Согласовано федеральной службы федеральной службы федеральной службы прав потребителей потребителей потребителей по самарской области в городе тольятти

Мислей смероса сображе Саласть, тольятти, москования провемых, 19

Такинии: Межерения провемых, 19

Такинии: Межерения провемых, 19

Синии чини чуново И.Т.)

Утверждаю Директор МАООУ "Пансионат "

Е.Б.Микель

### Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАООУ "Пансионат "Радуга"

по СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1 Неделя: 1

Nº		Macca	Пищевь	ые вещес	тва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	105	11	18	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	34	256	1
n/n	Батон	50	6	1	36	112	
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	L.C.A. I
Итого за Завтр		805	24	29	107	766	21
Обед						L. Maria	La constitution
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	16
145	Щи из свежей капусты с картофел. к/б	250	6	8	8	120	22
365	Мясо тушеное	100	24	25	5	330	0
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	Walder of
54-7xH-2020	Компот из смородины	200	1	1	17	71	24
Итого за Обед		880	44	39	133	938	62
Полдник					Medical	Table Second	
ттк	Булочка Новинка	50	6	3	23	143-	
592	Сок фруктовый	200	1	0	20	96	4
Итого за Полд		250	7	3	43	239	4
Ужин					- inc.	Bullet Mar	
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
446	Биточка рубленные из птицы	75	12	12	11	212	1
54-3coyc-2020	Соус основной красный	25	server.	1	1	16	- etch- Mi
475	Картофельное пюре с морковью	180	3	22	25	181	6
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	san Do
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		660	22	34	114	701	26
Ужин2		300		11011			3- 1
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	3
n/n	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин		236	8	11	32	285	3
Итого за день		2831	105	116	429	2929	116

# Примерное меню День: 2

Сезон: лето

			тедели.	1			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	
рец.	прием пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1 .	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша янтарная	250	. 8	12	47	332	2
n/n	Батон	50	6	1.	36	112	
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	- 8		7	27	
Итого за Завтр	ак	750	20	27	110	697	22
Обед							S. Marie
26	Салат из свежих помидор	80	1	8	3	87	19
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	142	11
369	Гуляш	100	24	20	5	327	1
459	Рис отварной	150	4	6	33	195	0
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6	0	59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед	officeroscied in the Elizabeth and Elizabeth	880	39	40	132	1058	35
Полдник					Lite of		
54-1T-2020	Запеканка из творога	100	17	10	16	231	1
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полді	ник	300	23	15	25	454	1
Ужин			860			From Source State	
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	15	4
345	Котлеты любительские	75	10	3	5	83	2
493	Рагу овощное	180	4	8	16	154	13
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	110000
54-1xH2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131	
Итого за Ужин	No. of the second	635	22	. 11	115	594	19
Ужин2							
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужина	2	245	9	15	31	310	0
Итого за день		2810	113	108	413	3113	77

**День**: 3

Сезон: лето

			еделя:	1	La restriction and		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	вые веще	ества (г)	Энерге- тическая	
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак					2. XI		
n/n	Йогурт	110	3	6	10	152	0
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	260	1
n/n	Батон	50	6	1	36	112	
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтр	ак	810	22	22	110	703	22
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	80 .	1	8	2	83	16
164	Суп картофельный с рисом к/б	250	5	4	16	144	8
403	Тефтели	90	10	10	7	298	2
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	0
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6	0.00	59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	0		28	108	4
Итого за Обед	-	870	27	27	134	999	30
Полдник							0.000
TTK	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полді	ник	250	7	3	41	239	2
Ужин		200		-	4.	200	
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	38	229	
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6	-	59	211	-
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200	-		15	60	3
Итого за Ужин		660	31	30	120	823	25
Ужин2					120	020	20
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	12	32	286	3
Итого за день		2790	95	94	437	3050	82

День: 4

Сезон: лето

Nº		Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	тическая ценность	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак		-	3				
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
311	Омлет натуральный с зелен.горош	100	6	8	3	107	
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	34	256	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтр	ак	800	19	19	100	590	24
Обед							W-0.
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
157	Суп из овощей	250	3	4	10	116	11
444	Котлеты рубленые из птицы	75	14	11	13	203	12
54-2coyc-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	
467	Пюре гороховое	150	15	5	30	227	
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		880	26	21	143	884	29
Полдник					Let (CI)	and the same of th	10.00
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	13	10	11	189	1
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полді	ник	300	19	15	20	412	2
Ужин						a area	
36	Салат "Школьные годы"	80	1	8	4	92	21
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25	24	21	403	12
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	117	2
Итого за Ужин		630	33	32	113	823	35
Ужин2		Series					
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	3
n/n	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин2		236	8	11	32	285	3
Итого за день		2810	105	98	408	2994	93

**День:** 5

Неделя: 1

Nº	To the state of th	Macca	Пищевь	е веще	ства (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1 .	- 2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло шоколадное порциями	10	0	8	0	75	0
2	Сыр	20	5	6		72	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	33	251	1
n/n	Батон	50	6	1	36	112	. 31
n/n	фрукты	200	. 1	1	20	88	20
581	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	. 1
Итого за Завтр	Section Device the Section of the Manager	730	23	30	100	689	22
Обед					34		
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	142	11
395	Котлета рубленная с капустой	75	9	10	8	162	12
54-2coyc-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из яблок	200	Z.,		28	115	2
Итого за Обед	Training and the second	880	22	21	131	808	46
Полдник				Maria			X-1/2-12
TTK	Булочка Новинка	50	. 6	3	23	143	1000
n/n	Мороженное	75	3	11	23	227	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полд		325	10	14	64	466	2
Ужин		320					
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
369	Гуляш	100	24	20	5	327	1
458	Каша гречневая	180	5	6	27	186	0
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	. 6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		660	36	26	119	766	5
Ужин2			Name of the last o				7- 72-0
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Круассан	45	3	9	23	180	116
Итого за Ужин	2	245	9	15	31	310	0
Итого за день	The state of the s	2840	100	107	445	3039	75

День: 6

Сезон: лето

Nº		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
		9 -9 11					
<b>Завтрак</b> 18	Бутерброд горячий загорка	45	5	5	11	175	0
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	260	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		<u> </u>	15	27	
Итого за Завтр	A constant to Accept	745	20	17	104	662	21
Обед	un	1 140					
27	Салат из свежих огурцов	80	4	1	3	42	3
153	Рассольник "Ленинградский"	250	3	6	17	149	8
365	Мясо тушеное	100	24	26	5	330	
		150	6	7	22	170	-12
469	Макаронные изделия отварные		170	- 1	100000		
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	-
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	44	40	124	998	13
Полдник		mana Net L	Water State			er mail-scalps	and the same
54-1T-2020	Запеканка из творога	100	17	10	16	231	. 1
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полді	ник	300	23	15	25	454	2
Ужин					and a	Haran Medical Property	8 48 3
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
265	Плов	250	29	29	42	540	2
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-7xH-2020	Компот из смородины	200	1	1	9	35	2
Итого за Ужин	Transfer to onepopulation	630	36	29	105	807	18
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин		240	8	12	32	286	3
Итого за день		2795	131	113	390	3207	57

День: 7

Неделя: 1

Nº		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
2 .	Сыр порциями	25	5	6	0	75	e VES
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая дружба	250	7	10	34	255	1
n/n	Батон	50	6	1	36	112	3 1 5 5
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Завтр		740	19	17	105	620	24
Обед					11111		3.2513
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
157	Суп из овощей к/б	250	3	4	10	116	11
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	225	22	22	19	362	- 11
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	, 34 II.
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	122	2
Итого за Обед		855	33	26	130	826	28
Полдник	N. S. E. W. C.					CHINE LE	7
TTK	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	erague la
n/n	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полд	ник	250	7	3	41	239	2
Ужин			-		and in		
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	2	85	14
403	Тефтели	90	10	10	7	298	2
469	Макаронные изделия отварные	180	6	5	25	205	
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6	1 -21	59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		650	23	23	108	859	19
Ужин2		1	The same		- 76	1	1966
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	3
n/n	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин	2	236	8	11	32	285	3
Итого за день	10-2015 A Par 1400	2731	90	80	416	2829	76

День: 8

Сезон: лето

Nº		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак			14.15				
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	100	6	11	2	132	d-bale
277	Каша жидкая геркулесовая	250	7	10	25	250	1
n/n	Батон	50	6	1	36	112	
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	102	1
Итого за Завтр	ак	800	25	27	96	684	9
Обед						1	
26	Салат из свежих помидор	80	.1	8	2	87	19
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	5	4	15	166	7
436	Гуляш из филе куриного в молоч.	100	12	16	3	122	1
471	Картофель отварной	150	4	6	28	170	21
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1 -	0,2	18	96	2
Итого за Обед	The second secon	880	29	34	125	852	50
Полдник	10						
54-6T-2020	Сырники из творога	100	17	9	22	239	1
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полд	ник	300	23	14	31	462	2
Ужин				ac a manage			
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	13	4
366	Говядина в сочке	100	- 26	28	3	364	1
459	Рис отврной	180	4	8	39	234	
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207			15	27	
Итого за Ужин		667	37	36	119	849	5
Ужин2			1000	1		100	Same
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Круассан	45	3	9	23	180	_
Итого за Ужин	2	245	9	15	31	310	0
Итого за день		2721	94	86	419	3157	66

День: 9 Неделя: 2

		<del>- 1</del>	еделя:			Энерге-	
Nº		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	тическая	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							4
2	Сыр порциями	25	5	6	0	72	
1	Масло шоколадн. порциями	10	0	8	0	75	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	33	251	1
n/n	Батон	50	. 6	1	36	112	-15.5
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Завтр	ак	735	19	26	104	625	24
Обед				w rowali			
49	Салат свеж.капусты свеж.огур.	80	. 1	8	2	83	16
171	Суп с макаронными изделиями к/б	250	3	4	15	161	0
438	Птица тушеная с овощами	100	18	24	4	302	7
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	0
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	-
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	122	2
Итого за Обед		880	34	41	131	1034	25
Полдник		R-LICES	16.11				st-Tal
TTK	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
n/n	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полді	ник	250	7	3	41	239	2
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
420	Запеканка картофел. с мясом	225	20	20	42	461	24
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	17/4
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200	1.28.18	1.2231	15	60	3
Итого за Ужин		605	27	20	120	753	43
Ужин2				1000	17061-01		
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	in high
Итого за Ужина	2	240	8	12	32	286	3
Итого за день	The second secon	2710	95	103	428	2937	97

День: 10

Неделя: 2

Nº		Macca	Пищевы	ые веще	ства (г)	Энерге <del>-</del> тическая	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							- C
7	Бутерброд с отварными мясными продуктами	45	6	4	7	90	0
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	35	256	1
n/n	Батон	50	6	1	36	112	
n/n	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Завтр	ак	745	19	15	113	573	24
Обед	East - Section of the second						-5-
78	Салат из свеклы	80	1	8	7	107	6
160	Суп овощной "Мозайка" к/б	250	4	6	12	120	12
410	Оладьи из печени	100	18	17	12	174	17
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
n/n	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	33	36	128	849	42
Полдник				11.34%	11 12:00		C. Marie
54-1T-2020	Запеканка из творога	100	17	10	16	231	1
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полд	ник	300	23	15	25	454.	2
Ужин				-			
71	Огурцы натуральные свежие	80	1	-anto-	13	15	4
375	Говядина, тушеная с луком	100	28	30	3	322	
469	Макаронные изделия отварные	180	6	5	25	194	
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		660	40	35	102	787	3
Ужин2			15000			Annual Company	
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Круассан	45	3	9	23	180	Sales
Итого за Ужин	1	245	9	15	31	310	1
Итого за день		2830	124	116	399	2973	72

День: 11

Неделя: 2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевь	ые веще	ства (г)	Энерге-` тическая	
рец.	присм пищи, паниспоратие отнода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Mana annuaru	10	0	8	0	75	0
1	Масло порциями	100	6	11	1	132	0
307	Омлет натуральный		8	10	33	287	1
277	Каша жидкая 4 злаков	250			36	112	
n/n ·	Хлеб в ассортименте	50	6	1	20	88	20
n/n	фрукты	150	1	1			
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	22	91	0
Итого за Завтр	ак	750	22	24	112	710	21
Обед			-	-	40	00 1	•
22	Салат из свежих огурцов	80	1	8	12	82	6
145	Щи из свежей капусты с картофел. к/б	100000000000000000000000000000000000000	-6	8	8	120	22
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	21	22	13	208	18
468	Пюре гороховое	150	15	5	30	282	
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-7xH-2020	Компот из смородины	200	1	1	19	35	2
Итого за Обед	and the second of the second o	880	50	44	141	938	48
Полдник	(100m)		200		Reliant	4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
TTK	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
n/n	Мороженное	75	3	11	23	227	
n/n	Сок фруктовый	200	1	0	18	96	2
Итого за Полд	ник	325	10	14	64	466	2
Ужин		of the h		4019	- 1		TAGA
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
403	Тефтели	90	10	10	7	298	2
471	Картофель отварной	180	3	5	E MICH	145	21
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Ужин		650	20	15	85	702	42
Ужин2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1. 3		as tales	15.00	North Company	Seat of
	Tree	1 000			1 0	T 120 T	1
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	100
n/n	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	0
Итого за Ужин		236	8	11	32	285	1
Итого за день		2605	104	102	426	3101	113

День: 12 Неделя: 2

		T	тедели.			Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые веще		ства (г)	тическая	
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак	III II				15-2-11		
	S. D. D. S.						
п/п	Йогурт	110	5	6	10	135	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	34	275	. 1
n/n	Батон	40	6	1	36	90	
n/n .	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Завтр	ак	750	19	18	115	648	24
Обед		Contract	A SEC	1 251		1000	
71	Огурцы натуральные свежие	80	1	k	3	15	4
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	142	11
369	Гуляш	75	16	16	3	218	1
476	Картофель запеченый	150	4	15	3	286	22
n/n	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		855	31	37	98	968	40
Полдник	Alleman provide transfer in the						
54-4T-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	13	10	11	189	1
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223.	1
Итого за Полд		300	19	15	20	412	2
Ужин				G 1/2	1 1 1 1 1		Sur Sec
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	6	. 5	64	31
444	Котлеты рубленые из птицы	75	14	11	13	203	12
54-2coyc-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	A 13.
460	Рис отварной с овощами	180	6	5	36	285	1
n/n	Хлеб	100	6		59	211	03
54-5-хн	Компот из яблок и вишни	200			28	115	2
Итого за Ужин		660	. 13	11	128	894	46
Ужин2							al su
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин		240	8	12	32	286	1
Итого за день		2805	90	93	393	3208	113

День: 13

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-	nie-
			Б	ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак	1						
18			5	5	11	175	0
277	Каша жидкая геркулесовая	250	7	10	34	255	1
n/n	Батон	40	6	1	36	90	i Descrip
n/n .	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020 Чай с сахаром		200			15	27	3
Итого за Завтрак		735	19	17	116	635	24
Обед				, I = 15 = 1	Deserve		
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
164	Суп картофельный с горохом	250	6	5	19	166	11
446 Биточка рубленные из птицы		75	12	12	11	212	. 1
54-3соус-2020 Соус основной красный		25		1	1	16	
473 Пюре картофельное		150	4	6	24	165	6
п/п Хлеб пшеничный и ржаной		100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	9	35	2
Итого за Обед		880	30	24	126	826	36
Полдник					- NE	No. of the	3910E-1
TTK	[-		6	3	23	143	
n/n	п/п Сок фруктовый		1	100	20	96	4
Итого за Полдник		250	7	3	43	239	4
Ужин				14000	Trus of	ne i ne ne ne sa	313 51 5
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	8
366	Говядина в сочке	100	26	28	3	364	1
272	Каша гречневая	180	9	9	32	239	2
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200	- 0		15	60	3
Итого за Ужин		660	42	37	122	889	14
Ужин2					2-1276		a through
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
n/n	Круассан	45	3	9	23	180	-
Итого за Ужин		245	9	15	31	310	1
Итого за день		240					

День: 14

Сезон лето

Ale		T	педеля.			Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			тическая —	-
70 500		порции	Б	Ж	У	ценность	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак				N3.7			
1	Масло шоколадн. порциями	10	10	0	8	0	75
2	Сыр порциями	25	5	6		72	
278	Каша жидкая дружба	250	7	10	34	235	1
п/п	Батон	40	6	1	36	90	4
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	22	91	0
Итого за Завтрак		725	30	19	120	576	21
Обед		4 - 1	5.4	4.5.0		3/1/2	
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	8
153	Рассольник "Ленинградский"	250	3 .	6	17°	149	8
432 Цыплята отварные		75	22	12	1	236	18
54-2coyc-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	
476	Картофель запеченый	150	4	8	25	236	25
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п Сок фруктовый		200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	37	26	133	959	61
Полдник					100	000	- 01
54-6T-2020	Сырники из творога	100	17	9	22	239	1
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223`	1
Итого за Полдник		300	23	14	31	462	2
Ужин	netter vedenom and a second	12.00					
51	Салат из б/к капусты со сладким	80	1	3	3	41	20
377	Плов	200	17	17	25	285	2
n/n	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		580	24	20	102	597	25
Ужин2							
n/n	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	-
Итого за Ужин2		240	8	12	32	286	1
Итого за день		2725	122	91	419	2880	110

## Сводная таблица

по дням недели примерного меню в суточной потребности в пищевых веществ и энергии.

	Масса порций (г/сут)		111105 182		Энергетическая ценность(ккал/сут	
		105	116	429	2929	
день	2831	113	108	413	3113	
день	2810			437	3050	
3 день	2790	95	94,2		2994	
1 день	2810	105	98	408		
день	2840	100,1	106,5	445,1	3039	
	2795	131	113,2	390	3207	
5 день	2731	90	80,2	416	2829	
7 день	2721	94	86,2	419	3157	
8 день			102,5	428	2937	
9 день	2710	95,1	_	399	2973	
10 день	2830	124	116,2	426	3101	
11 день	2605	104	102		3208	
12 день	2805	90	93,2	393,1		
13 день	2770	107	96	438	2899	
	2725	122	91,3	418,7	2880	
14 день	38773	1475,3	1403,8	5860	42316	
Итого за 14 дней		105,379			9 3022,571429	
Среднее значение	2769,5		1	4	3022	
за 14 дней		1	1	4		

Завтрак	25%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	20%
Ужин 2	5%
Итого:	100%

СанПиН 2.3/2.4.3590-20