МЕНЮ

10-тидневное меню

для детей до 3-х лет

с 12тичасовым пребыванием

35 детский сад Тверь

і д-дизвное меню для детей до 3 лет (с 12-ти часовым пребыванием)

Пан зенование блюд	Выход	Белки	Жиры (в граммах	Углеводы	Ккал	Сум
Завтрак	+	T	(в грамма)	7	T	+
Плов фруктовый с изюмом	120	3.19	3.9	37.58	154.62	
Puc-33	120	3.17	3.7	37.36	154.63	
<i>Изюм-6</i>						
Caxap -5			1			
Масло сл5						
Масло раст. – 2						
Чай сладкий	156	_		7.98	30.32	
Чай-заварка-0,5	107			7.50	30.32	
Caxap - 8						
						1
Печенье со сливочным маслом –	25	2.08	4.94	20.7	153.87	
печенье – 20						
масло слив 5						
Второй завтрак Сок -85	95	0.42		0.50		
Обед	85	0.42	0.	8.58	39.1	
	4.50	2.20				
Бульон куриный с вареным яйцом и	150	2.38	2.87	9.84	82.18	1
грмишелью						1
Вермиисль - 8		1		1	1	1
Лук репч15	1	1				
Мерковь-15		1			1	
		1	2			1
Масло сл3						1
Яйқо-0,3	,					1
Суриная котлета с тушеной капустой	60/130	8.48	12.7	14.5	203.84	
Сурица - 83.0				. 7.5	203.04	1
турпца — 65.6 Пйуо — 6,1						
Ласло раст2	1					
Лука-4						
Ілеб пшенич. – 10	1					
Тук 4	1					
Іеснок - 1						
	1					
(
Canyema – 170						
Јук-10	1					
Морковь — 20						
Гомат -2						
омат -2 Авсло сл3	1					1
	1			1		
Gcm-2.9						
Лука- 4						
	1.00					
Сисель плодово-ягодный	150	0.7	-	15.1	60.51 ~	
Клсель-15						
Caxap-8						
леб ржаной - 40	40	2.64	0.48	12.6	72.4	
олдник	70	2.04	0.40	. 13.6	72.4	
блеко 120	0.5	0.70	0.50	0.00		
	95	0.72	0.72	8.82	81.0	
ефир150	145	4.06	3.62	5.91	81.2	
Caxap - 4						
ренки		*				
Хлеб пшен. – 30	20	1.54	0.6	10.0	51.2	
жин.				- 3.0	V 60	
алат из свежей моркови с растительным	45	0.54	2.06	5.64	40.74	
	45	0.54	2.00	5.04	49.74	
аслом						
Св.морковь-65						
Caxap-4						
Масло раст2						
ырники запеченные со сладким	100/30	10.05	10.58	21.7	185.01	
истанным соусом.				/	102.01	
Творог-75						
Caxap-4/4						
Мука-20/5						
Масло раст3						
Масло сл-4						
Яйцо-9,3(12 гр.)						
Сметача-9						
	150	2.62	0.00			
акао с молоком.	150	2.63	2.29	12.58	79.57	
14 100						
Молоко –100					1	
Какао-порошок-1,5					1	
Какао-порошок-1,5 Сахар-8	30	2 31	0.9	15.0	79 /	
Какао-порошок-1,5	30	2.31	0.9	15.0	78.6	

2 gens	(1	з граммах)				R
Завтрак	200	4.97	6.31	27.29	202.0	
Саша молочная	200	4.97	6.31	21.29	202.0	
пшенная сладкая с маслом. Молоко-140					4.1	
молоко-140 Пшепо-23						
Масло сл5	-					
Caxap-5						
Софе с молоком.	150 .	2.8	2.5	12.68	82.32	
Молоко-100						
Кофейный напиток-1,25						
Caxap-8	1					
Булка с маслом, сыром.	40/5/6	3.08/0.035/1.15	1.2/3.9/1.45	20.0/0.05/0	104.8/35.45/18.0	
Второй завтрак Сок -85	85	0.42	0.	8.58	39.1	
Обед						
Суп гороховый с мясом	150	3.09	45.48	14.62	99.12	
Говядина — 23.0						
Картофель-100						
Горох-10						
Лук-10						
Морковь-20 Масло слив3					1	
масло слив3 Масло растительное-2					-	
Масло растательное-2 Бефстроганов из вареного мяса с				h		
картофельным пюрс и отварной свеклой	70/140/30	9.03	10.59	26.64	205.28	
кусочком					4.0	
Говядина -60	1					
Мука- 4						
Картофель - 180						
Лук-10						
Морковь-15						
Масло слив-3/4			8			
Масло раст 2					,	
Молоко-10		-				
Томат-2 Свекла - 45						1
Компот из сухофруктов.	150	0.77	_	20.21	73.5	
Компотная смесь -9	150	0.77		20.21	75.5	
Caxap-10						
Хлеб ржаной – 30	30	1.98	0.36	10.2	54.3	
Полдник						
Апельсин- 120	80	0.63	0.15	6.0	28.0	
Кефир.(бифидок)	145	4.06	3.62	5.91	81.2	
Кефир-150 Пряник - 10	10	0.74	0.1	7.6	40.6	
Ужин.						-
Салат витаминный	50	1.39	2.58	3.26	36.55	1
Масло растительное -2						
Зеленый горошек-65						
Лук-10	70/130	5.00	0.16	22.62	102.46	
Котлета рыбная с капустой тушеной и	70/130	5.09	9.16	23.63	192.46	
сметаной						
Минтай - 70 Яйцо — 0,1						
лицо – 0,1 Хлеб пшен. – 10						
Лук -4						
Мука-5						
Масло раст. – 2						
Kanycma – 160						
Морковь - 10						
Томат- 2						
$Jy\kappa - 10$						
Сметана-9						
Масло сл 3 Муко 5						
Мука-5	150	-	_	7.98	30.32	
Чай сладкий. Чай-заварка-0,5	130			1.70	50.52	
чаи-заварка-0,5 Сахар-8			1			
Булка20	20	1.54	0.6	10.0	52.4	
Хлеб ржаной – 10	10	0.66	0.12	3.42	18.1	

3-4

3 vens 3-17						it
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сумь
Завтрак						
Завтрак Каша молочная «Дружба»	200	5.4	6.97	25.44	159.26	
Крупа рисовая-10					12112	
Крупа пшенная-10						
Молоко-140						
Масло сл5						
Caxap-5						
Кофе с молоком	150	2.8	2.5	12.68	82.32	
Молоко-100						
Коф.нап1,25			*			
Caxap-8						
Булка с маслом	40/5	3.08/0.35	1.2/3.9	20.0/0.05	104.8/35.45	
Второй завтрак				9.07	26.0	
Сок -80	80	0.39	0	8.07	36.8	
Обед		0.65	2.22	4.00	40.45	
Салат из отварной свеклы луком и с	45	0.67	2.22	4.68	40.45	
раст.маслом						
Свекла –60	1					
Лук- 5						
Масло раст. – 2.0			2.01	7.00	06.53	
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	3.57	3.81	7.33	86.63	
Говядина -13.0		1				
Kanyema-60						
Картофель-60			1			
Лук-20	,					
Морковь-20						
Сметана-9						
Масло сл3						
Масло раст- 2	CO (1 40	1.05	10.26	22.06	264.07	
Сосиска отварная с картофельным пюре	68/140	6.95	10.26	22.86	264.07	
Сосиска – 70						
Картофель-180						
Молоко-10						
Масло сливочное – 3						
	150	0.4		13.06	38.48	
Напиток из фруктового сока	150	0.4	-	13.00	30.40	
Сок – 80						
Caxap-5	30	1.98	0,36	10.26	54.3	
Хлеб ржаной – 30	30	1.56	0,50	10.20	34.5	
Полдник	55	4.26	6.04	33.12	185.79~	
Слоснка	55	4.20	0.04	33.12	103.77	
Молоко-15						
Мука-33						
Яйцо-0.1						
Дрожжи-1.33 Сахар-4/5						
Сахар-4/5 Масло раст3						
масло раст3 Масло сл3						
<i>Масло сл3</i> Чай						
чай Чай-заварка-0,5	150	-	-	-	-	
- Superprise 0,2						
Ужин.					-	
Салат витаминный из свежих овощей с	70	0.94	2.47	5.4	49.05	
растительным маслом						
Kanyema-45						
Морковь-40			2			
Яблоко-40	1					
Масло раст2				0.00		
Омлет запеченный с сыром	100	5.03	6.19	2.32	77.25	
Молоко — 55,0						
Яйцо-1,0						
Масло сл4,0						
Сыр 7		1	3.75	10.14	110.06	
				10.14	110.96	1
Ряженка-150	145	4.2	3.73			1
Ряженка-150					78.6	
Ряженка-150 <i>Caxap-4</i> Хлеб пшенич. – 30	30	2.31	0.9	14.94	78.6 18.1	
Ряженка-150					78.6 18.1 1422.31	

7.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак			1		IXRAJI
Салат из свежей моркови с сахаром	45	0.52	1.54	4.99	35.66
Морковь- 45	1		1.57	7.//	33.00
Caxap -2					
Масло раст2,0				(e	1
Каша манная	200	4.8	6.9	19.3	1610
Молоко - 140	200	7.0	0.9	17.3	161.9
Монка- 20					
манка- 20 Масло сл5					
масло сл3 Сахар - 5				ı	
Кофе с молоком.	150	2.8	2.5	12.40	92.22
Кофе - 1,25	150	2.0	2.3	12.68	82.32
Кофе -1,23 Молоко -100	l'				
Caxap-8	40/5/6	2 00/0 025/1 15	1 2/2 0/1 45	20.0/0.05/0	
Булка с маслом и сыром	40/5/6	3.08/0.035/1.15	1.2/3.9/1.45	20.0/0.05/0	104.8/35.45/18.0
Второй завтряк	0.5	0.40		0.40	
Сок-85	85	0.42	0	8.58	39.1
Обед	1				
Борщ с мясом и сметаной.	150	2.39	6.01	5.64	79.82
Говядина — 23.0					
Свекла- 45	K+1-				
Kanyema-30					
Картофель-50				41	
Лук-10					
Морковь-20					
Томат-2					
Сметана-9					
Масло сл3		,			
Масло раст-2					
Чеснок- 1					
Тефтели мясо-рисовые с белым соусом	130/30	8.27	10.84	19.53	184.61
Говядина -60					
Яйцо-0,1					
Лук-5/5	1				
Мука-5					
Морковь - 10					
Крупа рис-30					
Масло сл3/3					
Масло раст2			~		
Чеснок-1					
Компот из сухофруктов	150	0.7	-	20.21	73.5
Сухофрукты - 9				20.21	J. J. J.
Caxap-10	40	2.64	0.48	13.6	72.4
Хлеб ржаной – 40				.5.0	12.7
Полдник					
Банан - 140	100	1.5	0.1	19.2	89.0
Кефир. – 150	145	4.06	3.62	9.9	96.36
Caxap-4			2.52	7.7	70.30
Гренки – 30	20	1.54	0.6	10.0	52.4
Ужин.		1	0.0	10.0	34.4
Салат из свежих фруктов					
Яблоко-40	50	0.35	0.16	7.8	34.27
Апельсин -50			50	7.0	JT.41
Caxap - 3					
Творожно-морковный пудинг с молочным	120/20	7.15	7.54	21.19	201.01
соусом(сгущенка)	120120	7.13	1.54	41.19	201.01
Творог — 60					
Caxap-5					
Мука- 10					
Молоко – 15					
Морковь — 40					
морковь – 40 Масло слив. – 4,0					
масло слив. — 4,0 Масло рас. — 2,0					
масло рас. — 2,0 Яйцо — 0,4					
лицо – 0,4 Молоко сгущенное - 10					
молоко сгущенное - 10					
Чай сладкий.	150			7.00	20.22
	150	-	-	7.98	30.32
Чай заварка-0,5 Сахар-8			1		
Самар-о					
			1 , 5		

3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	Написнование бугд	Выход	Белкч	Жиры	Veganorii	T
169.15 159.15 169.15		DBIROX	DC/ K ¹	жиры	Углеводы	Ккал
Масков Јен (1997) Масков Јен (1997) Масков Јен (1997) Масков Јен (1997) Коф и колоком (190) Коф и колоко	Зарточ				. 5	
Масков 140 масков 150 масков 15	Капа гидинча в молочная сладкая с маслот	200	5.34	5.8	23.6	169.15
Canaps Macano cana-3 Macano 100 Macano cana-12 Macano cana-12 Macano cana-13 Macano 150 Macano cana-12 Macano cana-13 Macano 150 Macano cana-14 Macano cana-15 Macano cana-14 Macano cana-15 M		4 1			2 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	107.13
Маско-Опо (Сородом Макео-Опо (
150 2.8 2.35 12.68 82.32						
Masson-100 Robert Rober		150				
Коф. иш1./35 Схагр6 Бунка с мяслом, слечом. 30/5/6 2.31/0.035/1.15 0.9/3.9/1.45 15.02/0.05/0 80.6/35.45/18.0		150	2.8	2.35	12.68	82.32
Compose Com				2007		
Бункае (мяслем, сл°0-м. 30/5/6 2.31/0.035/1.15 0.9/3.9/1.45 15.02/0.05/0 80.6/35.45/18/0 10			a ,			
Рафой з стут сесе		30/5/6	2.31/0.035/1.15	0.9/3.9/1.45	15.02/0.05/0	80 6/35 45/18 0
Обет спаснеей межет с запения горонием . Марково — 44 Зел. горонием — 20 Маско расти — 2 Суп крестынтет 12 месон п крупой . Говодина — 70 Курула верьогаза . Јук-10 Марково 20 Маско осна — 3 Морково-20 Маско осна — 3 Морково-20 Маско осна — 3 Морково-20 Маско осна — 7 Морково — 10 Морково						0010/00110/10.0
Салст из пежей межете с заленим торониям. Мерково — 44 м. межет с залениям торониям. Мерково — 44 м. межет с межет меже		85	0.42	0	8.58	39.1
торониям Марково - 44		45	1.17	1.54		22.05
Мерково—44 Вел. горошен — 70 Меско раст. — 2 Меско раст. — 3 Картофоко—70 Куруна пернована 3 јум- 10 Меркови-20 Куруна пернована 4 јум- 10 Куруна јума јум- 10 Куруна јум- 10 Куруна јума јум- 10 Куруна јума јум- 10 Куруна јума јума јума јума јума јума јума јум		45	1.17	1.54	4.04	33.85
Масао раст2 Сук крестытует 3 мгсон н крупой. 150 3.48 1.65 8.96 68.68 Соводота — 13 Картофект 70 Картофект		80		1 17		
Суп крестынгч 1 2 мгссом н крупой . Говадина — 3 Картиофевь-70 Крупа первовам-3 Јук-10 Морков-20 Моско уссом 2 Систем на живе с колочи что соусом что макероным 1 Говадина — 70 Бигу-4.1 Мука-5 Јук-8/5 Морков - 10 Компо и сук. функти. Сухофуктия 4 Компо и сук. функти. Сухофукти. Су	Зел. горошек 20				L.	
Говодише — 13 Картофель—70 Курула перволан-3 Јум-10 Мерков — 20 Кинин — 70 Кируль—1 Миже о ста-34 Муже — 3 Јум-20 Миже о ста-34 Компот из сукс* пууте и Суксфруктей — 10 Кем от из сукс* пууте и Суксфруктей — 10 Компот из сукс* пууте и Сукс						
Картофевол-70 Крупа пераова-3 Лук-10 Маско рест-2 Гебтери изгине с могот чет соусон маско решения принене соусон маско решения принене соусон тест соусон маско решения принене соусон маско по принене соусон принене соусо		150	3.48	1.65	8.96	68.68
Крупа перзован-3 Лук-10 Марков-20 Масно слис-3 Лук-10 Марков-20 Масно слис-3 Лук-10 Марков-20 Масно слис-3 Масно русст-2 Маско русст-2 Маско русст-2 Маско русст-2 Маско русст-2 Маско русст-2 Макко русст-2 Макко русст-2 Макко русст-2 Макко русст-2 Мука-5 Лук-8/5 Мука-5 Лук-8/5 Мука-5 Лук-8/5 Маско русст-2 Д Мука-3 Молоко-15 Хлеб рукачой -30 30 1.98 0.36 10.26 54.3 Молоко-15 Хлеб рукачой -30 30 1.98 0.36 10.26 54.3 Молоко-15 Д Мука-10 Д Маско сл-2/3 М Маско сл-2/3 Д М М Маско сл-2/3 Д М М М М М М М М М М М М М М М М М М			4			
Дук-10 Маркова-20 Маска сяла-3 Сметант-9 Маско усет-1 Сметант-9 Маско усет-2 Макеронами Гом-инсе-70 Дук-8/5 Марков-1 Маско учет-3 Дук-8/5 Марков-1 Дук-8/5 Маско учет-3 Дук-8/5 Маско учет-3 Дук-8/5 Маско учет-3 Дук-8/5						A
Марков-20 маско респь-2 Тейтель колич час соусом маско респь-2 Тейтелы из линг в молич час соусом и маско респь-2 Тейтелы из линг в молич час соусом и макеровами Томедине -70 Яну-1.1 мужа-5 Лук-8/5 макеровами Томедине -70 Яну-1.1 мужа-5 Лук-8/5 макерова-33 масков 10 масков						
Сметан-Регод гест-2 Тейтели из лике с молен че соусон мыкеровыми Гомедине - 70 Япр-6-1 Мука-5 Лук-8/5 Моркот - 10 Меско раст-2 — Д Мыско раст-3-1 Компот и сукс бурулств в. Сухофурумно-9 Схаср-10 Хлеб растой - 30 1.98 0.36 10.26 54.3 Полдине Анельсин-120 80 0.77 0.20.21 73.5 Сухофурумно-9 Схаср-10 Хлеб растой - 30 1.98 0.36 10.26 54.3 Полдине Анельсин-120 80 0.77 0.2 8.11 40.0 Ряженка 150 Сахор-4 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рулет рыбинй с овощами и яйном с сартофельным шоре Рунба саежай-110 (треска) Ящо-0.10.3 11ук-10/10 Морков-20 Картофель-180 Маско сл2/3 Карстой - 10 Маско сл						
Маско р усет 2 Тедуган и из ния з и из соусом и маккронами Гомойне - 70 Укир-6, 1 Мука-5 Мука-5 Морков - 10 Могос 13 Могос 14 Могос 14 Могос 14 Могос 14 Могос 15 Могос 16			1		14.4	
Теденти на нана с молуч че соусом макеровами Помомис - 70 Япру-4, 1 Мука-5 Лук-8/5 Морков - 10 М-съл са-3/4 Маско раст. 2. 2 Макеровам 10 Чеспок - 1 Компот на сукс функтел. Сухофрукты 3 Молков - 15 Хлеб пивешчинай - 10 Чеспок - 1 Компот на сукс функтел. Сухофрукты 30 30 1.98 0.36 10.26 54,3 Политех Апсальсии-120 80 0.0 1.98 0.36 10.26 54,3 Политех Апсальсии-120 80 0.0 2 8.1 40.0 Ряженка 150 26,2 Ужени. Рукст в пивец 10 0.77 0.3 4.98 26,2 Ужени. Рукст рыбіный с эпошами и яйном с картофельным пюре Рыба свежсай - 110 (треска) Янусь - 1070 Морков-20 Масло сл 2/3 Масло раст 2 Кортофель-180 Инд 1070 Молков-10 Масло сл 2/3 Масло раст 2 Кортофель-180 Инд 1070 Молков-10 Масло сл 2/3 Масло раст 2 Кортофель-180 Инд 1070 Молков-107 Инд 1070 Молков-107 Масло сл 2/3 Масло раст 2 Кортофель-180 Инд 1070 Молков-107 Масло сл 2/3 Масло раст 2 Кортофель-180 Инд 1070 Молков-107 Масло сл 2/3 Масло раст 2 Кортофель-180 Инд 1070 Молков-107 Молков					A CONTRACT	ė g
макеронами Говодине - 70 Ужиров - 1 Мука-5 Мука-5 Морков - 10 Межо ска-3/4 Маско грема-2.2 — Макароны-33 Молоко-15 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Компот из сукс-бурусте в. Сухофруктие В Сахоф - 1 Прядита Прадита По		60/100/50	- 40			
Гомунис - 70 Ягур-6, 1 Мука-5 Лук-8/5 Моркот - 10 Мезло сел-3/2 Макароны-33 Молкок-15 Хлеб паенчиный - 10 Чеснок - 1 Компот из сухк функтев. Сухофрукти-9 Сахар-10 Хлеб ржачий-30 30 1.98 0.36 10.26 54,3 Пээли** Апсл.син-120 80 0.0 0.2 8.1 40.0 Раженка150 Сахар-10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рулет рыбіный с эпощами и яйцом с картофельным тюре Рыба свежая-110(треска) Ліць-0.10.3 Ліць-0.10.0 Молкок-10 Молкон-10 Молкок-10 Молкок-10 Молкон-10		60/100/56	7.69	8.15	36.77	226.94
Янун-1, Муж-25 Муж-85 Муж-85 Муж-85 Молоко-1-3 Макароны-3-3 Макароны-3-3 Макароны-3-3 Макароны-3-3 Макароны-3-10 Компот из сукс-букунуте в. 150 0.77 0 20.21 73.5 Сухафрукты-3 Сухафрукты-3 0.36 10.26 54.3 Пъэдит-к 80 0.2 0.2 8.1 40.0 Ръженка 150 145 4.2 3.75 10.14 110.96 Сахар-4 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Ужин. Рупст рыбный с овощами и яйцом с картофельным июре 80/140 6.42 6.02 27.20 248.88 Ищо-0.103 Лук-10/10 Морков-20 Хабо ты10 Морков-20 Хабо ты10 Мосло сл2/3					2.7	
Лук-8/5 Марков's - 10						
Морков» - 10 Месло сп-3/4 Макао раст						24
Месяю сп-3/4 Маско раст2.7 — Д Макаро раст2 — Д Маско раст2 — Д Мас						
Масло раст2. 2 Макароны-33 Молоко-15 Хлаб пшеничный - 10 Чеснок - 1 Компот из сухс духте в. Сухофрукты-9 Сахар-10 Хлеб ржачой -30 30 1.98 0.36 10.26 54.3 Политех Апсп.син-120 80 0.2 0.2 8.1 40.0 Ряженка 150 Сахар-4 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рулст рыбный с овощами и яйном с картофельным шоре Рыба свежсая-110(треска) Яйцо-0,1/0.3 1/19к-10/110 Морковь-20 Хлеб пи10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий Чизтецарка-0,5 Ссхар-8 5улка-10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 18.1 50.32 18.1 10.14 11.0 € 2.00 2.00 2.00 2.00 2.00 2.00 2.00						
Макароны-33 Молкок-15 Хлеб пиеничный - 10 Чеснок - 1 150 0.77 0 20.21 73.5 Сухофрукты-3 	N°C 2.00 C.N-3/4					2
Молоко-15	Mayanausi-33			•	4	
Хлеб пшеничный - 10 Чеснок - 1 Компот из сухк функтев. 150 0.77 0 20.21 73.5					1.0	
Компот из сухс функте в. Сухофруктие ф Сахар-10 150 0.77 0 20.21 73.5 Хлеб ржачой -30 30 1.98 0.36 10.26 54.3 Полдитем Апельени-120 80 0.0 0.2 8.1 40.0 Раженка 150 Сахар-4 Булка (хлеб пиен.) - ј Ф 145 4.2 3.75 10.14 110.96 Сахар-4 Булка (хлеб пиен.) - ј Ф 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рунст рыбный с овощами и яйцом с каргофельным пюре 80/140 6.42 6.02 27.20 248.88 Руба свежжан-110 (то морков-20 Хлеб ти 10 молков-10 маско сл2/3 маско раст 2 Картофель-180 най сладкий чи-заварка-0,5 Сахар-8 150 - - 7.98 30.32 Корка10 клеб ржаной – 10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Корка10 клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1						(1)
Сухофрукты-3 Сахар-10 Зо 1.98 0.36 10.26 54.3 Полация Апельени-120 80 0.0 0.2 8.1 40.0 Ряженка 150 145 4.2 3.75 10.14 110.96 Сахар-4 50-7 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рулет рыбный с овощами и яйцом с картофельным шоре Рыба свежся-110 (треска) Яйцо-0,1/0.3 Ядук-10/10 Молоко-10 Молоко-10 Молоко-10 Масло раст-2 Картофель-180 Най сладкий Чай-заварка-0,5 Ссхар-8 Булка -10 10 0.77 0.3 4.98 30.32 Томар образования и вод образовани					•	
Сахар-10 30 1.98 0.36 10.26 54.3 Изланич Апельсин-120 80 0.0 0.2 8.1 40.0 Ряженка 150 145 4.2 3.75 10.14 110.96 Сахар-4 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рунст рыбный с овощами и яйцом с картофельным шоре 80/140 6.42 6.02 27.20 248.88 Ищо-0,1/0.3 Лук-10/10 Морков-20 Хлеб пи10 4.98 30.32 Масло раст2 Картофель-180 4.0 - 7.98 30.32 Изи сладкий 150 - - 7.98 30.32 Картофель-180 4.0 0.66 0.12 3.42 18.1		150	0.77	0	20.21	73.5
30 1.98 0.36 10.26 54.3	Сухофрукты-У					
Полдита Апельенна 150 Апельенна 150 Сахар-4 Булка (хлеб пиен.) - / В Том образования и яйцом с картофельным пюре Рыба ссежсія-110 (треска) Яйцо-0,1/0.3 Лук-10/10 Морковь-20 Хжеб пи10 Молоко-10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий Чай-заварка-0,5 Ссхар-8 Булка. 10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 7.98 30.32		30	1.00	0.26	10.04	
Апельенна 150 Сахар-4 Булка (хлет пиен.) - / D Ужин. Ряменка 150 Сахар-4 Булка (хлет пиен.) - / D 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Румет рыбный с овощами и яйцом с сартофельным тюре Рыба свежсая-110(треска) Яйцо-0,1/0.3 Лук-10/10 Морково-20 Хлеб пи10 Молоко-10 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий Чй-менрия 150 150 - 7.98 30.32 Золика10 Клеб ржнюй – 10	Table part to 100	30	1.98	0.36	10.26	54.3
Ряженка150 Сахар-4 Булка (хле'я ишен.) - / D 10 0.77 0.3 10.14 110.96 26.2 Ужин. Рулет рыбный с овощами и яйцом с картофельным тюре Рыба свежа́я-110(треска) Яйцо-0,1/0.3 Лук-10/10 Молоко-10 Мало сл2/3 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий Чай-заварка-0,5 Ссхар-8 Булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 3.75 10.14 110.96 26.2 27.20 248.88 30.32 3.32 3.32 3.32 3.32 3.32 3.32 3.33 3.32 3.33 3.34 3.33	Пэлдичк					
Сахар-4 Булка (хле'я ичен.) - j D 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рулет рыбный с овощами и яйцом с картофельным торе Рыба свежая-110(треска) Яйцо-0,1/0.3 Лук-10/10 Морково-20 Хлеб пи10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий 150 - 7.98 30.32 Зоука10 Корков-20 Корков-20 Корков-20 Картофель-180 Най сладкий 150 - 7.98 30.32 Корков-20 Корков-20 Корков-20 Картофель-180 Най сладкий 150 - 7.98 30.32 Корков-20 Ко	Апельсин-120	80	0.0	0.2	8.1	40.0
Сахар-4 Булка (хлеб пивен.) - 10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Ужин. Рулет рыбный с овощами и яйцом с картофельным творе Рыба свежая-110(треска) Яйцо-0,1/0.3 Лук-10/10 Морковь-20 Хлеб пи10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий Чий-заварка-0,5 Ссхар-8 булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 3.42		145	4.2	3.75	10.14	110.96
Ужин. Рулет рыбный с овощами и яйцом с сартофельным тюре Рыба свежая-110(треска) Яйцо-0,1/0.3 Лук-10/10 Морково-20 Хлеб пи10 Молоко-10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Ізій заварка-0,5 Сахар-8 Зулка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 3.42 18.1	Caxap-4					
Рулет рыбный с овощами и яйцом с картофельным пюре Рыба свежая—110(треска) Зіцк-10/10 Морковь-20 Хлеб ти10 Молоко-10 Молоко-10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий Чай-зварка-0,5 Ссхар-8 булка10 Клеб ржаной — 10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 3.42 18.1	ьулка (хле ⁵ пішен.) - / €/	10	0.77	0.3	4.98	26.2
хартофельным төре Рыба ссежсая—110(треска) Яйцо-0,1/0.3 Мук-10/10 Морковь-20 Хлеб пи10 Молоко-10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Ізій сладкий 150 - 7.98 30.32 Чай-звеарка-0,5 Ссхар-8 кулка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной — 10 0.66 0.12 3.42 18.1						A Production of the State of th
картофельным пюре		80/140	6.42	6.02	27.20	248.88
Яйцо-0,1/0.3 Лук- 10/10 Морковь-20 Хлеб пш10 Молоко-10 Молоко-10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 150 - - 7.98 30.32 Най сладкий 150 - - 7.98 30.32 Ссхар-8 Схар-8 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1						
Лук- 10/10 Морковь-20 Хлеб пи10 Молоко-10 Молоко-10 Молоко-10 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий 150 7.98 30.32 Чай-заварка-0,5 Сохар-8 Булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1						
Морковь-20 Хлеб пи10 Молоко-10 Молоко-10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий Чай-зварка-0,5 150 Сехар-8 5улка10 Клеб ржаной – 10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1						
Xлеб пи10 Малоко-10 Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий 150 7.98 30.32 Чай-звеврка-0,5 Сахар-8 булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной — 10 0.66 0.12 3.42 18.1						
Масло сл2/3 Масло раст2 Картофель-180 Най сладкий 150 7.98 30.32 Чай-заварка-0,5 Сахар-8 5 Булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1	Хлеб пи10					
Масло раст2 Картофель:-180 Най сладкий 150 7.98 30.32 Чай:-заварка-0,5 7.98 30.32 булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1						
Картофель-180 Най сладкий 150 - - 7.98 30.32 Чай-звеарка-0,5 Сахар-8 булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1					*	
Най сладкий 150 - - 7.98 30.32 Удаг-заварка-0,5 Ссхар-8 -					62.5	
Чай-заварка-0,5 Сахар-8 Буука10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1	тартофель-тео Зай слалкий	150			7.00	20.22
Сахар-8 Булка10 10 0.77 0.3 4.98 26.2 Клеб ржаной – 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1		150	-	- ,	7.98	30.32
Слеб ржаной — 10 10 0.66 0.12 3.42 18.1						
Слеб ржаной — 10		10	0.77	0.2	4.00	***
J.72 10.1	Synka -10					26.2

400.76

Наименовагте блюй	Выход	Белки	Жиры (в граммах)	Углеводы	Ккал
Завтрак			(в граммах)		
Вермишель отварная с маслом и сыром.	120	5.12	4.08	29.71	153.41
Вермишель-39	1				
Масло слив4				_	
Сыр-6 Чай с сахаром.					
чаи с сахаром. Чай-заваркл-0,5	150		_	7.98	30.32
Caxap-8	150	-	_	7.90	30.32
				7	
Печенье20Масло- 5	20/5	2.08	4.94	20.7	153.87
Второй завтрак	0.5	0.40	0.0	0.50	
Сок -85 Обед	85	0.42	0.0	8.58	39.1
Сельдь с гарниром из отварной свеклы с	45	2.11	3.96	3.6	56.83
растительным маслем	45	2.11	3.50	5.0	50.65
Сельдь-22					
Свекла –50					
Масло раст2	150	2.22	2.44	0.21	
Суп овощной со сметаной Капуста-40	150	2.33	2.44	8.31	73.56
капуста-40 Картофель-50	6.4				
картофель-50 Зеленый горошек-30					
Лук-10					
Морковь-10					
Сметана-9					
Масло сл3 Масло раст2	1				
масло раст2 Биточки куриные с картс фельным гисре.	60/140/30	8.09	11.34	15.81	223.76
Курица-83.0	00/140/30	3.07	11.54	13.01	443.70
Яйно-0,1					
Лук- 10					
Мука-5					
Хлеб пшеничный-10 Картофель-180					
Картофель-180 Молоко-10					
Масло слив3/3					
Масло раст2					
Чеснок - 1					
Кисель плодово-ягодный	150	0.7	0.0	15.1	60.51
Кисель-концентрат-15 Сахар-8					
Хлеб – 40	40	2.64	0,48	13.6	72.4
Полдник					
Кефир — 150	145	4.06	3.62	5.91	81.2~
Гренки - 30	20	1.54	0.6	10.0	52.4
					,
Ужин.					
Салат фруктовый.	50	0.35	0,16	7.8	23.64
Апельсин- 50					
Яблоки-40 Сахар-2					
Сахар-2 Вареники ленивые со сладким молочным	100/20	5.02	12.71	23.55	208.0
соусом	200720	5.02	12.71	23.33	200.0
Творог-60					
Мука-20/5					
Яйцо-0,3 Сахар-5					
Сахар-3 Масло слив3			.		
Молого сгущ10				1	
Какао с молоком.	150	2.63	2.29	12.58	79.57
Молоко-100					
Какао-лорошок-1,5 Сахар-8					
силир-о					
Булка30	30	2.31	0.9	14.94	78.6
			, ,		
итого:		39.40	47.52	198.17	1387.17

Тому Ванце Паименование близа	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Cva
Зазтрак		20/10/1	21.11/101	2 1110ВОДЫ	201001	Cyr
Кача геркулесогая молочиза сладкая с	200	5.06	9.4	17.45	183.27	X
маслом.					2.5	
Молэко-140						
Геркулес-20						
Caxap-5						
Масло слив5						
Кофе с молоком.	150	2.8	2.5	12.68	82.32	
Молоко-100			•			
Кофейный напиток – 1,25						
Caxap-8						l
Curup						
Булка с маслом	40/5	3.08/0.035	1.2/3.9	20.0/0.05	104.8/35.45	
Второй завтрак						
Сок 85	85	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед						
Свекольник с мясом и сметаной	150	3.15	5.19	13.63	97.9	
Говядина — 23,0	,	30	5112	70.00	7.13	
Говяоина — 23,0 Картофель-40			1			
картофель-40 Свекла – 60						
C 5						
Лук-10						
Морковь-20						
Масло слив3						
Масло раст - 2	150/20	6.42	7.68	12.44	143.04	1
Голубцы ленивые формовые со сметанным	150/30	0.42	7.00	12.44	143.04	1
соусом						
Kanyema-100						
Говядина-60.0						
Puc-7						
Лук- 10/5						
Морковь-20/5						
Сметана-9						
Томат-2.0						
Маслс раст-2						
Масло сл3						
Яйцо-0,2						
Мука — 5						
Компот из сухофруктов	150	0.77	- "	20.21	73.5	
Сухофрукты-9						
Caxap-10						
Хлеб -30	30	1.98	0.36	10.26	54.3	<u> </u>
Полдник						
Яблоко - 120	90	0.3	0,24	10.62	45.0	
Ряженка -150	145	4.2	3.75	6.15	95.8	
Вафли. – 10	10	0.68	1.0	7.6	41.0	
					-	-
Ужин.						
Салат из свежей капусты и моркови	45	1.04	2.92	9.5	47.8	
Kanyema-40				9		
Морковь-20						
Масло раст3						
Котлета рыбная с картофельным пюре.	60/140	10.04	8.42	23.56	212.19	
Рыба свежая-80(хек)						
Яйцо-0, І						
Лук-4						
Хлеб пшеничный-10						
Мука-5						
Масло раст3						
Картофель-180						
Молоко-10						-
Масло слив 3		0.00	0.01	0.12	25.04	1
Чай сладкий с лимоном.	150	0.05	0,01	9.13	35.84	
Чай-заварка-0,5						
Caxap-10						
Лимон-10						
7	30	2.21	0.0	14.04	70 4	
Булка30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
Хлеб ржаной – 10	10	0.66	0.12	3.42	18.1	
		43.07	47.69	201.74	1394.91	-
итого:						



l n	T	AVA		il
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
45	0.52	1.54	4.99	35.66
1				
200	4 43	5.85	18 37	170.4
200	4.45	5.05	10.57	170.4
150	2.8	2.5	12.68	82.32
				104.8/35.45/18.0
40/5/6	3.08/0.035/1.15	1.2/3.9/1.45	25.0/0.05/0	
85	0.42	0	8 58	39.1
1 00	0.72	V	0.00	37.1
150	244	5 70	5.35	07.66
150	2.44	5.79	3.35	87.66
1				
60/100/20	0.00	7.02	20.76	205.00
00/100/30	9.08	7.93	29.76	205.09
1				
150	0.77		20.21	ma
150	0.77		20.21	73.5
			-	
30	1.98	0.36	10.26	54.3
				,
70	5.44	8.49	31.46	249.15
i				
150	0.05	0.01	0.12	25.04
150	0.05	0.01	9.13	35.84
1			1	
				,
,				
+				
1				88.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	5.01	15.56	86.47
200	3.02	5.01	15.56	66.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	5.01	15.56	00.47
200	3.02	3.62	9.9	96.36
145	4.06	3.62	9.9	96.36
	Выход 45 200 150 40/5/6 85 150 60/100/30 150 30 70	. 45 0.52 200 4.43 150 2.8 40/5/6 3.08/0.035/1.15 85 0.42 150 2.44 60/100/30 9.08 150 0.77 30 1.98 70 5.44	45 0.52 1.54 200 4.43 5.85 150 2.8 2.5 40/5/6 3.08/0.035/1.15 1.2/3.9/1.45 85 0.42 0 150 2.44 5.79 60/100/30 9.08 7.93 150 0.77 - 30 1.98 0.36 70 5.44 8.49	45 0.52 1.54 4.99 200 4.43 5.85 18.37 150 2.8 2.5 12.68 40/5/6 3.08/0.035/1.15 1.2/3.9/1.45 25.0/0.05/0 85 0.42 0 8.58 150 2.44 5.79 5.35 60/100/30 9.08 7.93 29.76 150 0.77 - 20.21 30 1.98 0.36 10.26 70 5.44 8.49 31.46

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	T Vanc	T 72
	Выход	ВСЛКИ	(в граммах)	Углеводы	Ккал
Завтрак			(в граммах)	T	8.4
Морковь свежая - 30	20	0.31	0.025	2.01	8.16
Каша манная молочная с маслом.	200	4.81	6.5	20.2	172.8
Молоко-140			0.5	20.2	1/2.8
Манка-20					
Caxap-5					
Масло слив5				V.	
Кофе с молоком.	150	2.8	2.5	12.68	82.32
Молоко-100				1	02.02
Коф. нап1,25		1			
Caxap-8					
Булка с маслом.	40/5	3.08/0.035	1.2/3.9	20.0/0.05	104.8/35.4
Второй завтрак			`		
Сок -80	80	0.39	0	8.07	36.8
Обед					
Суп рисовый с мясом	150	2.18	1.71	6.83	71.9
Говядина – 23.0					
Лук-10				-	
Морковь-15					
Масло слив-3					
Масло раст — 2 Puc — 7					
гис — / Биточки мясные со сложизм гарниром	60/70/80	9.19	12.15	22.77	
(картофель, капуста)	00//0/80	9.19	13.15	33.77	270.79
Картофель, капуста)					
Картофель-90 Капуста-130					
Мясо(говядина)-60					
Лук -5/5					
Морковь-10					
Масло слив3/3					
Масло раст-2/2					
Томат-паста — 2					
Хлеб пшен. – 10					
Яйцо — 0,2					
Молоко — 5					
Чеснок – 1				8	
Мука-3/3				25.	
**	1.50				
Напиток из сока Сок-80	150	0.39	0	13.06	55.75
Caxap-5				•.	
Хлеб- 40	40	2.64	0.40	12.6	
X3100-40	40	2.04	0,48	13.6	72.4
					~
Полдник					
Ряженка. (150)	145	4.2	3.75	6.5	95.8
Хлеб пшенич 20	20	1.54	0.6	10.0	52.4
				. 5.0	32.7
Ужин.					
Салат фруктовый.	50	0.35	0,16	7.8	23.64
Апельсин- 50					
Яблоки-40					
Caxap-2					
	100/20	10.75			
Пудинг творожный с шоколадной подливой Творог-85	120/30	10.72	15.01	26.93	286.86
1 ворог-03 Яйцо-0.5					Ħ
Caxap-7/5					
Молоко-20/25					
Масло сл-3					
Какао – 2.0					
Мука 5/3					
Масло раст 2					
Чай					
Чай-заварка-0,5	200	0	0	0	0
Зефир-10	10	0.08	следы	7.83	30.4
				*	
итого:		42.71	48.98	199.33	

10 день	Λ					De
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Cy
Завтрак						- Cy
Каша сречневая молочная сладкая	200	6.52	4.83	24.32	206.52	
Молоко-140					200.52	
Крупа греча- 30						
Caxap-5						1
Масло слив5						
Кофе с молоком.	150	2.8	. 2.5	12.68	82.32	
Молоко-100			1	12.00	62.32	
Коф. нап1,25				1		
Caxap-8		-		1		
Булка с маслом, сыром	40/5/6	3.08/0.035/1.15	1.2/3.9/1.45	20.0/0.05/0	104.8/35.45/18.0	
The state of the s	<u> </u>					
Второй завтрак Сок -85	85	0.42	0	0.50	20.1	
Обед	63	0.42	U	8.58	39.1	
Суп на курином бульоне с клецками и	150	2.10	5.25	10.76	100.10	
суп на курином бульоне с клецками и сметаной	150	2.19	5.25	19.76	130.12	
					×	
Картофель-100						
Лук-10						
Морковь-20						
Сметана-9	**					
Масло слив-3						
Масло раст2						
Мука- 15					¥	
Яйцо — 0,1						
Суфле куриное из курицы с тушеной	85/130	8.03	11.81	9.22	175.15	
капустой						
Мясо курицы -83.0						
Лук-5/10						
Морковь-20	-		2			
Мука-5						
Томат-2						
Масло раст.2/2						
масло раст.272 Масло сл-3						
мисло сл-3 Молоко – 20						
Kanyema – 170	1.50					
Яйуо – 0.4	150	0.77	0	20.21	73.5	
Компот из сухофруктов.					8	
Сухофрукты-9						
Caxap-10	30	1.98	0.36	10.26	54.3	
Хлеб						
Полдник				-		
Апельсин-120	80	0.9	0.2	8.1	40.0	
Кефир-150	145	4.06	3.62	5.91	81.2	
Ватрушка с повидлом	70	4.83	8.48	15.88	174.47	
Молоко-15			00	10.00	174.47	
Мука-33			(40)			
Caxap-6				}		
Яйцо-0,1						
Дрожжи-1.34						
Масло раст3						
Масло сл-3						
Джем - 15						
Ужин.				 		
Рыба тушеная в томате с овощами с	65/140	5.12	3.92	21.7	01.41	
картофельным пюре.	03/140	3.12	3.92	21.7	81.41	
картофельным тюре. Рыба св88 (минтай)						
Рыоа св88 (минтаи) Картофель —180						
картофель180 Морковь -20				1		
морковь -20 Лук- 20						
Масло раст2,0	~ .					
Томат.п2,0						140
Масло слив3,0						
Молоко-10	2					
Мука — 5 гр.						
Чай сладкий с лимоном.	150	0.05	0.01	9.13	35.84	
Чай-заварка-0,5						
Caxap-10						
Лимон -10						
Булка30	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
Хлеб ржаной - 10	10	0.66	0.12	3.42	18.1	
нтого.		44.00	40.45			
итого:		44.90	48.55	204.16	1428.88	
		1		L		