Меню приготавливаемых блюд _{б Неделя: 1}

	певской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	<u> </u>		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак		·		L	<u> </u>		
	Каша ячневая молочная жидкая с	180	4,98	8	23,58	216	4 444
	маслом сливочным	}	1,72		25,50	210	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	054
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	854 3
⁄Iтого за Зав	трак	395	10,31	14	40.50	0000	
Обед			10,51	14	48,58	396,8	
	Сул-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	07.5	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.3		7,81	97,5	1 049
	**Котлета Пожарская	70	10.03	8	7,01	40	943
	Соус белый основной	20	0,13	<u>0</u>	0.74	126	1 027,23
	Макаронные изделия отварные с	100	4,32	2		10,6	824
	маслом		7,02	2	25,81	141,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	2.07	1	123,71	520,4	000
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10.88	68.5	928
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64.7	897,01
того за Обе	Д	610	28,2	15	197,36	1069,5	1 148
Толдник					107,00	1009,5	
	Молоко кипяченое	180	5.22	6	8,46	108	000
	Коржик молочный	40	2,64	5	26.4	158,9	920
того за Пол	дник	220	7,86	11	34,86	266,9	806,01
жин			<u> </u>		34,00	200,9	
	Котлета картофельная с морковью*	140	4,01	6	23,95	164,2	4.470
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	1 173 905
	Чай с сахаром	180					
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	14,4	57,5	1 188
того за Ужи	1	360	6,13	8	9,7	51,8	1 148
того за день	,	1 585	52,5	48	49,48	291,7	·
		1 000	JZ,0	48	330,28	2024,9	

Рацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	1		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще		Энерге-	N₂
	-,1	200 олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				<u> </u>			
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7,19	6	35,79	0.40.0	·
	маслом сливочным		1,10	0	35,79	242,6	883
	Чай с лимоном	180	0.08		18,23	74.0	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9		71,8	483
∕того за Зав	трак	415	9,11	15	12,15	138,3	808
Эбед			<u> </u>	13	66,17	452,7	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Биточек рыбный	70	9.28	7	11,12	110.0	
	Пюре картофельное	100	2.21	6	18,12	140,9	1 107
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		23.07	140	995
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8.7	108,6	705
	Хлеб ржаной	20	1.7			54,8	897,01
1того за Обе	A	570	18,67	20	9,7	51,8	1 148
Толдник		<u> </u>	10,07		83,2	602,3	
	Молоко кипяченое	150	4.35	5	7.05		·
	Булочка дорожная.	40	2,94	- 3 -	7,05	90	920
1того за Пол ,	дник	190	7.29	12	23,03	125,9	770
′жин		1 1	7,25	12	30,08	215,9	
	Салат из моркови с изюмом и	40	0,51	2		- 	
	растительным маслом	1 "	0,51	2	5,8	47,8	1 163,01
	**Сырники	70	4,9	4	10.07		
[Соус сладкий из повидла	20	0.03	4	10,67	105,5	1 066,01
	Чай с сахаром	200	0,00		6,68	26,1	903
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16	63,8	1 188
того за Ужин	1	350	7,58	<u> </u>	10,7	54,8	897
того за день		1 525			49,85	298	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 725	42,65	54	229.3	1568.9	

	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	1		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
		Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				Ĺ	J	40,0010	L
	Каша рисовая молочная жидкая с	200 T	9,1	10	31,68	005.0	
	маслом сливочным		0, 1] 10	31,00	205,6	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	4.35	6	12,94	120.0	4 4 4 5
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12,94	136,8	1 110
Итого за Завт	трак	415	18,34	20		103,5	810
Обед			10,04	20	56,62	445,9	<u> </u>
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.37	4	6,62	00.7	
Į.	со сметаной		1,07	4	0,02	98,7	124
ľ	Оладьи из печени	70	12.65	8	10,4	404.0	
l	Соус белый основной	20	0,13	1	0.74	164,3	319
	Макаронные изделия отварные с	100	3,45	6		10,6	824
į	овощами(морковь, лук) с маслом		0,40	O	19,98	147,9	1 011,05
	растительным						
1	Компот из свежих плодов	180	0.14		21,49		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1		89,2	390
	Хлеб ржаной	20	1.7	'	8,7 9,7	54,8	897,01
1того за Обед	q	590	21,58	21	77,63	51,8	1 148
Толдник			21,00		11,63	617,3	
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8.46	400	
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	108	920
ітого за Полд	дник	220	7,74	9		138,8	938
жин			7,77		35,1	246,8	
	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	2 44		
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	3,41	88,3	1 061
	Каша перловая рассылчатая	120	3,75	4	1,01	11,9	600,01
['	Чай с сахаром	180	0,70	 +	26,78	159,9	1 000
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	14,4 9,7	57,5	1 188
1					ı u/ 1		
того за Ужин		375	10,79	10	55.3	51,8 369,4	1 148

гацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	1		День:	четверг	
.Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
		Всс олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		<u> </u>				<u> </u>	L
	Каша овсяная Геркулес вязкая	Z00 T	6.05	9	28,52	220,3	
	молочная с маслом сливочным	1 1	-,		20,52	220,3	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	70.0	0.54
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	79,2	854
	Яблоки печеные	100	0.38		15,13	138,3	808
Итого за Зав	трак	515	9,5	19		71,2	674
Обед			0,0		71,04	509	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	Суп картофельный с макаронными	180 T	1,77	2	10.04		
•	изделиями	'0"	',''	2	12,64	76,5	1 050
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5.05	100	-
	Соус сметанный с томатом	20	0.28		5,05	168	1 028
	Рис припущенный	100	2,03	2	1,35	15,8	600,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	2.07		16,67	147	512
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14		123,71	520,4	928
	Хлеб ржаной	20	1.7		8,7	54,8	897,01
1того за Обе,	4	590	25,54	12	9,7	51,8	1148
Толдник			20,04	12	177,82	1034,3	
	Молоко кипяченое	160	4.64	5	7.50		
<u></u>	Булочка домашняя	40	3.02	<u>5</u>	7,52	96	920
1того за Пол,	дник	200	7,66	10	24,74	157,6	769
′жин		200	7,00	10	32,26	253,6	
	Рагу из овощей	150	3.21		1 04.00 7		
	Чай с сахаром	180	3,21	7	21,22	157,3	959
ĺ	Хлеб ржаной	20	17		14,4	57,5	1 188
того за Ужин		350	1,7	1	9,7	51,8	1 148
того за день	,	1 655	4,91	8	45,32	266,6	
		1 000	47,61	49	326,44	2063,5	

	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	1		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	 Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
] эээ олода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак						400000	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	70.0	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	79,2	854
1того за Завт Обед	рак	415	15,75	13	58,43	103,5 420,7	810
	Суп-пюре овощной	180	4.00				
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	1,3		7,81	40	943
ĺ	Каша гречневая рассыпчатая	100	15,41 5.04	11	3,71	177	265
{	Компот из свежих яблок	180	0.14	7	26,56	160,6	998
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20			21,49	89,2	912
	Хлеб ржаной	20	2,14		8,7	54,8	897,01
того за Обед		590		1	9,7	51,8	1 148
олдник		390	27,55	24	89,33	679,6	
. [Молоко кипяченое	180 T	5,22	6			
	Печенье детское (конд изд)	30	0.22		8,46	108	920
того за Полд	ник	210	5,44	6	1,57	12,2	1 141
жин			5,44		10,03	120,2	
<u> </u>	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	040 7	
<u> </u>	най с сахаром	180	,,,			213,5	997
;	Клеб пшеничный	20	2.14	1	14,4	57,5	1 188
того за Ужин		350	5,31	11	10,7	54,8	897
того за день		1 565	54.05	54	53,39 211,18	325,8 1546,3	<u> </u>

. адлоп. по	олевской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	2		День:	понедельник	
Прием пищ	и Наименование блюда	Вес блюда	Πι	ищевые веще		Энерге-	Nº
]	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак				<u> </u>		4011110011	
	Каша гречневая вязкая молочная с	200	9,32	8	144.55		
	маслом сливочным	200	5,52) °	44,57	289,6	845
	Чай с молоком	180	1,23	1 1	+		
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	14,4	79,2	854
Итого за За	втрак	415	12,39		12,15	138,3	808
Обед		1 410 1	12,39	18	71,12	507,1	
	Сул с крупой пшенной "Волна" со	180	2.05				
	сметаной	1 100 1	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	**Биточек куриный	70	11.49	14	 		
	Соус томатный	20	0.12	14		128	1 308,02
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13		1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих плодов	180	0.14	3	22,32	133,3	1 000
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14		21,49	89,2	390
	Хлеб ржаной	20		1	8,7	54,8	897,01
1того за Об	ед	590	1,7	11	9,7	51,8	1 148
Толдник		390	21,67	25	76,64	578,9	
	Молоко кипяченое	150	4.05				
	Булочка домашняя	50	4,35	5	7,05	90	920
1того за Пол	ТДНИК		3,78	6	30,93	197	769
/жин		200	8,13	11	37,98	287	
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	0.07		·		
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	у подали колюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Макаронные изделия отварные с	100	4.20				
	маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Чай с сахаром	180					
	Хлеб ржаной	15	1.28		14,4	57,5	1 188
того за Ужи	Н	350	14,79		7,28	38,9	1 148
того за ден	ь	1 555		5	52,89	346,1	
		1 333	56,98	59	238,63	1719,1	

Tageon, Holl	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб І	Неделя:	2		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				L		<u> </u>	L
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7.19	6	35.79	240.0	000
	маслом сливочным		,,,,	"	35,79	242,6	883
	Чай с лимоном	180	0.08		18,23	71.8	400
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103.5	483
Итого за Завт	грак	415	12,16	10	66,02		810
Обед			12,10	10	1 00,02	417,9	
	Сок натуральный	100			11.2	47.5	707
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	11.51	83,1	707
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9.54		1 175
	Соус белый основной*	15	0.09	1	0.56	120,7 8	1 107
{	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	824,01
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		23,07		512
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	108,6	705
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9,7	54,8	897,01
Итого за Обед		675	16,24	16	90.95	51,8	1 148
Полдник 📗		1	10,24	10	90,95	621,5	
	Молоко кипяченое	150	4.35	5	7.05	90	000
	Пряник молочный	40	1,00		0.33		920
Итого за Пол д	дник	190	4,35	5	7,38	1,6	1 448
/жин		,,,,,	4,00		1,30	91,6	
	**Сырники	70	4.9	4	10,67	100.5	1 200 0
	Салат из моркови с сахаром	40	0,55			105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		4,48 6,68	24,5	1 163
	Чай с сахаром	180	0,00		14.4	26,1	903
	Хлеб ржаной	25	2,12	1		57,5	1 188
1того за Ужин		335	7,6	'	12,12 48,35	64,7	1 148
1того за день		1 615	40.35	36	212.7	278,3 1409,3	

Рацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб Т	Неделя:	2		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
		- се се пода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецелтуры
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,67	7	28,83	214,2	851
	Кофейный напиток с молоком	180	4.35	6	12,94	136.8	1.110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103.5	1 110
Итого за Зав	трак	395	17,91	17	53,77	454.5	810
Обед					1 00,77	404,0	
	Суп картофельный с бобовыми	180	4.23	4	15,47	112,8	139
	Печень, тушеная в томатном соусе	80	8,65	8	4,25	141,9	
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18.12	141,9	1 076,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	2.07	1	123,71		995
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	- i -	8,7	520,4	928
	Хлеб ржаной	20	1.7	- i -	9.7	54,8	897,01
Итого за Обе	д	580	21	21		51,8	1 148
Полдник					179,95	1021,7	
	Молоко кипяченое	180	5.22	6	0.40		
	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	8,46	108	920
1того за Пол ,	дник	230	9,52	9	29,51	164	934
/жин		200	9,02	9	37,97	272	
	Котлета морковная с маслом	150	3.34	17	10.40 T		
	Соус сметанный	20	0.34	2	19,48	247,9	236
	Чай с сахаром	180	0,54		1,35	20,6	600
	Хлеб ржаной	20	1.7		14,4	57,5	1 188
1того за Ужи		370	5,38	20	9,7	51,8	1 148
1 того за день	,	1 575			44,93	377,8	
		1010	53,81	67	316,62	2126	

	певской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	<u> </u>		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
		Воо олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак						доллоств	
	Каша ячневая молочная жидкая с	200	5,53	-	1 000		
	маслом сливочным	200	0,00	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	144		
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	14,4	79,2	854
1того за Зав	трак	415	8,6	18	12,15	138,3	808
Обед		<u> </u>	0,0	16	52,75	457,5	
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14.6		
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	<u></u>	0.04	93,7	84
	блюд)	1 1	.,,,,	'	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	160	11,58	13	31,34	200.7	
	Компот из свежих яблок	180	0.14	10		280,7	444,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	21,49 8.7	89,2	912
	Хлеб ржаной	20	1.7			54,8	897,01
того за Обе,	q	565	18.64	19	9,7	51,8	1 148
Іолдник			10,01		85,87	582	
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	100	
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	108	920
того за Пол	дник	220	9	8	32,12	118,5	941
жин				<u>_</u>	32,12	226,5	
ļ	Котлета рыбная из минтая	40	6,29	4	5,43	947	4 10=
	Макаронные изделия отварные с	100	4,32	2	25,81	84,7 141.8	1 137
,	маслом		.,	_	25,61	141,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	F7.5	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	57,5	1 188
того за Ужин		340	12,31	7	55,34	51,8	1 148
того за день		1 540	48,55	52	226,08	335,8 1601.8	

гацион: Пол	певской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	2		День:	пятница	
Прием пищи	1 Наименование блюда	Вес блюда	Πν	іщевые веще	ства	Энерге-	Nº
		İ	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак		<u> </u>	!	<u> </u>		цеплоств	
-	Каша овсяная Геркулес вязкая	180	5,45	T 8	T		
	молочная с маслом сливочным	100	3,43	8	25,67	198,3	846
	Чай с лимоном	180	0.08		10.00		
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84		18,23	71,8	483
Итого за Зав	втрак	395		9	12,15	138,3	808
Завтрак 2		393	7,37	17	56,05	408,4	
	Сок натуральный	100					
Итого за Зав	трак 2	100			11,2	47,5	707
Обед		100			11,2	47,5	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	400					
	ужировия в крупои, сметанои	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	**Фигурки рыбные				<u> </u>		
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
		20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая вязкая.	100	2.69	3	 		
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		17	114	1 032
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	23,07	108,6	705
	Хлеб ржаной	20	1,7		8,7	54,8	897,01
1того за Обе	д	570	17,02	22	9,7	51,8	1 148
Толдник			17,02		75,35	585,7	
	Молоко кипяченое	150	4,35				
	Манник	40	2,55	5	7,05	90	920
Ітого за Пол,	дник	190	6.9	3	24,11	135,6	1 182
жин		190	6,9	8	31,16	225,6	
	Салат из белокочанной капусты с	40	0.00				
	маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
ĺ	Омлет натуральный	90	- 0.05				
j	Чай с сахаром	180	6,65	6	7,66	132,2	972
	Хлеб пшеничный	20			14,4	57,5	1 188
того за Ужин	1		2,14	1	10,7	54,8	897
того за день		330	9,47	10	36,52	287,1	
		1 585	40,76	57	210,28	1554,3	

Рацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя: 3	3		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	N₂
		от от ода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак		<u> </u>	21	<u> </u>		L	<u> </u>
	Каша пшеничная молочная жидкая с	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	маслом сливочным	l i	·			, , , , ,	' ' ' '
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
Итого за Зав	трак	400	8,75	18	50,98	417,4	
Обед				·			
	Рассольник ленинградский со	180	1,9	5	15,67	99,3	1 030
	сметаной	l i	·		'''	00,0	1 000
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8.7	54.8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9.7	51,8	1 148
∕того за Обе	Д	590	20,29	19	175,88	1017,5	
Полдник					<u> </u>		
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
1того за Пол	дник	190	6,87	8	33,69	228.8	
/жин							
	Макаронные изделия отварные с	170	9,47	7	39,11	264.1	1 003
	сыром					20.,,.	. 555
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9.7	51,8	1 148
Итого за Ужи		370	11,17	8	63.21	373,4	1 170
Итого за дені	b	1 550	47,08	53	323,76	2037,1	

Рацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	3		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Boo Smore	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
·	учанно подагию отнода	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		·		·			L
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	5	32,21	218,3	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12.94	136.8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90.5	1 046
Итого за Зав	трак	395	12,73	12	58,68	445,6	1010
Обед					· · · · · ·	<u> </u>	·
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,62	98,7	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	150	12,86	6	26,52	216,3	1 305
	Налиток из плодов шиповника	180	0,61		23.07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8.7	54.8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9.7	51,8	1 148
Итого за Обе	Д	550	18,68	12	74,61	530.2	1170
Полдник				· ,	1	000,2	
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7.05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Пол	дник	190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин						200,0	
	Запеканка из творога с рисом	120	13,26	10	18.34	218,9	1 297
	Соус сладкий из повидла	20	0.03		6.68	26.1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужи	1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	340	15,43	11	50,12	357.3	301
Итого за день	.	1 475	54,97	42	214,12	1541,6	

тацион, пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	3 День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	NΩ		
		Тоб отпода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак						l	L		
	Каша ячневая молочная жидкая с	180	4,98	8	23,58	216	1 111		
	маслом сливочным Чай с лимоном								
		180	0,08		18,23	71,8	483		
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810		
Итого за Завт	Яблоки свежие	110	4,4	4	107,8	806,7	976		
Обед	l pak	505	14,35	16	161,61	1198			
Ј ОЕД									
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106.2	1 016		
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943		
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	100	14,83	7	10.8	163,7	1 138		
	Каша гречневая рассылчатая	100	5,04	7	26,56	160.6	998		
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520.4	928		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01		
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8			
1того за Обед	ц	610	28,9	21	198,64	1097,5	1 148		
Толдник					130,04	1097,5			
	Молоко кипяченое	150	4.35	5	7,05	90	000		
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	920		
1того за Полд	дник	190	7.29	12	30,08		770		
/жин		——————————————————————————————————————	1,20		30,06	215,9			
[Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	04.0			
[Капуста тушеная	100	1.72	3	12,16	94,2	1 085		
	Чай с сахаром	180	,,,2			78,7	999		
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	14,4	57,5	1 188		
Ітого за Ужин		340	12.73	6	10,7	54,8	897		
Ітого за день		1 645	63.27	<u>6</u>	41,59 431,92	285,2 2796.6			

Рацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб Т	Неделя:	3	День: четверг				
Прием лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº	
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак					<u> </u>	400012		
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с	200	1,99	3	23,94	134.3	000	
	маслом сливочным	l i	.,	Ŭ	20,04	134,3	900	
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	70.0	054	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	79,2	854	
	Сок натуральный	100	,,,,,,		11.2	138,3	808	
Итого за Зав	трак	515	5,06	13	61,69	47,5	707	
Обед			0,00		01,09	399,3		
	Суп картофельный с бобовыми	180	4.23	4	15.47	440.0		
	**Биточек куриный	70	11,49	14	15,47	112,8	139	
	Рис припущенный	100	2.03	2	40.07	128	1 308,02	
	Соус сметанный с томатом	20	0.28	1	16,67	147	512	
	Компот из свежих яблок	180	0,14		1,35	15,8	600,01	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14		21,49	89,2	912	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	8,7	54,8	897,01	
Итого за Обе	Д	590		1	9,7	51,8	1 148	
Полдник		590	22,01	23	73,38	599,4		
	Молоко кипяченое	150	4 25 1					
	Пирожки печеные из дрожжевого	40	4,35	5	7,05	90	920	
	теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950	
Итого за Пол,	дник	190	4,63		 			
Ужин		130	4,03	5	19,42	145,8		
	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88					
·	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		7	20,11	158,3	1 089	
	у тода и к олюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	
	Чай с сахаром	180			111			
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	14,4	57,5	1 188	
Итого за Ужин		370	6	9	9,7	51,8	1 148	
Итого за день		1 665	37,7		45,64	285,8		
		1000	31,1	50	200,13	1430,3		

	левской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	3	День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº		
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак				L	тиноводы	ценность			
	Каша овсяная Геркулес вязкая	200	6.05						
	молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846		
	Чай с лимоном	180	0.08		 				
	Бутерброд с сыром	35			18,23	71,8	483		
Итого за Зав	трак	415	4,89	4	12	103,5	810		
Обед		415	11,02	13	58,75	395,6			
	Салат из белокочанной капусты с	40	0.7						
	морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818		
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	180	0.05						
	сметаной	160	2,95	5	13,27	110,7	1 018		
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15		 				
	блюд)		1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Тефтели рыбные.	70	8.86	4		166 =			
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.42	4	9,2	109,5	1 063		
			0,42	ľ	1,43	18,2	905		
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	F10		
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		23.07	108.6	518		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8.7		705		
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	54,8	897,01		
1того за Обед	4	635	20.55	19	85,57	51,8	1 148		
Толдник					05,57	613,1			
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7.05	90			
	Печенье детское (конд изд)	30	0.22	_	1,57		920		
того за Полд	дник	180	4.57	5	8,62	12,2	1 141		
′жин					0,02	102,2			
l	Макаронные изделия запеченные с	160	7,45	10	27.61	000 0 1			
1	яйцом*		1,10	10	27,61	233,8	1 133		
	Чай с сахаром	180			14.4				
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	14,4	57,5	1 188		
того за Ужин		360	9,15	11	9,7	51,8	1 148		
того за день		1 590	45,29	48	51,71 204,65	343,1			

	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	<u>4</u>		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	Пищевые вещества			NΩ
		- го оллода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	170.4	
	Какао с молоком	180	7.08	6	18,07	178,4 171	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15		919
	ого за Завтрак		17.39	20	45,35	138,3	808
Обед					40,30	487,7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.7	4	17,18	105.0	- 400
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8	17,10	125,3 126	139
	Соус томатный	20	0.12	1	1,16		1 027,23
	Каша гречневая вязкая.	100	2,69	3	17	11,1 114	1 126
	Напиток из плодов шиловника	180	0.61		23,07		1 032
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	108,6	705
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	54,8	897,01
1того за Обед	1	610	21,99	18	76.81	51,8	1 148
Толдник					70,01	591,6	
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23.61	131,2	
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7.05	90	934
1того за Полд ′жин	дник	190	7,79	8	30,66	221,2	920
	G*				00,00	221,2	
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25.1	240.04
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157.3	349,01
ļ	Чай с сахаром	180		<u> </u>	14,4	57,5	959
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9.7	51,8	1 188
Ітого за Ужин		370	6,94	10	45,43	291,7	1 148
Ітого за день		1 565	54,11	56	198.25	1592,2	

гацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	Неделя: 4 День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	No		
		Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры		
Завтрак		·		<u></u>	.L				
	Каша манная жидкая молочная с	190	7,1	8	25.70	470 5			
	маслом сливочным	'''	,,,	ľ	25,76	178,5	852		
	Чай с молоком	180	1,23	1	14.4	70.0			
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	79,2	854		
Итого за Завт	грак	405	13,22	13	+	103,5	810		
Обед		— <u></u>	10,22		52,16	361,2			
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	400.0			
	Суфле из рыбы	70	12,93	3		109,3	1 033		
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.42	1	5,42 1,43	103	1 069		
			٥, ١٠ـ	'	1,43	18,2	905		
ļ	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	447			
	Компот из свежих яблок	180	0.14		21,49	147	512		
1	Хлеб лшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1		89,2	912		
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	8,7	54,8	897,01		
1того за Обе <i>г</i>	1	610	21,66	11	9,7	51,8	1 148		
Толдник			21,00		82,33	573,3			
	Молоко кипяченое	150	4.35	5	7,05				
	Булочка домашняя	40	3,02	5		90	920		
Ітого за Полд	цник	190	7,37	10	24,74	157,6	769		
жин			7,07	10	31,79	247,6			
	Салат из моркови с сахаром	40	0.55		4.40				
Ľ	**Сырники	70	4.9	4	4,48	24,5	1 163		
<u>[c</u>	Соус сладкий из повидла	20	0.03		10,67	105,5	1 066,01		
L	Чай с сахаром	180	- 0,00		6,68	26,1	903		
>	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	14,4	57,5	1 188		
того за Ужин		330	7,62	5	10,7	54,8	897		
того за день		1 535	49.87	39	46,93 213,21	268,4 1450,5			

гацион: Пол	певской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя:	4	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще			Энерге-	Nº	
]	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак		<u> </u>		<u> </u>		ценность		
	Каша пшенная молочная жидкая с	190	6,83	6			r————	
	маслом сливочным	'55	0,00	0	34	230,5	883	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12.04	1000		
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	12,94	136,8	1 110	
Итого за Зав	трак	405	13.09	13	13,53	90,5	1 046	
Завтрак 2			10,00	13	60,47	457.8		
	Яблоки печеные	100	0.38		45.07			
Итого за Зав	трак 2	100	0.38		15,97	71,2	674	
Обед			0,50		15,97	71,2		
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2.38					
		200	2,30	5	13,14	109,6	1 058	
	Запеканка картофельная с печенью*	170	13.87	9	30,01	071.6		
	Соус белый основной	20	0.13		0.74	274,2	910	
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07			10,6	824	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14		123,71	520,4	928	
	Хлеб ржаной	20	1.7	- 	8,7	54,8	897,01	
Ітого за Обе,	д	610	22.29	18	9,7	51,8	1 148	
Іолдник		0.0	22,29	18	186	1021,4		
	Молоко кипяченое	150	4,35					
	Крендель песочный с сахаром	40	3.14	<u>5</u>	7,05	90	920	
<u>Ітого</u> за Полд	дник	190	7,49		29,91	195,2	838	
жин		100	7,49	12	36,96	285,2		
[Макаронные изделия запеченные с	180	45.04 T					
	Сыром	100	15,94	18	30,84	261,9	334	
ļ	Чай с сахаром	180						
	Хлеб пшеничный	20	244		14,4	57,5	1 188	
того за Ужин	1	380	2,14	1	10,7	54,8	897	
того за день		1 685	18,08	19	55,94	374,2		
		1 000	61,33	62	355,34	2209,8	 	

Рацион. Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб	Неделя: 4				День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь	
Завтрак		<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>		
	Каша овсяная Геркулес вязкая	190	5.75	8	27,09	209,3	846	
	молочная с маслом сливочным		•	_	2.,00	200,0	040	
	Чай с лимоном	180	0.08		18.23	71.8	483	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103,5	810	
1того за Зав	трак	405	10,72	12	57,32	384,6	010	
Обед				12	07,02	304,0		
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015	
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0.04	11,8		
	блюд)		1,10	'	0,04	11,0	1 052	
	**Котлета куриная	70	12,76	16	0,14	142,2	4 200	
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	142,2	1 308	
	Напиток апельсиновый или	180	0.12		17,85		995	
	мандариновый		0,12		17,00	72,6	925	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8.7	54,8	207.04	
	Хлеб ржаной	20	1.7	<u>_</u>	9.7		897,01	
1того за Обе	Д	595	24,46	30	66,79	51,8	1 148	
Іолдник		1 000	24,40		00,79	583,2		
	Молоко киляченое	150	4.35	5	7.05	00		
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	7,05	90	920	
того за Пол	ДНИК	190	7.18	7	20,11	106,6	437,03	
жин		100	7,10		27,16	196,6		
	Салат из отварного картофеля,	40	0.69		0.40			
	моркови с луком с маслом] 40	0,09	4	6,48	65,5	1 003	
	растительным				1			
	Омлет с капустой	100	7.04					
	Чай с сахаром	180	7,61	8	16,77	178,6	961	
	Хлеб ржаной			 _	14,4	57,5	1 188	
того за Ужи		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
того за джи		340	10	13	47,35	353,4		
того за день)	1 530	52,36	62	198,62	1517,8		

Рацион: Пол	евской ДОУ 3-7 л 205.00 руб Т	Неделя:	4		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ства	Энерге-	Nº	
		- го отпода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак				<u> </u>			L	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	190	5,71	7	23,96	190,2	1 013	
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	9	12,15	138.3	808	
Итого за Завт	грак	405	8,78	17	50.51	407.7	000	
Обед				. <u> </u>	1 00,01	407,7	L	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030	
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11.12	140.9	1 107	
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516	
	Соус томатный	20	0.12	1	1.16	11.1	4.400	
	Компот из свежих яблок	180	0.14	 '	21,49	89.2	1 126	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7		912	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9,7	54,8	897,01	
Итого за Обед	4	610	19,81	17	95,4	51,8 600	1 148	
Полдник			.0,0,	<u> </u>	33,4	000		
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7.05	90	000	
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22	 	1,57	12,2	920	
Итого за Полд	дник	180	4,57	5	8,62	102,2	1 141	
Ужин					0,02	102,2		
	Пудинг творожно-манный	130	10.81	8	12.95	178,1	1.070	
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	1	2.69	21.7	1 073	
	Чай с сахаром	180			14,4		904	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10.7	57,5	1 188	
	Итого за Ужин		13,35	10	40,74	54,8 312,1	897	
Итого за день		350 1 545	46.51	49	195,27			
Итого за пери		31 585	1008.2	1052	5061,43	1422 34745,4		
Среднее знач	ение за период	1 579,3	50.4	52,6	253,1	1737,3		

Утвердия умр. ист фексер