Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 51



ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний период. примерное десятидневное меню

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ « ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г. - Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.

 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г. - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва, 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые		Энергет.	Ñ
		блюда		вещества (г)	(<u>-</u>)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод (ккал)	(ккал)	The state of the s
неделя і день і							The state of
3ABTPAK 1	Масло (порциями)	10	80,0	7,3	0,1	66,1	9
7	Макароны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5	248
100	чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
12	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
			77	1 7	71.1	7	
Итого за завтрак			7,12	12,/	47,5	345,4	
3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 LLT.(100r)	0,4	0,4	8,6	44,2	368
ОБЕЛ							
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,2	3,8	8,8	78,7	63
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-23M-2020
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,9	12,2	59,1	417,5	
						-	
полдник							
	Кефир	150	4,4	3,8	9	75	401
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	90	3,5	3,8	34,8	187	454
Итого за полдник			6,7	9,7	40,8	262	
ужин	Фрикадельки рыбные отварные	50	2,9	1,8	3,7	26,7	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	9,99	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			13,5	6,5	70,3	371,2	
итого за первый день			45,82	39,4	227,5	1440,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые	d)	Энергет.	oj Z
		блюда		вещества (г)	(r)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы (ккал)	(ккал)	
день 2							The state of the s
3ABTPAK 1							11
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
		160	4,5	5,1	24,7	162	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			10,82	10,45	47,5	327,8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 LLT.(100r)	0,4	0,4	8,6	44,2	368
ОБЕД	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8.7	72,7	66
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	19,5	78,5	383
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,63	13,63	74,2	489,17	
	22	C	C	7	1.0	7 00	120304
полдник	OMICE Halypalibrow, salieschnow	00 4	0,0	5 0	7, - 0	20,1	404
	Ряженка	120	t,5	3,8		0,07	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20r)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за полдник			12,2	14,4	24,0	259,7	
ужин							,
	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	Чай с сахаром	180	0	0	6	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			18,2	19,2	31,7	376,1	
итого за второй день	ЕНЬ		58,3	58,1	187,2	1497,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые	đ	Энергет.	Ñ
		блюда		вещества (г)	(L)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы (ккал)	(ккал)	
ДЕНЬ 3						×	1000
3ABTPAK 1							The same of the sa
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	9
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	54-23к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за заєтрак			10,28	15	49,9	376,8	
3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 wr.(100r)	0,4	0,4	8,6	44,2	368
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	2,8	2,0	11,0	72,5	82
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	301
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			18,40	17,60	09'09	478,40	
полдник							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78 //	400
Итого за полдник			18,2	15,9	20,9	275,6	
ужин	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	283
	Свекла тушеная	120	2	3,6	8,6	82,4	59
	чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			11,04	6,3	43,3	279,9	
итого за третий день	Hb		58,3	55,2	184,5	1454,9	

Прием пиши	Наименование блюда	Bec		Пищевые	Ф	Энергет.	OI N
		блюда	ш	вещества (г)	(r)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводь (ккал)	(ккал)	
ДЕНЬ 4							13
3ABTPAK 1							of the same
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	160	9,9	6,4	24,6	186,1	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
1.5	Хпеб ппеничный йолированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			12,92	11,75	47,4	351,9	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100r)	0,4	0,4	8,6	44,2	368
ОБЕД	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,6	3,7	8,3	73,9	57
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	120605
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			20,64	22,45	72,6	578,54	
							1
полдник	Булочка ванильная	09	4,7	4,9	32,7	193,2	467
	Кефир	150	4,4	3,8	9	75	401
Итого за полдник			9,1	8,7	38,7	268,2	
ужин	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	6,0	1,8	3,6	34,5	320
	Чай с сахаром	180	0	0	တ	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			12,3	16,2	42,4	369,7	
TO T	יות חבאר		55,36	26,2	210,9	1612,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые	Ф	Энергет.	No.
		блюда		вещества (г)	(r)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
день 5							The state of the s
3ABTPAK 1							11.3
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	9
. ,	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьми "Геркулес"	160	4,7	6,4	21,7	153,2	185
	C Macjon n Caxapoin		0	C	7	7 70	207
	Какао с молоком	160	3,7	2,8	14,1	95, 1	287
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			9,58	15,2	45,9	363,4	
3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 LLT.(100r) 0,4	0,4	0,4	8,6	44,2	368
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,8	10,3	80,8	92
	Котлеты рубленные из фарша рыбного	50	2,6	2,0	2,6	78,8	120401
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			14,7	9,2	8,99	412,7	
			1	i.		1	0000
полдник	Сырники	80	15,/	4,5	16,5	1/0,1	54-6m-2020
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
Итого за полдник			15,76	4,52	26,4	210,4	
				-			
ужин							
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	9,99	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за ужин			18,4	13,3	59,8	436,7	
итого за пятый день			58,8	42,6	208,7	1467,4	

IDNEM INITIA	паименование олюда	220		O TOTAL STATE OF THE PARTY OF T)	
		блюда		вещества (г)	(r)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
НЕЛЕЛЯ 2ДЕНЬ 6							
34BTPAK 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	9
	Макароны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5	248
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
£**			!	1	į		
Итого за завтрак			7,12	12,7	47,5	345,4	
завтрак 2	Плоды свежие	1 LLT. (100r)	0,4	0,4	8,6	44,2	368
OSEU	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0,24	0,03	0,5	3,27	100503
Hann	Сул картофельный с крупой пшеничной	150	1,6	1,7	10,3	62,7	80
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-24M-2020
	Рагу овощное	110	1,7	5,6	10,6	99,4	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,54	10,13	61,1	404,77	
полдник					(r	707
	Кефир	150	4,4	3,8		(2)	401
	Ватрушка с повидлом	09	3,9	2,6	37,8	190,0	458
Итого за полдник			8,25	6,4	43,8	265	
	Истист оприментова	50	7.0	2.4	5.6	72.5	256
ужин	Kantochen, otbandoù saneuehhhiù c nactutenehhim Machom		2.7	4	28,6	136,2	345
	жих (яблок)	$\overline{}$	0,2	0,2	16	9,99	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хпеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			13,8	7,1	72,2	387	
			46 11	36.73	234.4	1446.37	

Прием пиши	Наименование блюда	Bec		Пищевые	е	Энергет.	٥١
		блюда		вещества (г)	(r)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы (ккал)	(ккал)	
ДЕНЬ 7							San Ta
3ABTPAK 1							- Marie
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	147
	Капа жилкая молочная пшенная с маслом и сахаром	160	9,9	6,4	24,6	186,1	185
		160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб ппеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			13,72	12,35	48,7	366,2	
					0	14.2	368
3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 mT.(100r) 0,4	0,4	4,0	8,8	7,44	200
ОБЕД		7	0	0 7	7.0	60.2	57
	Борщ с капустой и картофелем	061	7,1	7,0	1,0	03,2	200
	Котлеты рубленые	50	7,4	9,6	6,7	0,011	707
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4	166
	Напиток из пподов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб ппеничный йолированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	X DOC DESCRIPTION OF THE PROPERTY OF THE PROPE	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			14,8	12,72	73,2	468,57	
VIIIOSO 3a ODEO							
	עווייייייייייייייייייייייייייייייייייי	60	6.3	6.7	1,2	90,4	120301
полдник	OMITEL Hatypatiblebin, salieseminin	150	4.5	3.8	0.1	76,5	401
		1 IIIT (20r)	1 42	3.9	13.7	92.8	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	100				Ker	
71111 GEOG 00 0000M			12,2	14,4	24,0	259,7	
VIIIIOGO 34 HOJIOHUN							
T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	Фрикалельки мясные паровые	50	8,1	9,9	4,6	107,5	322
HMXA	שניים יידי לדייה ע	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Low c covernment	180	0	0	6	36	160105
		30	2.4	0,3	15	73,5	480
	VIEW THOUSAND TO THE	20	1.5	0.2	7	38,2	481
	Aleo peano- illenianiania		14.6	12	44.5	345,6	
Итого за ужин			55.7	51.9	200.2	1484.3	
	итого за седьмой день		.,5	2.5	14441		

Иветрация и деятрам и	Жиры Угле 7,3 0,1 4,9 21,7 2,2 12,8 0,2 10 14,6 44,6 0,03 0,5 3,7 8,7 7,1 6,1 7,1 6,1	ценность Углевод (ккал) 0,1 66,1 21,7 153,2 12,8 80,8 10 49 44,6 349,1 9,8 44,6	995 480 368
Масло (порциями) 10 Каша жидкая молочная с овсяными хлопьми "Геркулес" 160 с маслом и сахаром 160 Напиток кофейный с молоком 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 Плоды свежие 110 Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 50 Ежики мясные 110 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150 поломих 150		евод (ккал) 66,1 7 153,2 80,8 49 49 3 349,1	6 6 6 185 395 480 368
Масло (порциями) 10 Каша жидкая молочная с овсяными хлопьми "Геркулес" 160 с маслом и сахаром 160 Напиток кофейный с молоком 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Сул из овощей 150 Ежики мясные 50 Изделия макаронные отварные 10 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150 поломих 150			395 395 388 368
Масло (порциями) 10 Каша жидкая молочная с овсяными хлопьми "Геркулес" 160 с маслом и сахаром 160 Напиток кофейный с молоком 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 150 Компот из смеси сухофруктов 160 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Обед 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150			395 395 368
Масло (порциями) 10 Каша жидкая молочная с овсяными хлопьми "Геркулес" 160 с маслом и сахаром 160 Напиток кофейный с молоком 20 Хлеб пшеничный йодированный с оза заетрая 1 шт. (100г) Рак 2 Плоды консервированные (без уксуса) 30 Огурцы консервированные (без уксуса) 150 Ежики мясные 50 Компот из смеси сухофруктов 110 Компот из смеси сухофруктов 20 Компот из смеси пленичный йодированный 20 Компот из смеси пленичный 20 ком оза обед 20 Ким 3апеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150			185 395 480 368
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьми "Геркулес" 160 с маслом и сахаром 160 Напиток кофейный с молоком 20 Хлеб пшеничный йодированные (без уксуса) 1 шт. (100г) Аяк 2 Плоды свежие 1 шт. (100г) Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 50 Ежики мясные 10 Изделия макаронные отварные 20 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб ржано- пшеничный йодированный 20 ков бед 20 Ким 3апеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150 Оза лолдник 4			185 395 480 368
Ax 2 Плоды свежие 160 Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 50 Ежики мясные 110 Компот из смеси сухофруктов 20 Компот из смеси сухофруктов 20 Компот из творога 80 Ник 3апеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150 о за олодник 150			395 480 368
о за заетрак Хлеб пшеничный йодированный 20 эак 2 Плоды свежие 1 шт.(100r) Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 150 Ежики мясные 50 Изделия макаронные отварные 110 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 компот из смеси сухофруктов 20 компот из смеси сухофруктов 20 хлеб ржано- пшеничный 20 гиик 3апеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150			480
о за завтрак 1 шт. (100r) Рак 2 Плоды свежие 1 шт. (100r) Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 150 Ежики мясные 50 Изделия макаронные отварные 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный йодированный 20 хлеб ржано- пшеничный 20 кик 3апеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150			368
Рак 2 Плоды свежие 1 шт. (100г) Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 150 Ежики мясные 50 Изделия макаронные отварные 110 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб ржано- пшеничный йодированный 20 Клеб ржано- пшеничный 20 клеб ржано- пшеничный 20 Молоко кипяченое 80 оза обед 150 Молоко кипяченое 150		44.2	368
Рак 2 Плоды свежие 1 шт. (100г) Рак 2 Плоды свежие 1 шт. (100г) Суп из овощей 30 Ежики мясные 150 Компот из смеси сухофруктов 170 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 Клеб ржано- пшеничный 20 Ник 3апеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150 о за полдник 150		7 7 7	368
Огурцы консервированные (без уксуса) 30 Суп из овощей 150 Ежики мясные 50 Изделия макаронные отварные 110 Компот из смеси сухофруктов 20 Хлеб пшеничный йодированный 20 хлеб ржано- пшеничный 20 ник 3апеканка из творога 80 молоко кипяченое 150		7,1	001007
Суп из овощей 150 Ежики мясные 50 Изделия макаронные отварные 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный йодированный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150		3,27	100503
Ежики мясные 50 Изделия макаронные отварные 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный модированный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150		72,7	66
Изделия макаронные отварные 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный йодированный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150		118,1	527
Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный йодированный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150		9 148,4	130401
Хлеб ржано- пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150	0,2	67,5	412
Хлеб ржано- пшеничный 20 Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150	0,2 10	49	480
Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150	0,2 7	38,2	481
Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150	14,63 74,2	2 497,17	
Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150			
Запеканка из творога 80 Молоко кипяченое 150			
Молоко кипяченое 150	_	00	237
	3,8 7,1		400
	15,9 20,9	9 275,6	
ужин			
Шницель рыбный натуральный	2,2 4,9	69,2	258
Свекла тушеная	3,6 9,8		59
Чай с лимоном 0,04	0 7,3	29,3	160106
Хлеб пшеничный йодированный	0,3	73,5	480
	0,2	38,2	481
Итого за ужин	6,3 44	292,6	
итого за восьмой день	24.0	402 E 44E0 7	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	_	Пищевые	(I)	Энергет.	No
		блюда	Ве	вещества (г)	(r)	ценность	рецептуры
			Белки	Белки Жиры	Углев (ккал)	(ккал)	
ДЕНЬ 9							1
3ABTPAK 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	1.112
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
i i	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			11,62	11,05	48,8	342,1	
3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	8,6	44,2	368
обед							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,8	2,6	6,1	70,1	110105
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			18,9	15,72	56,9	462,37	
полдник							
	Крендель сахарный	09	4,2	7,9	33,4	222	460
	Кефир	150	4,4	3,8	9	75	401
Итого за полдник			9,8	11,7	39,4	297	
HAXA	Омпет натупальный запеченный	80	α	C	7	120 5	120301
	Икра морковная	100	2 1	4.6	2 -	94	54
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	999	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			13,8	14,2	45,6	368,3	
итого за девятый день	Ь		53,3	53,1	200,5	1514,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые	Ф	Энергет.	٥١
		блюда		вещества (г)	(r)	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод (ккал)	(ккал)	
ДЕНЬ 10							
3ABTPAK 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	9
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	93
1.	, Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			8,98	14,1	38,9	319,3	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 LLT.(100r)	0,4	0,4	8,	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	8,6	80,9	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	180601
	Пудинг рыбный запеченный	09	5,6	4	5	92,6	269
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			15,84	7	8,07	456,6	
полдник	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
			14 44	0 5	20.6	226	
Итого за полоник			f f	2,	2	211	
ХЖИН	Котлеты рубленные из птицы	09	9,2	8,3	9,3	149	305
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	9,99	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин		,	18	12,9	68,3	464,8	
итого за десятый день			99'29	6,74	208,4	1510,9	
Итого за весь период	ро		546	496,2	2055,8	14886,29	
Спопное значение за периоп	33 กคทพดก		54,6	9,64	205,6	1488,6	