



**Меню приготовляемых блюд
(10,5 -часовым пребыванием) от 1 года до 3 лет**

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Омлет запеченный или паровой	130	12,68	17,06	89,66	212,88	0,17	№2/6
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,8	8,0	26,4	188,0	-	-
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,1	33,3	0,70	№11/10
		350	15,55	25,07	124,16	434,18	0,87	
<u>2-й завтрак</u>	Сок яблочный	180	0,86	0,0	18,14	76,32	3,6	№399
<u>обед</u>	Рассольник со сметаной	180	1,26	2,34	8,46	61,2	3,87	№9/2(А)
	Тефтели мясные	50	7,14	6,4	5,07	108,14	1,6	№287
	Соус томатный	20	0,2	0,8	1,6	14,9	0,5	№348
	Пюре из бобовых	110	4,06	3,13	8,8	76,24	3,64	№409,685
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,0	20,4	69,0	3,4	№375
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8		№1.5
		610	18,42	13,45	77,26	490,28	13,01	
<u>полдник</u>	Булочка российская	60	7,4	7,9	27,9	216,0	0,1	№474
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0	0,5	№13/10
		240	10,1	10,5	39,9	296,0	0,6	
Итого		1380	44,93	49,02	259,46	1296,78	18,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	272,0	0,4	№п17
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11	68		№1
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		350	23,05	16,94	35,98	394,9	0,63	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79,0 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,6	2,4	3,54	32,52	13,5	№ 5/1
	Суп – лапша домашняя	180	1,7	2,38	10,0	71,1	0,36	№86(В)
	Рыба жареная	50	8,33	1,43	1,72	53,14	0,19	№5/7
	Соус сметанный	20	0,2	1,4	0,8	17,56	0,0	№6/11
	Пюре картофельное	110	2,26	3,09	15,14	101,54	7,88	№ 3/3
	Кисель	180	0,1	0,00	24,5	99	12,4	№ 883
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8		№1.5
		640	18,77	11,48	88,63	535,66	34,33	
<u>полдник</u>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,43	154,5	0,31	11/4
	Какао	180	3,5	2,9	14,8	101	1,4	№46К
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
		360	10,86	7,67	52,56	331,5	1,71	
Итого		1450	55,68	38,59	188,17	1341,06	36,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша манная молочная	150	3,98	3,83	20,63	133,5	0,42	№168
	Бутерброды с сыром.	30/20	5,0	6,6	14,0	137	0,1	№ 1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,0	0,45	№ 155-5
		380	13,3	14,75	54,39	403,5	0,97	
<u>2-й завтрак</u>	Сок сливовый	180	0,6	0,0	27,36	112,3	0,7	№399
<u>обед</u>	Салат из свеклы с черносливом	30	0,4	2,5	5,77	48	0,44	№26/1
	Суп из овощей, со сметаной	180	1,44	4,68	7,47	78,3	14,27	№14/2 (Б)
	Плов из мяса кур	160	15,31	13,96	26,36	294,4	1,18	№4/9
	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,01	16,51	63,9	45,07	№4/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		620	23,01	21,93	89,04	645,4	60,96	
<u>полдник</u>	Выпечка (изделия из сдобного дрожжевого теста с разной начинкой) Оладьи	60	4,6	7,3	24,8	183	0,2	№ 448/449
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104	1,0	№1Н
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10	№368
		340	11,5	13,6	54,3	382,0	11,2	
Итого		1520	48,41	50,28	225,09	1543,2	73,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	2,6	3,15	10,65	81	0,39	№22/2
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
		370	6,46	9,53	36,35	256,5	0,62	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79,0 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,24	3,54	0,84	31,7	3,3	№14/1
	Уха рыбацкая со сметаной	180	6,1	1,89	8,8	80,1	12,38	№30/2
	Шницель рубленый	50	7,11	6,94	3,2	132,5	0,00	№282
	Капуста тушеная	110	2,56	2,09	9,95	74,04	22,96	№8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	45,14	№6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		620	22,03	15,26	72,16	543,94	83,78	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		№1/6
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	138	7,1	№ 14/10
		260	11,6	13,2	38,8	321,6	7,1	
Итого		1350	43,09	40,49	158,31	1201,04	91,5	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша молочная геркулесовая	150	4,8	5,55	20,4	151,5	0,32	№8/4
	Хлеб с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,6	0,00	№1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90,0	7,1	№ 13/10
		370	10,14	13,07	47,9	350,1	7,42	
<u>2-й завтрак</u>	Сок виноградный	180	0,58	0,43	27,4	125,3 ккал	3,6	№399
<u>обед</u>	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,78	3,96	1,02	36,6	0,54	№19/1
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	87,3	13,5	№5/2(д)
	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	17,6	18,8	4,2	214,0	3,2	№277
	Макаронные изделия отварные	110	3,3	2,97	14,68	140,12	0	№3/4
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,01	58,5	80,1	15/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		670	28,99	30,55	78,37	697,32	97,34	
<u>полдник</u>	Выпечка (изделия из сдобного теста с разной начинкой) Растегаи с рыбой	60	4,2	2,9	14,3	102	0,0	№1
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104	1,0	№1Н
	Фрукт (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	62	14,0	№368
		380	10,2	9,3	36,5	268,0ккал	15,0	
Итого		1600	49,91	53,35	190,17	1440,72	123,36	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергети ческая	Вит. С	№т/к
------------	--------------------	----------------	----------------------	--------------------	--------	------

						ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	130	11,93	16,05	2,14	200,36	0,15	№215
	Печенье	50	3,4	9,3	32,9	226,35	-	
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,2	33,3	12,8	№11/10
		360	15,43	25,35	44,24	460,01	12,95	
2-й завтрак	Сок томатный	180	1,87	0,14	5,18	30,24 ккал	18,0	№399
обед	Суп картофельный со сметаной, с рыбными консервами	180	1,17	1,89	8,1	56,7	11,7	№12/2
	Котлеты рубленые	50	10,21	8,36	8,5	132,5	0,2	№282
	Томатный соус	20	0,2	0,8	1,6	14,9	0,5	№348
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	2,08	22,98	143,85	0,0	№45/3
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,0	18,3	63,9	12,7	№4/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		610	20,15	13,91	92,41	572,65	25,1	
полдник	Выпечка Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,10	№8/12
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		240	6,56	5,18	42,5	242,9ккал	0,33	
Итого		1290	44,01	44,58	184,33	1305,8	56,38	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№т/к
			Б	Ж	У			
завтрак	Запеканка из творога с яблоком	150	21,75	14,84	28,17	336,0	0,23	№14/5

	Повидло	20	1,3	2,1	11	68		
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	№155-5
		350	27,37	21,26	58,93	537,06	1,04	
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79,0 ккал	-	
обед								
	Салат из свежих огурцов	30	0,216	2,96	0,68	31,2	2,75	№14/1
	Борщ вегетарианский	180	7,36	4,28	9,84	85,86	12,8	№59
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	50/50	7,44	2,63	7,0	81,88	0,54	№12/7
	Пюре картофельное	110	2,62	3,55	17,43	101,54	9,05	№ 3/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	58,5	52,8	№15/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		560	23,42	14,3	84,58	519,78	77,94	
полдник	Каша ячневая молочная	150	4,48	3,95	23,04	146,2	-	№14/4
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11,0	68,0		№1
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
	Хлеб	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
		350	9,5	7,63	58,47	345,1ккал		
Итого		1360	63,29	45,69	212,98	1480,94	79,21	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,55	2,78	9,0	71,25	4,8	№93
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	90,0	7,1	№ 13/10

		370	8,15	10,78	38,0	281,85	11,9	
<u>2-й завтрак</u>	Сок яблочный	180	0,86	0,0	18,14	76,32	3,6	№399
	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,36	3,6	1,26	33,6	8,22	№15
	Суп картофельный со сметаной	180	1,17	1,9	8,1	54,9	11,7	№12/2 (Е)
	Мясо кур отварное	50	11,82	11,18	0,11	82,5	0,56	№1/9
	Капуста тушеная	110	2,56	2,09	9,95	74,04	22,96	№8/3
	Кисель	180	1,02	0	21,77	99,0	-	№139-К
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		620	22,51	19,55	74,12	504,84	43,44	
<u>полдник</u>	Выпечка Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,1	№6/12
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104	1,0	№ 1Н
	Фрукт (апельсин)	100	0,43	0,43	9,7	44,29	10,0	№368
		345	11,43	14,63	48,9	371,29	11,1	
Итого		1515	42,95	44,96	179,16	1234,3	70,4	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№т/к
			Б	Ж	У			
	Омлет запеченный или паровой	130	12,68	17,06	89,64	212,88	0,17	№2/6
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,6	14,0	137	0,1	№ 1

		360	18,94	24,94	113,74	404,78	0,5	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	2,48	2,04	31,9	0,58	№20/1
	Суп пюре-гороховый	180	4,68	1,62	14,42	91,8	9,61	№29/2
	Овощи тушеные с мясом говядины	120	12,64	13,12	14,24	172,8	10,72	№83
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,0	20,4	69,0	3,4	№375
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		580	23,5	18,0	84,03	526,3	24,31	
<u>Полдник</u>	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,36	31,76	186	0,39	№7/4
	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,8	101,0	1,4	№46/К
	Фрукт банан	140	2,1	0,7	29,4	133,0	14,0	№368
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
		500	12,56	8,26	90,29	496	15,79	
<u>Итого</u>		1540	58,0	53,7	299,06	1506,08	40,6	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	32,4	223,0	0,0	№43-2/3
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	№155-5

		350	14,72	15,52	67,76	476,66	0,81	
<u>2-й завтрак</u>	Сок виноградный	180	0,58	0,43	27,4	125,3 ккал	3,6	№399
	Горошек зеленый с яйцом	30/20	3,06	2,46	2,58	47,4	7,5	№2/1
<u>обед</u>	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,44	2,34	5,94	50,4	10,04	№6/2
	Биточки в молочном соусе	50/50	9,19	8,0	8,31	143,13	0,06	№16/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	7,27	5,75	31,98	195,04	6,09	№44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	45,14	№6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		690	26,98	19,35	98,18	661,57	68,83	
<u>полдник</u>	Выпечка(изделия из сдобного теста с разной начинкой) Ватрушка с творогом	60	8,5	8,1	26,2	214,0	0,1	№5/12
	Молоко кипячёное	180	5,4	5,8	8,5	104,0	1,0	№1н
	Фрукт яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,0	14,0	№368
		240	14,5	14,5	48,4	380,0 ккал	15,1	
Итого		1460	56,78	49,8	241,74	1643,53	88,34	

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Омлет с сыром	150	13,76	18,52	2,47	231,18	0,17	№216
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,2	33,3	12,8	№11/10
	Кондитерское изделие вафли	45	2,64	0,28	19,03	101,2	-	
		375	16,5	18,8	30,7	365,68	12,97	
<u>2-й завтрак</u>	Сок сливовый	180	0,6	0,0	27,36	112,3	0,7	№399

<u>обед</u>	Суп картофельный с клецками	180	3,24	3,15	19,53	119,7	11,88	№4/К
	Бифштекс рубленый паровой	50	11,19	10,88	0,19	143,75	0,09	№ 13/8
	Соус сметанный	20	0,2	1,4	0,8	17,56	0,0	№6/11
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	2,46	27,22	144,46	0,0	№45/3
	Компот из с/фруктов	180	0,5	0,00	18,3	64,8	12,8	№ 6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		610	23,4	18,67	98,97	651,07	24,77	
<u>полдник</u>	Выпечка Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188,0	0,10	№8/12
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		240	6,56	5,18	42,5	242,9ккал	0,33	
Итого		1405	47,06	42,65	199,53	1371,95	38,77	

12 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша пшеничная молочная	150	4,5	4,35	31,8	156,0	8,7	№7/4
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11	68,0		№1
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,8	101,0	1,4	№46/К
		380	11,76	9,65	71,93	401,0	10,1	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79 ккал	-	

<u>обед</u>	Щи по-уральски с крупой	180	1,44	3,87	6,93	71,1	18,9	№ 72
	Овощи или салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,24	3,54	0,84	31,2	3,3	№14/1
	Котлеты рыбные любительские	50	7,57	4,43	8,43	91,86	0,64	№256
	Пюре картофельное	110	2,62	3,55	17,43	101,54	9,05	№3/3
	Кисель	180	1,02	0	21,77	99,0	-	№139-К
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		620	18,47	16,17	88,33	555,5	31,89	
<u>полдник</u>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		№1/6
	Чай	180	0,00	0,0	9,1	35,0	12,0	№10/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
		260	7,7	9,7	25,0	218,6	12,0	
Итого		1360	40,93	38,02	196,26	1254,1	53,99	

13 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Каша молочная геркулесовая	150	4,8	5,55	20,4	154,5	4,8	№8/4
	Напиток кофейный	180	3,0	2,9	13,4	90,0	7,1	№ 13/10
	Бутерброд с сыром	30/20	5,0	6,6	14,0	137,0	0,1	№ 1
		380	12,8	15,05	47,8	381,5	12,0	
<u>2-й завтрак</u>	Сок томатный	180	1,87	0,14	5,18	30,24 ккал	18,0	№399
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,36	3,6	1,26	33,6	8,22	№15
<u>обед</u>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,87	3,6	14,31	106,2	11,09	№17/2Ж
	Мясо кур отварное	50	7,06	5,94	0,06	82,5	0,25	№1/9

	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	4,85	3,85	21,33	195,04	0,5	№44/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	58,5	52,8	№15/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		620	21,92	17,87	86,6	636,64	72,86	
<u>полдник</u>	Выпечка(изделия из сдобного теста с разной начинкой)Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	190,0	0,1	№8/12
	Молоко кипячёное	180	4,86	5,22	7,65	93,6	1,0	№1н
	Фрукт апельсин	100	0,79	0,14	19,29	82,86	52,5	№368
		340	10,95	9,26	59,34	366,46	53,6	
Итого		1520	47,51	42,32	198,92	1414,84	156,46	

14 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
	Творожная запеканка с рисом	150	21,75	14,84	28,17	336,0	0,23	№14/5
	Молоко сгущенное	20	1,3	2,1	11	68,0		№1
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,9	0,23	№ 12/10
		350	24,31	18,22	49,27	458,9	0,46	
<u>2-й завтрак</u>	Кисломолочный продукт	100	3,0	2,5	11,0	79 ккал	-	
<u>обед</u>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	2,96	0,68	31,2	2,74	№14/1
	Борщ со сметаной	180	16,2	3,87	7,74	72,9	17,5	№2/2
	Бефстроганов из отварного мяса говядины(в2)	50	8,19	8,06	3,67	115,0	0,54	№8/8
	Макаронные изделия отварные	130	3,9	2,77	23,77	140,12		№43/3
	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,0	20,4	69,0	3,4	№375

	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5
		640	34,27	18,44	89,19	589,02	24,18	
<u>полдник</u>	Каша молочная ассорти(рис,пшено)	150	3,74	4,41	19,23	131,3	0,4	№16/4
	Кофейный напиток	180	3,0	2,9	13,4	90,0	7,1	№ 13/10
	Хлеб с повидлом	30/20	2,46	0,3	14,33	76,0	-	
		380	9,2	7,61	46,96	297,3	7,5	
Итого		1470	70,78	46,77	196,42	1424,22	32,14	

15 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т/к
			Б	Ж	У			
<u>завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,55	2,78	9,0	71,25	4,8	№93
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	№155-5
	Хлеб с маслом	30/10	2,6	5,1	15,6	120,6	0,0	№ 1/13
		370	9,47	12,2	44,36	324,91	5,61	
	Сок яблочный	180	0,86	0,0	18,14	76,32	3,6	№399
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,59	2,7	3,9	42,65	1,9	№31/1
<u>обед</u>	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	180	1,62	3,96	9,09	79,2	14,94	№31/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	110	8,38	5,75	5,72	111,69		
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	18,3	64,8	12,7	№4/10
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,33	76,0	-	№ 1.4
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8	-	№1.5

		580	16,47	13,19	69,94	459,14	29,54	
<u>ПОЛДНИК</u>	Выпечка(изделия из сдобного теста с разной начинкой)	60	5,3	3,9	32,4	190,0	0,1	№8/12
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,5	104,0	1,0	№1н
	Фрукт яблоко	100	0,43	0,43	9,79	44,29	10,0	№368
		340	11,13	10,13	50,69	338,29	11,1	
Итого		1470	37,93	35,52	183,13	1198,66	49,85	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576073

Владелец Мезенина Ольга Сергеевна

Действителен С 11.03.2022 по 11.03.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576073

Владелец Мезенина Ольга Сергеевна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023