«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код № 213)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ РЫБЫ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Согласовано с родителями

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий

для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ежим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (г		Обед (гр.)	A Company of the last	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)	
	the first the control of the control	10/20		100	Салат из свежей капусты с	50	Печенье "Нежное" 50	Филе куриное отварное.	50
	СЛИВОЧНЫМ	40	кисломолочный Ряженка.	N. Park	морковью		Чай с сахаром 200	Картофельное пюре с маслом	150
<b>Іеделя</b>	Яйцо вареное	40 150/5	1 AMOTING.	10,000	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1		и огурцом консервированным	24
день	Каша манная молочная жидкая со	150/5						Кисель из натурального сока.	200
	сливочным маслом	1 1			Плов из мяса птицы.	180		Хлеб пшеничный	20
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов	180			
					Хлеб пшеничный	30			
					Хлеб ржаной.	20			dames, a
	Бутерброд с сыром и 5 сливочным маслом	/10/30	Сок фруктовый. 100		Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Печенье"Ночка" 50 Молоко кипяченое 200	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
<b>Неделя</b>	Суп молочный с	200			Котлеты куриные с соусом.	70		Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	вермишелью	100			Картофель отварной с маслом,	150		Хлеб пшеничный	-20 -
день 2	Чай с сахаром.	180	and the same of th		томат свежий		emperature de la companya del companya de la companya del companya de la companya del la companya de la company	Яблоки свежие нарезка.	100
					Напиток из апельсинов.	180			
					Хлеб пшеничный	30			
			And the second s		Хлеб ржаной.	20			
Неделя	Бутерброд с сыром и 5 маслом сливочным	/15/30	Банан свежий нарезка	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	Ватрушка с повидлом. 50 Молоко кипяченое 200	Филе куриное тушеное с овощами	60
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины в томатном	70		Отварной рис	-130-
День 3	Омлет натуральный	105			coyce.		San Share San Area San San San	Чай с сахаром.	180
	с маслом сливочным.				Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150		Хлеб пшеничный	20
	Чай с молоком	200	in of the late of the supposite of the supposite of	1	Компот из изюма	180			
					Хлеб пшеничный	30			
					Хлеб ржаной.	20			
Неделя	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко свежее (нарезка)	100	Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	Запеканка " Лакомка" 70 Чай с сахаром. 180	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	.75
1 день	Каша ячневая	200/5		- Day V	Жаркое по-домашнему из цыплят,	200	Section 1 - Control of the Control o	Капуста тушёная белокочанная	150
-	молочная жидкая с				зеленый горошек		The state of the s	Чай со смородиной	200
I I	маслом. Какао напиток с	180			консервированный.			Хлеб пшеничный	30
	молоком				Компот из сухофруктов	180	and the District Control of the Cont		
			Commence of the second	- Trest	Хлеб пшеничный	30	September 1997		11 11 11 11
					Хлеб ржаной.	20	A Company of the Comp		
	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт. 100		Щи из свежей капусты с	200/5/1	Булочка"Домашняя" 50	Икра кабачковая.	50
<b>Неделя</b>	Каша Дружба	200/5			картофелем со сметаной и укропом		Молоко кипяченое 200	Оладьи из печени со	50/5
l день	молочная жидкая с							сливочным маслом.	
	маслом сливочным Чай с молоком	180			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70		Макароны отварные с маслом сливочным	130
			The second of th		Каша гречневая вязкая с огурцом	150	The state of the s	Чай с сахаром	200
			Secretary of the Control of the Cont		свежим.	j _ 3 = j	er Prince	Хлеб пшеничный	20
					Сок фруктовый.	180			
					Хлеб пшеничный	30			-14
			A TOTAL TO SECURE OF THE SECUR		Хлеб ржаной.	20			177000

Режим	Завтрак (гр.)	the state of	Второй завтрак	(rp.)	Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Administration of the second s	42 00/9	Филе куриное отварное. Картофельное пюре с маслом и	50 150
Неделя	Яйцо отварное	40	Кефир.	1	Котлеты куриные с соусом.	70	лимоном		огурцом консервированным	
2 день 6	Каша геркулесовая молочная жидкая с	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150			Кисель из клюквы (фруктово- ягодный)	200
	маслом. Какао напиток с	180	Process and the control of the contr		Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
	молоком				Хлеб пшеничный	30				
					Хлеб ржаной.	20				
	Бутерброд со	5/10/20	Яблоки свежие	100	Суп полевой с укропом	200/1	Печенье "Детское" 50	7 F 1	Икра кабачковая.	50
Неделя 2 день	сливочным маслом и		нарезка.		Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	Молоко кипяченое 200		Печень по-строгановски с соусом .	80
7	Салат из моркови с	25			Рагу овощное	150-			Каша гречневая вязкая с	130
	сахаром Запеканка из творога	150/15			Компот из сухофруктов	180			The state of the s	200
	со сметаной.				Хлеб пшеничный	30	The state of the s		Чай с молоком	200
	Чай со смородиной.	180	And the second of the second o		Хлеб ржаной.	20			Хлеб пшеничный	20
120 120 120 120 120 120 120 120 120 120	Бутерброд с маслом	10/20	Апельсин свежий	100	Суп картофельный с клёцками на	200/1	Булочка "Домашняя". 50		Сосиска отварная с соусом.	_85
Неделя	сливочным	E 22 22	нарезка		бульоне и укропом.		Молоко кипяченое 200		Капуста тушёная белокочанная	150
2 день	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с соусом	70			Чай со смородиной .	200
8	Суп молочный с	200	Harmonia Carlos		томатным				Хлеб пшеничный	20
	вермишелью Какао напиток с	180	Tourselle San		Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150				
	молоком				Сок фруктовый.	180				
					Хлеб пшеничный	30				
		1			Хлеб ржаной.	20		2 - 5		
	Бутерброд с маслом	5/30	Напиток	100	Борщ из свежей капусты с	200/5/1	Булочка "Молочная"	50	Икра морковная.	50
Неделя	сливочным.		кисломолочный		картофелем, сметаной и укропом		7 The State of the	200	Котлеты куриные .	50
2 день 9	Каша пшенная молочная жидкая с	200/5	Снежок.		Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	ассортименте.		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	маслом . Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный	30 =			Хлеб пшеничный	30
		4 (94 55)			Хлеб ржаной.	20		25		
	Бутерброд с сыром и	5/15/30	Напиток	100	Икра кабачковая.	-50	Бутерброд с повидлом. 30		Капуста белокочанная	220
Неделя	маслом сливочным	9 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 -	кисломолочный Ряженка.		Рассольник Ленинградский со	200/5/1	Молоко кипяченое 20	00	запеченая в яйце	
2 день	Пудинг из творога с	130/20	гиженка.		сметаной и укропом				Кисель из натурального сока.	200
10	яблоками и сгущенным молоком. Чай с сахаром	200	The state of the s		Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном.	70 ;			Хлеб пшеничный	30
	тап с саларом		The second secon		Макароны отварные с маслом сливочным	130				
	A STATE OF THE STA	Table of The			Напиток из шиповника.	180				
		1 134			Хлеб пшеничный	30	MAGNOTICE TO STATE			a reset and a
E-Very					Хлеб ржаной.	20				

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	We I will be the	ищевы цества	A 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	to promise the first	иг) иг)	ества
рец.	Присм пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	_4_	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	pak	The same Borgan Scan		-	Spiral Contraction		144 Co.		encountry the	A NAME OF		The Care		1
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02	TOTAL	40	- 1	6,2	16	2,6	0,26
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	F-4 .5	50,22	79,8	8,68	1,12
185,65	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	4,28	5,97	22,92	162,53	0,05	0,86	33,2		90,84	80,39	14,12	0,34
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4	[ ]	116,24	85,27	15,12	0,36
Итого	за Завтрак	405	14,45	19,19	45,14	411,07	0,14	2,09	191,6	- 31	263,5	261,46	40,52	2,08
-Завт	рак 2	Francis (All Million Control	10 K 1 K 1	the second					4	W 25		10-11-1		
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	-100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого	за Завтрак 2	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед		T - 12-42-				The state of the s	# C \$	4.4.4			A TOW		77727	1000
20,07	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,01	17,98			24,24	15,76	8,47	0,31
	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6	State of the state		18,07	52,52	20,16	0,83
291,38	Плов из мяса птицы.	180	10,94	16,58	-37-	340,98	0,07	1,96	16,38	+ /2 - 1/2/2	23,68	145,35	38,17	-1,2
376,3	Компот из сухофруктов	180	0,05		13,59	54,56	- int	0,36	13.33	1 11	48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	12.5	13.44		20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04	2 2 2	0,2	W. S.	五7点	31,6	9,4	0,78
Итого	за Обед	661	19,88	22,99	96,69	680,86	0,32	27,9	16,58		141,65	324,09	97,46	5,33
Полд	<b>ІНИК</b>						-14	3 3 3	8144	m 5.	A DESCRIPTION OF			
280,0	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05		161 6	Law Con	7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5	1-24	0,03	<b>高</b>	40-123	11,04	2,72	3,49	0,29
Итого	за Полдник	250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03	19 TJ	W.E.	18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин							1	444	EPW:	21.24	all province of			
288,09	Филе куриное отварное:	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81	4-91	9,69	68,41	43,95	0,78
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2	13 62		23,16	14,9	6,89	0,29
	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02	123	を見る	100 TOTAL S	4.4	<b>13</b>	2,8	0,22
	за Ужин	420	19,93	6,19	56,6	361,87	0,18	7,99	70,31	10 114		173,52		2,3
Итого	за день	7777257	60.11	67.19	234,24	1789,88	0,71	38.31	298,49	TOTAL	626,62	878,6	241,02	10,4

Итого за день

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: вторник

**Сезон:** Осень-Зима **Возраст:** 3-7 лет

Неделя 1, день 2

No	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы щества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Мине	Committee of the same of the	иг) Иг)	ства
рец.	Присм пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	ш	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	- 9	10	11	12	13	14	15
Завт	oak	A September 1	100				110(5)				F7.13	THE S	17 18 2	
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26	TER	0,03	¥ 37.3	The state of	10,87	2,47	3,36	0,27
Итого	за Завтрак	425	10,7	13,2	41,79	328,76	0,12	1,01	77	7 1	181,58	217,68	33,44	1,11
Завт	рак 2				The same of the			the business				424.	James Te	
399,01	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого	за Завтрак 2	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2	J 35	WEN E	20	12	9	0,4
Обед	The second of th		10.3	5				1312	132		3557	7		T. X. I
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	3,27	2,81	9,08	74,69	0,06	8,68	5		27,75	45,53	18,43	0,67
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52	75.2	11,01	38,19	9,12	0,62
125,06	Картофель отварной с маслом, томат свежий	150	2,75	3,56	11,42	88,72	0,13	16,83	17,2		16,76	70,1	26,13	1,06
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94	4	2,34	Tar - Francis	10/0/	13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный	30.	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	22 G	527		20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04	4	0,2	-	7	31,6	9,4	0,78
Итого	за Обед	656	16,87	15,41	65,83	477,11	0,38	28,53	42,92	the street	96,01	254,92	82,69	4,61
Полд	НИК	APPROXIMATE TO THE TAXABLE TO			Market Add	- 1 1 1 1 v	3 2 2	重型法"				V The state		
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05	Acres 1900	0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2	Per la	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого	за Полдник	250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38	212	261,92	226,46	36,38	0,84
Ужин		and the second second second		U TALLES			7.0	STACE INTO	0 di -	1.50			r deficient	. = = ±
230,16	Вареники ленивые отварные со-	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6	A Breez - Bayr - Co	172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	£180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78	Ser Trans	1,43	1	The state of the	11,4	2,99	3,48	0,26
	Хлеб пшеничный	20	2,17-	-0,9	10,91	60,46	0,02	May nothing	1 m - m - m	-	4	-13-	-2,8	0,22
	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	±9,8	44,4	0,03	11711			16	1115	9 -	2,2
Итого	за Ужин	453.5	23.65	12.57	56.54	433,93	0.12	8,84	82.6		203,91	261,77	42.12	3,37

SEE 175

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: среда

Сезон: Осень-Зима Boanger: 3.7 nor

Недел	я 1, день 3	H	еделя:	1		7.98		Во	зраст:	3-7 ле	T			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	*	ищевы цества	The state of the s	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	6.0	Мине	ральнь (м	не веще иг)	ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак			137	TOLINY.	1.45%			No. 11 Line	. 7				
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1	1	15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Чай с молоком	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44	M. P.L.	129,12	94,7	16,78	0,4
Итого	за Завтрак	400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04	E. Carl	234,76	413,52	57,86	3,33
Завт	рак 2	The second of	EDE		of the state of			THE	FARE		trite		*	NEED W
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого	за Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	- Salar		8	28	42	0,6
Обел		PART			T.E.K.	R. G. I. W.	TO THE		3	No.	17.000	1.2. 1	TOSTI	S. J. E.
-57	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,77	0,94
287,27	Тефтели из говядины в томатном соусе.	70	6,31	7,22	9,33	127,49	0,02	0,76	0,04		6,94	48,71	8,29	0,8
321,07	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69
376.22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03	BATTE!	130.53	STOR !	22,93	23,22	9,39	0,57
	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11		Estate.	Print	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04	1年五	0,2	-	7.	31,6	9,4	0,78
	за Обед	656	17,04	15,84	81,53	544,42	0,33	10,24	23,5	FE13	129,1	272,81	82,22	4,88
Поли	дник и дележно под под под под под под под под под по	francisco de	<b>建</b>	derive i	\$115 AU	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		- P-65			-> ===	-teffely		14.5
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2	E Y Y	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого	за Полдник	250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5	CO-	265,67	221,16	36,13	0,93
<b>-Ужи</b>	the second secon	South Williams		32 45 7 7	-			BELL.			1 1 1 2	-	2.0-4-	
247,13	Филе куриное тушеное с овощами	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
315	Отварной рис	==130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02	20.00	23,6	N. W.	4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26 -	1	0,03		-	10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	2 20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02	Sheet St.	Marie 2	EV	4	13	2,8	0,22
Итого	за Ужин	390	15,56	8,72	51,39	346,26	0,08	1,36	53		_	153,13		1,71
Итого	за день		64,39	61	234,59	1752,48	0,77	30,02	423,04	\$1-5-Y	668,21	088,62	285,91	11,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: четверг

Неделя 1, день 4 Неделя: 1 Сезон: Осень-Зима

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ищевы цества		Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	ральны (и	иг) ые веще	ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	-3	4	- 5	6	7	8	9	10	11	12	13	14-	15
Завт	рак		-233					200						
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02	BAR	40	Line	6,2	16	2,6	0,26
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	0,84
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22	Partition	137	112,1	20,02	0,44
Итого	за Завтрак	415	12,43	16,39	60,72	440,11	0,2	2,54	99		284,31	340,53	55,06	1,54
Завт	рак 2	16.								24.24		E POLE	Z	
	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	Tint.	16	1112	9	2,2
Итого	за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	132	16	21122	9	2,2
Обед		The Part of the Pa	The least	Salva di se	LWI			and the same		EVEN	No.	1200	T . O . (E)	ar Y
80,14	Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31			24,31	54,6	23,55	0,81
259,76	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек	200	9,42	11,44	14,82	199,92	0,11	3,08	16,36		23,96	123,75	31,82	1,49
	консервированный.	- 1211			Trace				ICTY A			100 mm 19		
376,3	Компот из сухофруктов	180	0,05	4127	13,59	54,56	1 2 . 7 3	0,36	U-it of	F	48,66	13,86	7,26	-1,11
817,01	Хлеб пшеничный	30=	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	£2250 13	==1	DE:	20	65	14	51,11
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2	Part of the second	7	31,6	9,4	0,78
Итого	за Обед	631	15,84	15,31	67,61	479,22	0,35	10,75	16,56		123,93	288,81	86,03	5,29
Полд	and the second s	SHAPE.		PERF (			ST 2 2	多组织		192	发写证	2.4年收入		4-3-1
615	Запеканка "Лакомка"	- 70	12,16	-8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68	-	90,2	136,07	13,66	0,52
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26	N. F.	0,03	2,4,31	12.3	10,87	2,47	3,36	0,27
Итого	за Полдник	250	12,22	8,32	21,69	210,52	0,04	0,17	57,68	The second	101,07	138,54	17,02	0,79
Ужин		100000000000000000000000000000000000000	College as	rubenie :	-		2014	ER FE		i T				to the Fatherina
568,1	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	-4,3 -	_ 113,71_	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
1.533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31	ETE	9,43		15-17	13,06		4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный.	30	3,26		16,38	90,7	0,11	三三	75,200,4		20	65=	<b>14</b>	£1,1
	за Ужин	455	16,63	12,38	44,62	356,41		35,94		11.00		238,62		5,27
Итого	за день	- Chiefan	57,52	52,8	204,44	_1530,66	0,9	60,95	195,45	111 201 41	663,72	1017.5	230,82	15,09

34,61 46,872 3,831 66,028

**ИТОГО 33 ДЕНЬ** 

нижу бе ототи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (пист 5) Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: пятница Неделя 1, день 5

тэп 7-6	Возраст:
Осенр-зимя	Сезон:

KI D	Т. День 5	ЭН	:кпэд			P. 190 Tay T.	T NY TOWN	оя	3pacr:	3-7 16				
ō	Прием пищи, наименование блюда	Масса	100	пества ищевы		Энерге-		NMSTN8	ны (мг)	-	Мине	(м Вальнь	IC)	вато
'n		порции	9	ж	٨	(ккзи) Пенность	B1	၁	A	3	Ca	В	6M	Fe
154	7	- 8	7	g	9	L	8	6	10	11	15	13	٦١	٩L
_	Dak	- 50,0P			77.45		1000		,,,	27.14		3 02	, ,	3, 0
	қята ӇҌλжов молонная жийкая с РАлеррой с сыром	10/30	88,4	3,53	15,42	112,97	0,04	20'0	12		8,6	3,67 146,39	₹'6	64,0 28,0
	Маслом сливочным	5/002	8'9	91,7	33,12	21,022	21,0	11'1	28		67'011	6C,041	I'oc	70'0
_	най с молоком	180	2,73	96'Z	11,53	83,68	₩0'0	1,23	18,4		116,24	72,28	15,12	96,0
103	за Завтрак	425	13,41	13,65		77,814	2,0	2,41	4,87			31,116		19'1
qra	рак 2		DE MAIS	and the same	T. W. W.		100 T. T.	0/12/1		292 2 2 2	1.01	477		
L	Питьевой йогурт.	100	g	3,2	3,5	8,28	<del>\$</del> 0'0	9'0	50	7	122	96	15	1,0
	3а Завтрак 2	100	g	3,2	3,5	8,28	<del>\$</del> 0'0	9'0	50		155	96	SI	1,0
ДЭС	При из свежей капусты с картофелем	1/9/00Z	15,1	8,2	98,9	89,83	90'0	91,21	5,02		41,44	19'17	20,04	99'0
	со сметаной и укропом	1 100007 5	-	7.5.00 3	1773		DE N				District to	PTT I	riak.	221
	Зразы "Ленивые" из говядины с лицом, с соусом томатным	04	69'7	<b>4</b> 7'9	82,8	14,76	20,0	1,43	85,8		91,61	<b>+</b> 0'99	80,6	68'0
	каша гречневая вязкая с огурцом	120	90'7	96,4	90,81	127,721	80,0	<b>b</b> 'l	18,2	4	18,44	<b>≯6</b> '66	£2'99	2,2
70	Сок фруктовый	081	1-2,0	96,0	29,34	122,76	<del>\$</del> 0,0	3,6	7 7 7		36	21,6	2,81	27,0
	Сок фруктовый. Хлеб пшеничный	-30	3,26	1,35	16,38	Z'06	11,0	010	Service of	ert så in	50	99	14	1,1
	Хлеб ржаной.	50	1,32	0,24	89'9	8,14	40,0		2,0	riva di		31,6	<b>þ</b> '6	87,0
_	дээо ве	999	15,28	15,58		75,653	0,34	21,59	35	100	₽7,8£1	97,41E		
	HNK	and an improvement		+	A 200		**	-	on the state of	and the last of	alle and standard like	والمستوا	*****	
_	Булочка"Домашняя"	- 09	3,63	88,7	5,05	<b>506,64</b>	80,0	* * 3	2,5		6,43	31,34	5,73	<b>4</b> 7/0
_	Молоко кипяченое	500	9	79'9	27,e	122,46	80,0	2,74	42,2	الم سند الما	2,53,2	189,9	79,62	0,21
_	за Полдник	<b>S20</b>	6,63	14,5	40,02	329,1	91,0	2,74	L'++		262,63	72,152	35,27	89,0
_	the state of the second st					-	- 4	-10 A. B.	ianea	# c	rom Tilled			
	Лкра кабачковая.	09	96'0	97'7	3,85	92'69	5,87	3,5	097	441	20,5	18,5	G,7	35,0
	маслом , Оладьи из печени со спивочным	9/09	6'63	62'9	68'9	153,19	Sr,0	2,44	9,5094	44.0.5	24,6	₱9'6₱L	79'6	3,16
_	маслом	130 %	89'7	18,6	28,32	6,231	90'0	\$ \$400	18,2	7	14,33	31,58	<b>7</b> 9'6	69'0
	сииволным		125	-	-	in the same of	10 10 mm	* - ·	Control of the Contro	~ ~	mile Laber	Repair to the v		
	Haň c caxapom	200	20'0	20'0	10,8	32,5	13.5	60,0	- 10 7		11,04	27,2	3'46	62'0
	Хлеб пшеничный з	- 20	2,17	6'0	16,01	6,144 5,144	20,0	(m - 2	8.1803	773, -	7	13	2,8	17.4

6,4353 15,25 E4,77 45,6871 T1,E4S 6,23 ST,03

6,144

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: понедельник Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Nº	D France	Macca	the state of the state of the	ищевы щества	The state of the s	Энерге-		Витам	ины (мг)		Мине	ральны (м	иг) иг)	ества
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
11-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак							AT BE			a Land		17.14.1	
111	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02	2007	40	Pr C	6,2	16	2,6	0,2
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	773	100	BANG	50,22	79,8	8,68	1,1
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	150/5	4,83	7,07	20,98	166,87	0,12	0,81	32,5		93,97	133,57	39,26	0,9
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22	CEST!	137	112,1	20,02	0,4
Итого	за Завтрак	405	15,94	21,2	47,38	444,08	0,22	2,24	194,5	Film	287,39	341,47	70,56	2,70
Завт	pak 2	PER COR	Sec. 3-1		357.5		=-774	MEALE.	A Section		ET-ME	SUMET.	1127	15.05
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20	Section 1	120	95	14	0,1
Итого	за Завтрак 2	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20	DI SI	120	95	14	0,1
Обед	And the second s	har in injurior	A Children		22/5/6	- hp2 70 - 1	-				gode të	many is	4.76	secret).
	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,6
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52	Maria Gar	11,01	38,19	9,12	0,6
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,7
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6	224.25	Enclis	13,27	3,96	4,79	0,8
817,01	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	12170	Dive	FIELD	20	65	14	1,1
756.01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04	Figure Village	0,2	1000	7	31,6	9,4	0,7
	за Обед	651	20,25	15,27	95,12	606,59	0,39	10,28	38,92	l Cons	110,03	348,26	85,82	5,74
Поли			7.7.			- S. W. T. T.		117-11	- 17.7					
280.0	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25	科技制	部分的			学学		E 7 - 17	E14.
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99	PES	3,63			14,64	4,7	4,57	0,3
	за Полдник	251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63	have a first train		14,64	4,7	4,57	0,3
	April 1900 - 19 september 1900 - 1900									Con Ser			acrost the	3-4
	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81	part fire		68,41	_	0,78
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	0 -0 - 30 - 0 -0 - 0 -	22,5		Will.	77,21		1,0
	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	*******	27,74	111,76		2,99	1 4 8		7	9,12	THE STATE OF	0,18
	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		ELLT CA	4	13	2,8	0,22
	за Ужин	420	19,85	6,11	51,77	341,51	0,17		70,31	CATUS		167,74		
	за день		61,51	59,5	226,39	1694,82	0,81	26,63	323,73		603,14	957,17	253,73	11,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: вторник Неделя 2. день 7

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима Возраст: 3-7 лет

тедел	я 2, день 7	пе	еделя:	2				ВС	зраст:	3-/ JE	T			
N₂	Прием пищи, наименование блюда	Macca		цества ищевы		Энерге- тическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральнь (м	не веще чг)	ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак			-	117-63	10.04								
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
41,01	Салат из моркови с сахаром	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6	1.00	PRO TO	6,39	12,54	8,76	0,17
237,1	Запеканка из творога со сметаной.	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7	1	236,46	324,22	33,16	-1
533,0	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43	Det .	8,49	1	1	11,75	3,62	4,42	0,31
Итого	за Завтрак	405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8
Завт				- 200		A STATE AND A	THE STATE OF	-			7.	Service Co.	3	477
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого	за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7	1 75	CIE	16	11	9	2,2
Обед	The transfer was the same of t		70.45	4	-			Levie.	1 44	-10-5		1.4-7-1		
	Суп полевой с укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31	81	E :	23,86		23,45	0,81
274,16	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	70	4,59	6,47	5,28	97,71	0,02	1,43	8,58	1 5	13,16	55,04	9,08	0,89
344	Рагу овощное	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05	1	44,68	63,26	29,96	- 515
376.3	Компот из сухофруктов	180	0,05		13,59	54,56	2 12.3	0,36		and the second	48,66	13,86	7,26	1,11
817.01	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	1223	ET LET	Line	20	65	14	1,1
756.01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04	0. 7	0,2	100	7	31,6	9,4	0,78
Итого	за Обед	651	13,62	12,27	71,68	459,26	0,33	19,72	8,83	No. 2	157,36	283,36	93,15	5,69
Пол		ates and the said	2423					-W				Server of		124
	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2	15 47	253,2	189,9	29,54	0,21
Итого	за Полдник	250	9,43	20,87	43,65	400,15	0,13	2,74	117,21		264,82	225,45	34,4	0,7
Ужи	The second secon	eriorethalos v	- 2 margany to	or one	F-2-1		Taller as	1			Tagarantar I	1-113	7 7 7	京 京 市 東 京 市
	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460	3 5	20,5	18,5	7,5	0,35
	Печень по-строгановски с соусом.	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3	17-3-3	16,96	217,01	12,14	4,52
	Каша гречневая вязкая с маслом	130	3,97	4,34	A REPORT	126,5	: 0,1		18,2		*	95,06	100	2,12
394,05	Чай с молоком	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44	MA. 2.	129,12		16,78	0,4
	Хлеб пшеничный	20	2,17	<b>≜0,9</b> ≛	10,91	60,46	0,02	2.1.2	11.75	12.2	4	13	2,8	0,22
	за Ужин	480	21,52	19,23	51,9	466,79	76,81	7,3	575,94	PE		438,27		
	за день	Martin T	76,24	80,36	225,2	1936,67	77,42	46,34	874,68		883,57	372.96	293,89	18

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

О "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: среда
Неделя 2, день 8
Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима Возраст: 3-7 лет

	Итого за Ужин	817,04 X	533,014		243,17 Cd	Ужин	Итого за	400 M	469 Ey	Полдник	Итого за Обед	756,01 X	817,01 X	646,04 C	321,07 Ka	599,14 Kc	85,09 C)	Обед	Итого за	368 Ar	Завтрак 2	Итого за Завтрак	397 Ka		209 Ai	1 5	Завтрак	1	20	Z Z
MTOTO 32 FOULTS THE STATE OF TH	Ужин — ж	817,04 Хлеб пшеничный	533,03 Чай со смородиной .	Капуста тушёная белокочанная	Сосиска отварная с соусом.	A particular of the second sec	Итого за Полдник	Молоко кипяченое	Булочка "Домашняя".	Kanada and an analysis of the second	Обед	756,01 Хлеб ржаной.	817,01 Хлеб пшеничный	646,04 Сок фруктовый.	321,07 Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	599,14 Колобки куриные с соусом томатным	Суп картофельный с клёцками на бульоне и укропом.	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	Итого за Завтрак 2	Апельсин свежий нарезка	(2	Завтрак	Какао напиток с молоком	Суп молочный с вермишелью	Яйцо отварное	Бутерброд с маслом сливочным		2		Прием пищи, наименование блюда
10年後のこ	455	20	200 =	150	85	The state of the s	250	200	50	The second of the second	651	- 20	30	180	150	70	200/1	100	100	100	A Company of Company o	450	180	200	40	10/20	1.25	- 3	порции	Macca
54,96		2,17	:0,117	2,97	5,7	The State of	9,63	6	3,63		16,65	1,32	3,26	0,54	2,74	4,94	3,85	10000	0,9	0,9	-	16,83	3,67	5,72	5,08	2,36	* Total	4	6	Вен
68,34 214,25	16,99	0,9	0,03	4,85	11,21	Activities and activities of the second	14,5	6,62	7,88	******	16,5	0,24	1,35	0,36	4,23	7,2	3,12		0,2	0,2	100	16,83 20,15	3,87	6,02	4,6	5,66		5	X	Пищевые вещества (г)
214,25	36,92	10,91	9,65	14,29	2,07	The Walter	40,02	9,72	30,3		83,72	6,68	16,38	29,34	12,94	6,17	12,21		8,1	8,1	-	45,49	15,71	19,09	0,28	10,41		6	<	⊕ G°
1699,56	344,43	60,46	39,31	112,69	131,97		329,1	122,46	206,64		557,6	41,8	90,7	122,76	100,79	109,24	92,31		37,8	37,8	and the second second	430,63	112,35	153,42	62,84	102,02		7	ценность (ккал)	Энерге- тическая
0,87	0,11	0,02	1000	0,04	0,05		0,16	0,08	0,08	12.1	0,38	0,04	0,11	0,04	0,09	0,03	0,07		0,04	0,04	1	0,18	0,05	0,08	0,03	0,02		8	<b>B</b> 1	MC 278
110,78	35,34		9,43	25,51	0,4		2,74	2,74	T ALK	1	10,36	### 5.3 517	14	3,6	0,47	0,63	5,66		60	60		2,34	1,43	0,91	100	1		9	c	Витамі
110,78280,48	0,11	1	Start Start	0,07	0,04		44,7	42,2	2,5		37,67	0,2	100 may 1 1	Security of a	18,21	10,14	9,12	Total Control	Barrier and	Bar Caral		198	22	36	100	40		10	>	Витамины (мг)
- design	是程子	100000000000000000000000000000000000000			104	20 mg	200		1000	4.400.4	F. (1-200)					12.00			1	15 to 19		Section of the second	12.5	100				11	ш	
909,51	121,41	4	13,06	85,77	<u></u>	0.5	262,63		9,43		134,34		20	36	35,08	11,24	10		34	34	the state	357,13	137	163,71	50,22	6,2		12	Ca	Мине
982,46231,11 10,16	138,35 46,37	≅13≊	4,02	56,92	64,41		221,24 35,27	189,9 29,54	31,34 5,73		4257,76 84,49	31,6		21,6	59,74 20,37	32,51			23	23	TOTAL TOTAL	342,11 51,98	112,1	134,21 20,68	79,8	16		13	0	Минеральные вещества (мг)
231,11	46,37		4,02 4,91 0,34	56,92 28,63 1,14	10,03				5,73		84,49	9,4		16,2				100	13	13	1.52	51,98			8,68	2,6		14	Mg	е веще г)
10,16	2,57	0,22	0,34	1,14	0,87		0,68	0,21	0,47	1	4,39	0,78	1,1	0,72	0,69	0,49	0,61	1	0,3	0,3	De 12	2,22	0,44	0,4	1,12	0,26	V	15	Fe	ства

66 "комбинат школьного питания"

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: четверг

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима Возраст: 3-7 лет

педел	л 2, день э		дели.			Amenia and the second second			spaci.	0-1 11	C I COMMENT			
N₂	Прием пищи, наименование блюда	Macca	20 700	ищевы цества		Энерге- тическая		Витамі	ины (мг)		Мине	The second second second	не веще иг)	ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	The second second	XZ.				1		E The Tale		3.77	1000		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03	100	20		6,9	21	3,9	0,3
185,3	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,35	7,84	29,45	213,76	0,15	1,31	40,16		136,2	161,26	39,6	0,9
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,3
<b>ЛТОГО</b>	за Завтрак	420	11,37	15,3	56,47	409,06	0,22	2,54	78,56	1 12	259,34	267,53	58,62	1,6
Завт					27.47.				A CONTRACT			End works	-	- 7.0
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20	L	121	94	15	0,1
Итого	за Завтрак 2	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20	£	121	94	15	0,1
Обед						The Market La		+ +	San A		4	h line a	6	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,77	0,9
302,34	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	9,57	6,56	20,83	180,64	0,13	16,84	24,08		47,34	122,55	42,24	1,8
387.06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94	2 - 23	2,34	F 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	DU	13,49	4,5	5,61	0,3
817,01	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	1 - 13	1-	E 19-18	20	65	14	1,
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2	1 4033	7	31,6	9,4	0,7
Итого	за Обед	666	17,21	10,95	70	455,02	0,32	28,19	29,33		124,98	268,19	92,02	5,0
Пол	дник		Esto	- VII. 1- 3			A STATE OF THE STA		to money	234	Luicius.		white .	12
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13	The same	36,71	55,85		0,6
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	13-1		40	24	18	0,8
Итого	за Полдник	250	5,92	3,82	67,92	329,74	0,47	4,2	13		76,71	79,85	27,05	1,4
Ужи	A CONTRACT OF THE CONTRACT OF		HA F	TAKE I			0 2 40	7.17		3.40		Talmi	1000	123
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11				16,37	0,4
305,11	Котлеты куриные	50	7,67	5,34		105,45	0,04	0,37	16,58			42,16		0,6
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,1
392,23	3 Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99	3-7-4	3,63		1227	14,64		4,57	0,3
817,0	1 Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	100		- 75	20	65	14	1,
	за Ужин	470	15,9	13,41	53,59	398,62	0,27	6,2	34,89	755			107,27	_
	за день	4245	53,1	45,98	258,78	1668,94	1,31	42,03	175,78	144	656,52	944,04	299,96	12,9

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: пятница Неделя 2, день10

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	A	1. 1. 1. 1.	PERM	7491	A 10 10 10 10							1.71	
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5	1 2 7 1	0,03				2,72	3,49	0,29
Итого	за Завтрак	400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29
Завт	рак 2	Line -	4	1 × 1 × 1	- Table	To the same	112	1			76	1,250	3 17 11	
	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого	за Завтрак 2	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20	Y	124	92	14	0,1
Обед		and the second second		1. 18 S. A	and the same	A CONTRACTOR OF THE REAL PROPERTY.	32,00		Bun of a	San Jan	100	10.15		
	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,3
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,6	2,95	16,44	106,71	0,08	7,08	5			63,07	22,63	0,8
287,1	Тефтели из говядины в соусе сметанно-томатном.	70	4,88	4,61	6,66	87,65	0,02	0,61	19,52		1	52,41	8,01	0,8
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		1 3	31,58	9,54	0,6
308 03	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18	C. T. Fall		19,2	3,06	4,86	0,5
917.01	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	<b>E</b> 44.1	F-6-93	15.	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2	a create a	7	31,6	9,4	0,7
	за Обед	686	19,2	17,66	97,01	631,42	76,81	11,37	502,92	2 =	117,7	265,22	75,94	5,1
Попо	THIR THE THE PARTY OF THE PARTY	alegre begin	But on o	the fact					Tre and	- Her	100	00.0		100
2.05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,6
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2			189,9		0,2
	за Полдник	250 -	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,8
Vww	Section 1. (2) Section of the experimental section (1) and the exp		A Like to	4 6 9	1000	-1-1-1	The pil				hon or	400.40	100.00	1,8
152	Капуста белокочанная запеченая в яйце	_ 220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2	[		EF	32,93	12
202.04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2		40000-01-0	23,16		6,89	0,2
30Z,U4	Хлеб пшеничный	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11	252749	での一つ		20	65	14	1,1
	за Ужин	450	11,47	10,48	70,87	423,67	0,18	26,5	122,2		151,51			3,23
	за день	7.7.7.1	65,94			1859,92	77,24	43,08	877,9	17.	B87,67	151,4	224,04	11,6