DEMACOBATION

ALTO Y MKOLO

ASS WIFE IT B. ROPULLEBOUT

DUPERMON

E A HEEKONAUTYER OA

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Ремублики Балькогостан

И.П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся (дети участников СВО) в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: обед+полдник

День: понедельник

			Неделя:	1				Возраст:	7-11 лет	-				
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витамі	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			89,0	11,6	52	16,8	1,2
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за	Обед		22,25	17,49	128,13	764,90	0,75	25,87	992,84	6,36	108,33	378,43	115,82	7,01
Полдни	ĸ					· · · · ·								
453,04	Пирожки печеные с яблоками	75	4,67	5,08	38,07	216,41	0,07	2,6	15,08	2,34	15,37	44,07	8,98	1,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Итого за	ого за Полдник			5,08	48,05	256,31	0,07	2,60	15,08	2,34	15,67	44,07	8,98	1,21
Итого за	день		26,92	22,57	176,18	1021,21	0,82	28,47	1007,92	8,70	124,00	422,50	124,80	8,22

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСК∪ГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: обед+полдник

День: вторник

			Неделя:	1				Зозраст:	<u>7-11 лет</u>	<u> </u>				
			Пищев	вые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04
684,59	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	170	10,55	13,13	22,39	249,75	0,18	26,26	25,3	2,82	24,22	130,84	36,39	1,67
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	_				0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за	Обед		21,46	18,38	87,97	601,41	0,65	37,91	287,20	5,76	71,57	276,57	88,81	5,39
Плодни	ĸ													
453,64	Курник*	100	11,86	12,26	28,36	270,71	0,13	7,57	48,92	0,99	30,22	114,7	20,73	1,22
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за І	Плодник		12,86	12,46	48,56	362,71	0,15	11,57	48,92	1,19	44,22	128,70	28,73	4,02
Итого за ,	День		34,32	30,84	136,53	964,12	08,0	49,48	336,12	6,95	115,79	405,27	117,54	9,41

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЬ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: обед+полдник

День: среда

			Неделя:	1				Возраст:	7-11 лет					
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	гe
.1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
Итого за	Обед		21,95	24,80	102,01	717,80	0,73	46,91	439,77	8,34	81,83	283,07	83,40	4,47
Полдни	K													
218,5	Омлет натуральный	130	14,64	14,88	2,65	203,31	0,09	0,53	284,52	1,25	110,03	240	18,58	2,72
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за	го за Полдник			15,38	49,33	413,21	0,21	4,53	284,52	1,90	130,33	273,50	30,78	6,30
Итого за	го за день			40,18	151,34	1131,01	0,94	51,44	724,29	10,24	212,16	556,57	114,18	10,77

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОР ГОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: обед+полдник

День: четверг

			Неделя:	1				Возраст:	_7-11 лет					
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витамі	ины (мг)		Мине	ральные	вещества	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38	0,09	9,2	161,36	1,03	12,08	56,12	29,47	1,03
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12
138,54	Картофельное пюре	150	3,85	4,39	24,9	154,65	0,17	26,88	26,72	0,17	43,74	97,69	33,82	1,26
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-лшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за	Обед	'	20,23	17,90	85,86	584,35	0,49	37,62	227,08	2,82	73,23	217,57	82,68	4,09
Полдни	к													
434,06	Шанежка наливная	75	5,84	5,36	35,12	212,27	0,09	0,08	36,73	0,91	29,91	57,95	9,68	0,7
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38	1					
833	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
Итого за	ого за Полдник				133,81	373,93	0,94	25,37	36,73	0,91	2391,02	57,95	287,46	2,69
Итого за	ого за день				219,67	958,28	1,43	62,99	263,81	3,73	2464,25	275,52	370,14	6,78

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОТ ОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТА».

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: обед+полдник

День: пятница

			Неделя:	1				<u> Зозраст:</u>	7-11 лет	•				
			Лищев	вые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
56,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
236	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17.27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за	Обед		25,73	24,28	106,65	746,49	0,44	30,43	233,63	5,60	97,39	257,73	68,72	6,81
Полдни	к					•								
453,52	Вак-беляш	75	8,08	8,5	21,21	193,35	0,09	5,59	34,69	0,76	23,41	79,91	14,9	0,88
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за І	ого за Полдник			11,70	30,31	271,35	0,12	6,19	34,69	0,76	142,41	79,91	28,90	0,98
Итого за д	цень		37,01	35,98	136,96	1017,84	0,56	36,62	268,32	6,36	239,80	337,64	97,62	7,79

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: обед+полдник

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

			<u>Неделя:</u>	2				Зозраст:	7-11 лет	•				
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед											•			
129,09	Суп картофельный с горохом	200	4,89	3,72	16,24	118,21	0,2	9,32	209,52	1,59	25,37	69,78	28,46	1,63
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
212,03	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,16	3,7	36,08	202,38	0,09		17,55	0,81	15,06	45,63	8,44	0,86
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за (Обед		27,82	21,83	105,12	726,66	0,52	10,82	272,07	4,52	58,79	178,54	56,30	4,29
Полдни														
433,17	Плюшка московская	75	6,12	4,82	42,66	238,28	0,1	0,07	26,93	89,0	21,12	54,87	9,74	0,74
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за І	ого за Полдник			5,02	72,26	368,78	0,37	17,45	26,93	1,18	35,12	68,87	17,74	3,54
Итого за			34,94	26,85	177,38	1095,44	0,89	28,27	299,00	5,70	93,91	247,41	74,04	7,83

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВ'ЮНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: обед+полдник

День: вторник

 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет

			пенели.					JUSPACI.	1 117101					
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71
684,55	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	160	10,34	12,68	20,85	238,68	0,17	24,49	24,46	2,63	22,39	125,59	34,3	1,59
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,68	9	29,25	6,3	1,13
421,13	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,45	20,7	99	0,18			0,77	13,05	58,5	18,9	1,35
Итого за С	Обед		25,15	16,92	120,38	732,01	0,58	30,99	225,21	6,37	54,88	239,24	70,56	4,81
Полдни														
453,04	Пирожки печеные с яблоками	75	4,67	5,08	38,07	216,41	0,07	2,6	15,08	2,34	15,37	44,07	8,98	1,18
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38		-			:	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Г	ого за Полдник				56,57	332,91	0,35	16,58	15,08	2,34	134,37	44,07	22,98	1,28
Итого за д	ень		33,02	25,20	176,95	1064,92	0,93	47,57	240,29	8,71	189,25	283,31	93,54	6,09

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМ НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИЈА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: обед+полдник

День: среда

			<u>Неделя:</u>	2			<u>_</u>	Зозраст:	7-11 лет	-				
			Пищев	вые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca	₽	Mg	Fe
1	2	3	4	_ 5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15
181,48	Каша рисовая вязкая с маслом	155	2,47	3,99	24,97	146,27	0,03		22,5	0,18	6,81	51,45	16,83	0,37
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб лшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12		· · · · -	0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за	Обед		19,59	20,31	86,94	609,51	0,54	20,44	274,08	4,38	45,83	166,03	50,93	2,69
Полдни	-													
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за	ого за Полдник			8,31	69,91	407,09	0,20	4,07	50,80	1,46	132,21	136,19	25,33	4,40
Итого за			31,31	28,62	156,85	1016,60	0,74	24,51	324,88	5,84	178,04	302,22	76,26	7,09

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: обед+полдник

День: пятница

			Неделя:	2				Возраст:	7-11 лет					
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	С	А	٤	Ca	P	Mg	Fe
1	2	_ [3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед											•			
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9			1		0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за (Обед	,	20,80	22,54	98,52	679,10	0,43	20,01	434,27	7,27	52,78	270,04	78,50	3,92
Полдни	К													
433,17	Плюшка московская	75	6,12	4,82	42,66	238,28	0,1	0,07	26,93	0,98	21,12	54,87	9,74	0,74
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
833	Творог детский фасованный	50	63,49	63,49	89,29	123,16	0,6	11,91			2361,11		277,78	1,99
Итого за	Толдник		69,61	68,31	141,35	399,94	0,95	25,36	26,93	0,98	2382,23	54,87	287,52	2,73
Итого за д	гого за день			90,85	239,87	1079,04	1,38	45,37	461,20	8,25	2435,01	324,91	366,02	6,65
Итого за г	ого за период				1695,94	10364,58	9,15	396,65	4452,75	70,50	6247,27	3653,52	1580,87	82,30
	о за период			42,67	169,59	1036,46	0,92	39,67	445,28	7,05	624,73	365,35	158,09	8,23

<u>МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ</u> УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И $Д_{**}$ ЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: обед+полдник

День: четверг

		Неделя:	2				Зозраст:	7-1 <u>1 лет</u>					
		Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)		Мине	ральные	веществ	а (мг)
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	С	А	E	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	_5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,61	4,11	8,28	77,19	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45 ,5	14,7	1,05
Обед		23,55	23,43	84,86	642,81	0,45	17,40	242,40	4,12	65,03	224,67	115,95	5,40
K													
Омлет натуральный	130	14,64	14,88	2,65	203,31	0,09	0,53	284,52	1,25	110,03	240	18,58	2,72
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
ого за Полдник				39,35	373,31	0,21	4,53	284,52	1,90	130,03	273,50	30,78	6,27
день		41,59	38,81	124,21	1016,12	0,66	21,93	526,92	6,02	195,06	498,17	146,73	11,67
	2 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Биточки из мяса птицы с томатным соусом Каша гречневая вязкая с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для Хлеб ржано-пшеничный для детского питания Обед к Омлет натуральный Сок фруктовый Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	Прием пищи, наименование блюда 2 3 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Биточки из мяса птицы с томатным соусом Каша гречневая вязкая с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 35 Обед К Омлет натуральный Сок фруктовый Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 Хлеб пшеничный для детского питания 35 Обед К Омлет натуральный 200 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 11,97 Каша гречневая вязкая с маслом 155 4,77 Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 35 2,8 Обед Омлет натуральный Сок фруктовый Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 14,64 Сок фруктовый 200 1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 Полдник	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 5 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 11,97 13,81 Каша гречневая вязкая с маслом 155 4,77 4,86 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 35 2,8 0,35 06ед 23,55 23,43 К Омлет натуральный Сок фруктовый 200 1 1,61 4,11 4,61 4,88 Сок фруктовый 200 1 0,2 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 130 14,64 14,88 Сок фруктовый 200 1 0,2 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3	Прием пищи, наименование блюда Тищевые вещества (г) Масса порции Тищевые вещества (г) Масса порции Тищевые вещества (г) Тишевые вецества (г) Тишевые вещества (г) Тишевые вещества (г) Тишевые вецества (гешевые вецества (гешевые вецества (гешевые вецества (гешевые вецевые (гешев	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж у ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205 1,61 4,11 8,28 77,19 Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 11,97 13,81 12,52 222,17 Каша гречневая вязкая с маслом 155 4,77 4,86 21,48 148,55 Чай с сахаром 200 9,98 39,9 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5 78 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 35 2,8 0,35 16,1 77 Обед 23,55 23,43 84,86 642,81 К Омлет натуральный 130 14,64 14,88 2,65 203,31 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5 78 Полдник 130 14,64 14,88 2,65 203,31 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5 78 Полдник 14,50 39,91 12,23 14,86 39,35 373,31	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Ценность (ккал) В 1 2 3 4 5 6 7 8 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Биточки из мяса птицы с томатным соусом Виточки из мяса птицы вида птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы видаминами для до 2,4 0,3 16,5 78 0,1 Виточки из мяса птицы вида	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Витами Масса порции Витами Масса порции Витами Масса порции Витами Витам	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Пищевые вещества (г) Знерге- тическая ценность (ккал) В В С А В 9 10 Борщ с капустой и картофелем со сметаной Биточки из мяса птицы с томатным соусом Витамины (мг) Витамины (мг) А Каша гречневая вязкая с маслом В 1,61 4,11 8,28 77,19 0,04 15,9 174,15 1,00 1,00 1,00 1,5 45 1,00 1,00 1,00 1,5 45 1,00 1,00 1,00 1,5 45 1,00 1,00 1,00 1,00 1,0 1,5 45 1,00 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,	Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества (г) Знергетическая ценность (ккал) В1 С А Е 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205 1,61 4,11 8,28 77,19 0,04 15,9 174,15 1,56 Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 11,97 13,81 12,52 222,17 0,01 1,5 45 1,16 Каша гречневая вязкая с маслом 155 4,77 4,86 21,48 148,55 0,16 23,25 0,35 Чай с сахаром 200 9,98 39,9 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5 78 0,1 0,45 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 35 2,8 0,35 16,1 77 0,14 0,6 0,6 0 0,6 0,6 0,6 0,6 0,6 0,6 0,6 0	Прием пищи, наименование блюда Пишевые вещества (г) Знергетическая ценность (ккал) В1 С А Е Са	Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества (г) Знергетическая ценность (ккал) В1	Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества (г) Знергетическая ценность В1 С А Е Са Р Мд 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205 1,61 4,11 8,28 77,19 0,04 15,9 174,15 1,56 33,58 41,79 19,27 Биточки из мяса птицы с томатным соусом 90 11,97 13,81 12,52 222,17 0,01 1,5 45 1,16 3,36 4,63 2,6 Каша гречневая вязкая с маслом 155 4,77 4,86 21,48 148,55 0,16 23,25 0,35 11,64 113,25 75,18 43 с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5 78 0,1 0,45 6 19,5 4,2 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 35 2,8 0,35 16,1 77 0,14 0,45 17,40 242,40 4,12 65,03 224,67 115,95 1 Каша гречневан в кака с каслом 135 23,55 23,43 84,86 642,81 0,45 17,40 242,40 4,12 65,03 224,67 115,95 1 Каша гречневан в кака с каслом 23,55 23,43 84,86 642,81 0,45 17,40 242,40 4,12 65,03 224,67 115,95 1 Каша гречневан в кака с каслом 23,55 23,43 84,86 642,81 0,45 17,40 242,40 4,12 65,03 224,67 115,95 1 Каша гречневан в кака с каслом 23,55 23,43 84,86 642,81 0,45 17,40 242,40 4,12 65,03 224,67 115,95 1 Каша гречневан в кака с каслом 24, 0,3 16,5 78 0,1 0,45 6 19,5 4,2 1 Омлет натуральный 130 14,64 14,88 2,65 203,31 0,09 0,53 284,52 1,25 110,03 240 18,58 1 Сок фруктовый 200 1 0,2 20,2 92 0,02 4 0,2 14 14 14 8 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для 30 2,4 0,3 16,5 78 0,1 0,45 6 19,5 4,2 1 Полдник 18,04 14,53 39,35 373,31 0,21 4,53 284,52 1,90 130,03 273,50 30,78 1 Полдник 18,04 14,50 39,34 14,21 14,2