | 88,80 | 4,90 | 29/2 |
| | | | мясом кур | 15,0 | 3,50 | 3,40 | 0,00 | 45,00 | 0,20 | |
| | | | Гороховое пюре | 150 | 9,20 | 2,90 | 21,90 | 163,00 | 0,40 | 21/4 |
| | | | | | | | · | | · | |
| | | | Биточек из мяса кур | 80,0 | 11,80 | 9,90 | 7,20 19,80 | 167,00 | 0,20 | 5/9 6/10 |
| | - | | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,10 | | 88,00 | | 0/10 |
| | | | Хлеб пшеничный витамин. | 30 37,5 | 1,97 | 0,17 0,42 | 14,70 12,50 | 69,40 65,14 | 0,00 | - |
| | | Итого за обед | Хлеб ржаной | 3/,3 | 2,46 29,53 | 16,59 | 90,40 | 654,34 | 18,10 | |
| 2 | 8 | итого за обед Полдник | | | 23,33 | 10,33 | 30,40 | 034,34 | 10,10 | |
| 2 | | полдник | Булочка "Ванильная" | 50,0 | 4,30 | 3,90 | 27,20 | 164,00 | 0,10 | 13/12 |
| | | | Молоко | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 117,00 | 1,40 | 38/10 |
| | | Итого за полдник | IVIONO | 200 | 10,10 | 10,30 | 36,60 | 281,00 | 1,50 | 30/10 |
| | | Итого за полдник | | | 59,3 | 45,9 | 174,1 | 1368,3 | 20,2 | |
| | | итого за день | 1 | | 33,3 | 43,3 | 1/4,1 | 1300,3 | 20,2 | |

| | | | Д | ЕНЬ 9 | | | | | | |
|---|----|---|--|---|--|---|---|---|--|--|
| 2 | 9 | Завтрак | Завтрак | | | | | | | |
| | | | Суп молочный с лапшой | 200,0 | 5,30 | 6,00 | 15,60 | 137,60 | 0,70 | 24/2 |
| | | | Какао с молоком | 200,0 | 3,60 | 3,30 | 22,80 | 135,00 | 0,50 | 36/10 |
| | | | Батон с маслом | 35/7 | 1,50 | 2,80 | 8,90 | 144,30 | 0,00 | 1/13 |
| | | Итого за завтрак | | | 10,40 | 12,10 | 47,30 | 416,90 | 1,20 | |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 2 | 9 | 10-00 час | Витаминизированный напиток | (200 гр. | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 71,00 | 8,00 | |
| 2 | 9 | Обед | | | | | | | | |
| | | | Салат из капусты с кукурузой, | | | | | | | 0.10 |
| | | | луком, и растительным | 60 | 1,00 | 3,60 | 4,40 | 55,80 | 22,60 | 4/1 |
| | | | Суп овощной со сметаной | 200,0 | 1,60 | 5,50 | 8,80 | 95,20 | 6,90 | 20/2 |
| | | | мясом кур | 15,0 | 3,50 | 3,40 | 0,00 | 45,00 | 0,20 | |
| | | | Картофельное пюре | 150,0 | 3,10 | 3,80 | 20,40 | 132,00 | 0,00 | 3/3 |
| | | | Кнели из рыбы | 80,0 | 14,20 | 9,10 | 4,00 | 155,20 | 0,90 | 16/7 |
| | | | Кисель из сухофруктов | 200,0 | 1,00 | 0,10 | 30,60 | 131,00 | 0,30 | 20/10 |
| | | | Хлеб пшеничный витамин. | 30 | 1,97 | 0,10 | 14,70 | 69,40 | 0,00 | 20/10 |
| | | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,46 | 0,17 | 12,50 | 65,14 | 0,00 | |
| | | Итого за обед | ллео ржаной | 37,3 | 14,63 | 16,99 | 91,40 | 593,54 | 30,00 | |
| 2 | 9 | Полдник | + | | 14,03 | 10,99 | 91,40 | 393,34 | 30,00 | |
| 2 | 9 | ПОЛДНИК | + | | | | | | | |
| | | | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,40 | 4,40 | 35,60 | 202,00 | 0,10 | 17/12 |
| | | | Кисломолочные продукты | 180,0 | 5,40 | 2,00 | 24,40 | 153,00 | 3,20 | |
| | | Итого за полдник | | | 9,80 | 6,40 | 60,00 | 355,00 | 3,30 | |
| | | Итого за день | | | 34,83 | 35,49 | 216,90 | 1436,44 | 42,50 | |
| | | | ДЕ | НЬ 10 | | | | | | |
| 2 | 10 | Завтрак | | | | | | | | |
| | | | Каша ассорти (рис, пшено | | | | | | | 17/4 |
| | | | крупа)молочная с маслом | 200,0 | 5,00 | 6,50 | 25,60 | 183,00 | 0,50 | 1//- |
| | | | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 4,90 | 19,00 | 0,00 | 27/10 |
| | | | Батон с сыром | 30/10 | 4,9 | 3,00 | 14,00 | 104,00 | 0,07 | 3/13 |
| | | Итого за завтрак | | | 5,10 | 9,50 | 44,50 | 306,00 | 0,57 | |
| | | Завтрак 2 10 | Напиток из шиповника 200 гр. | | | | | | | 15/1 |
| 2 | 10 | 00 час | | | | 0.40 | | 65,00 | 0,00 | 15/10 |
| 2 | 10 | | | | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 03,00 | 0,00 | |
| - | 10 | Обед | | | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 03,00 | 0,00 | |
| | 10 | | Салат из отварной свеклы с | | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 03,00 | 0,00 | 33/1 |
| | 10 | | Салат из отварной свеклы с морковью p/м | 60.0 | | · | • | | | 33/1 |
| | 10 | | морковью р/м | 60,0 | 0,80 | 3,60 | 3,80 | 52,20 | 1,00 | |
| | 10 | | морковью р/м Суп картофельный с | 60,0 200,0 | | · | • | | | |
| | 10 | | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной | 200,0 | 0,80 | 3,60 4,70 | 3,80 10,60 | 52,20 96,80 | 1,00 6,40 | 38/2 |
| | 10 | | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей | 200,0 | 0,80 1,80 2,50 | 3,60 4,70 4,00 | 3,80 10,60 14,60 | 52,20 96,80 110,00 | 1,00 6,40 0,10 | 38/2 |
| | 10 | | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины | 200,0 150,0 80,0 | 0,80 1,80 2,50 10,20 | 3,60 4,70 4,00 10,20 | 3,80 10,60 14,60 8,80 | 52,20 96,80 110,00 171,00 | 1,00 6,40 0,10 0,50 | 38/2 32/3 34/8 |
| | 10 | | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины | 200,0 150,0 80,0 80,0 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 | 3,60 4,70 4,00 10,20 15,60 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 | 38/2 32/3 34/8 34/8 |
| | 10 | | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 | 3,60 4,70 4,00 10,20 15,60 0,00 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 | 38/2 32/3 34/8 34/8 |
| | 10 | | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом Хлеб пшеничный витамин. | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 30 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 | 3,60 4,70 4,00 10,20 15,60 0,00 0,17 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 | 38/2 32/3 34/8 34/8 |
| | 10 | Обед | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 2,46 | 3,60 4,70 4,00 10,20 15,60 0,00 0,17 0,42 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 12,50 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 65,14 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 0,00 | 38/2 32/3 34/8 34/8 |
| 2 | | Обед | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом Хлеб пшеничный витамин. | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 30 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 | 3,60 4,70 4,00 10,20 15,60 0,00 0,17 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 | 38/2 32/3 34/8 34/8 |
| 2 | 10 | Обед | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 30 37,5 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 2,46 20,43 | 3,60 4,70 4,00 10,20 15,60 0,00 0,17 0,42 14,79 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 12,50 86,10 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 65,14 652,54 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 0,00 8,20 | 38/2 32/3 34/8 34/8 |
| 2 | | Обед | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Кондиреское изделие | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 30 37,5 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 2,46 20,43 | 3,60 4,70 10,20 15,60 0,00 0,17 0,42 14,79 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 12,50 86,10 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 65,14 652,54 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 0,00 8,20 | 38/2 32/3 34/8 34/8 10/10 |
| 2 | | Обед Итого за обед Полдник | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 30 37,5 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 2,46 20,43 | 3,60 4,70 10,20 15,60 0,00 0,17 0,42 14,79 3,50 6,40 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 12,50 86,10 2,20 9,40 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 65,14 652,54 132,00 117,00 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 0,00 8,20 | 38/2 32/3 34/8 34/8 10/10 |
| 2 | | Обед Итого за обед Полдник Итого за полдник | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Кондиреское изделие | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 30 37,5 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 2,46 20,43 1,90 5,80 7,70 | 3,60 4,70 10,20 15,60 0,00 0,17 0,42 14,79 3,50 6,40 9,90 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 12,50 86,10 2,20 9,40 11,60 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 65,14 652,54 132,00 117,00 249,00 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 0,00 8,20 0,00 1,40 1,40 | 38/2 32/3 34/8 34/8 10/10 |
| 2 | | Обед Итого за обед Полдник | морковью р/м Суп картофельный с крупой со сметаной Рагу из овощей Зразы из говядины или зразы из свинины Компот из кураги и изюмом Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Кондиреское изделие | 200,0 150,0 80,0 80,0 200,0 30 37,5 | 0,80 1,80 2,50 10,20 8,70 0,70 1,97 2,46 20,43 | 3,60 4,70 10,20 15,60 0,00 0,17 0,42 14,79 3,50 6,40 | 3,80 10,60 14,60 8,80 8,80 21,10 14,70 12,50 86,10 2,20 9,40 | 52,20 96,80 110,00 171,00 212,80 88,00 69,40 65,14 652,54 132,00 117,00 | 1,00 6,40 0,10 0,50 0,50 0,20 0,00 0,00 8,20 | 33/1 38/2 32/3 34/8 34/8 10/10 38/10 |

| | | • | | | • |
|--|--|-------|--|--|---|