

Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАООУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20

Итого за день

Примерное меню для санаторных заездов

Лень 1

	11		День :1				2024г.
			Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-	T
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	. Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая рисовая	210	. 5	9	29	215	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200	4.357.5		15	60	-
Итого за За	втрак	705	14	29	76	653	11
Обед			selel cre				
пп	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
145	Щи из свежей капусты с картоф б/к	250	3	6	8	121	22
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3 *	215	1
469	Макароные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	Pour 7		65	363	0
TTK	Компот из ягод	200	1		29	122	27
∕того за Обе	ед	935	30	- 34	142	1084	53
Полдник			-	01	142	1004	33
TTK	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	-
Итого за	Полдник	250	11	4	55	311	4
Ужин		200			33	311	4
49	Салат из белокачанной капусты "Ароматный"	80	1	8	2	84	10
TTK	Запеканка картофельная	225	18	18	38	387	16 5
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7	10	65	363	5
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	_
		660	26	26	120		3
Ужин2		300	20	20	120	896	24
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	7
n/n	Кондитерское изделия	40	2	8	20		
1того за Ужи		190	5	16		164	
Атого за по		190		10	36	321	

2747

86

109

429

3265

92

Nº	Davido anno de la companya del companya de la companya del companya de la company	Macca	Пище	вые вещес	гва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	тическая ценность	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак			19.15				-
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая Дружба	210	7	10	39	243	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	1	1	10	88	10
54-23-гн-202	0 Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
1того за Зав	трак	720	20	38	83	753	12
Обед	S 2				-		-
54-33-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	- 3	17	20
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	142	11
395	Котлета рубленная с белокочанной капустой	70	8	10	7	151	11
473	Пюре картофельное	150	3.	5	20 *	141	5
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	May Zoor		65	363	
538	Сок фруктовый	200	maint of		20	96	4
1того за Обе	PA .	935	23	21	127	910	51
Полдник			6110	36.			
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
∕того за Пол	дник	280	18	12	21	385	3
Ужин			1				
ттк(37)	Салат Степной	80	3	8	6	110	6
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
TTK	Каша вязкая гречневая	175	5	6	26	180	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	U-071
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Ітого за Ужи	Н	710	28	22	109	821	1
Ужин2			10-11-7		I I I I I I I I I I I I I I I I I I I		
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за	Ужин2	186	5	13	40	311	
1того за ден	Ь	2645	94	106	380	3180	55

Nº	Прием пини намененование 5	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	тическая ценность	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло шокол порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	. 8	0	72	
277	Каша жидкая 4 злаков	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	29	141		15	62	
Итого за Зав	втрак	692	16	33	72	666	11
Обед		-					
56	Салат из припущенной моркови с яблоками	80	1	4	8	77	4
171	Суп с макарон. изделиями б/к	250	7	4	19	143	8
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	9
471	Картофель отварной	150	3	5	24*	145	21
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	21
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обе	ед	935	41	25	146	1050	69
Полдник			- That		1.10	1000	03
TTK	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
n/n	Сок фруктовый	200	- 2	-	20	96	4
Итого за Пол	пдник	275	10	4	55	311	4
Ужин		2.0	44.00		00	011	4
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	5
402	Тефтели	100	8	12	13	193	- 3
TTK	Рис отварной с овощами	175	6	5	36	214	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужи	1H	717	22	23	133	932	9
Ужин2					100	302	9
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
n/n	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
1того за Ужи		195	6	16	39	337	_
1того за ден	ak e	2789	95	101	445	3296	93

Nº			Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак	h						
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	.1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завт	грак	705	14	33	77	694	11
Обед		1	7144			17.500%	16.5
54-33-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
157	Суп из овощей б/к	250	3	4	10	116	11
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3 *	215	1
469	Макароные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	- 0
592	Сок	200 ·	- 0		20	96	4
Итого за Обед	Д.	935	30	26	132	998	36
Полдник					102	000	- 50
320	Запеканка из творога	80	14	7	17	186	
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полд		280	20	12	26	409	1
Ужин		200		12	20	409	
54-23-2020	Огурец в нарезке	80	1	0	2	11	8
TTK	Жаркое по-домашнему	225	23	21	18	354	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7	- 21	65	363	5
541	Компот из ягод	200	1	-	29	122	07
1того за Ужин		660	32	21	114	850	27
Ужин2	a a constant of the constant o	000	UL.	21	114	050	40
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
1того за Ужин		190	5	16			
Ітого за день		2770	101	108	36	321	
House		2110	101	108	385	3272	88

Nº	T	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	тическая ценность	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак			The same of				
1	Масло порциями	15	- 1 1	12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	1 -	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7	teros Ti		15	62	10
Итого за Зав	втрак	727	15	28	75	652	11
Обед					-		
45	Салат с белокоч капустой с яблоками	80	1	4	5	70	26
164	Суп картофельный с рисом б/к	250	4	3	20	119	8
444	Котлеты рубленые из птицы	100	14	11	13	203	12
473	Пюре картофельное	150	3	5	20_	141	5
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	13		29	122	27
Итого за Об	ед	935	30	23	152	1018	78
Полдник					102	1010	70
TTK	Булочка Новинка	75	10	- 4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1	/57	20	96	4
Итого за Пол	лдник	275	10	4	35	311	0
Ужин		2.0		-	_ 55	311	- 0
78	Салат из свеклы	80	1	8	8	107	6
366	Говядинав сочке	100	17	19	2	243	1
TTK	Макароные изделия отварн.	175	7	6	37	223	- 1
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7	0	65	363	
547	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	24	103	0
Итого за Ужи		710	33	33	136	1039	7
Ужин2		710	00	30	130	1038	- 1
n/n	Кисломолочный продукт	150	- 3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за		186	- 5	13	40	311	
1того за ден	th.	2833	93	101	438	3331	96

Nº			Пище	эвне вещес.	тва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	. Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак		4	JE		•		
1	Масло порциями	15	i ex-	12		113	
2	Сыр порциями	20	- 5	8	0	72	
277	Каша жидкая геркулесовая	210	7	10	25	217	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	1	1	10	88	10
54-23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтр	рак	685	20	37	68	695	12
Обед		1					
54-33-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	. 20
153	Рассольник ленинградкий б/к	250	3	6	17	158	8
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	28	6	0 .	170	18
207	Картофель тушеный	150	5	9	16	206	8
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
n/n	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед	A	935	45	21	121	1010	58
Полдник	20 St.					1010	- 00
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полд	ник	280	18	12	21	375	3
Ужин		200		12	21	3/3	3
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	80	1	8	6	99	4
TTK	Плов	225	17	17	25	324	1
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7	- 0	65	363	- 1
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		660	25	25	111	846	5
Ужин2		000			111	040	3
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
n/n	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	_
Итого за Ужина		195	6	16	39	337	
Итого за день		2755	89	111	29	337	

Nº	Приом виши монительно Б	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	тическая ценность	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак	•						
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	- 1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7	w to		15	62	3
Итого за Зав	втрак	767	14	33	76	696	14
Обед							
78	Салат из свеклы.	80	1	8	8	107	6
157	Суп из овощей б/к	250	3	4	10	116	11
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	21	30	4	378	7
458	Каша вязкая гречневая	150	5	6	22*	155	
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обе	ед .	935 -	38	48	138	1241	51
Полдник			-	1	100	1211	- 01
TTK	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
n/n	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Пол	лдник	275	11	4	55	311	4
Ужин	AM departure of the second of	270	380	- 4	33	311	- 4
26	Салат Столичный	80	5	10	5	133	4
TTK	Котлета загадка	100	16	7	6	150	2
TTK	Пюре картофельное	175	4	6	23	165	6
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7	-	65	363	0
578	Чай с сахаром	200			15	60	
1того за Ужи		710	11	6	103	588	-
Ужин2	The state of the s	710	-		103	500	6
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
1того за Ужи		190	5	16	36	321	
Ітого за ден	th c	2852	79	107	30	321	. 75

Nº			Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	. Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	. 2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
11	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5.	5		63	
277	Каша жидкая Дружба	210	5	9	29	215	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	- 200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завт	рак	720	14	29	76	653	11
Обед							
58	Салат из моркови(припущ) с чесноком и соус майонез.	80	1	6	5	82	4
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	19	166	- 7
403	Тефтели	100	11	13	10	202	2
476	Картофель запеченый	150	4	15	33	286	22
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	******* 7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	Quar.		20	96	4
Итого за Обед		935	- 33	37	152	1195	39
Полдник	*1			27.0	III (A)		
324	Пудинт из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Пол	Дник	280	22	14	37	365	3
Ужин		200		14.34.0	01	300	3
54-33-2020	Помидоры в нарезке	80	1	0	3	17	20
369	Гуляш	100	11	13	3	218	1
459	Рис отварной	175	4	7	38	228	
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7	- '	65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Ітого за Ужи		710	35	28	196	948	48
Ужин2		710	- 00	20	190	340	40
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за У		186	5	13	40	311	
Итого за день	MARCO 1990	2831	109	121	501	3472	101

			Пише	вые вещес	TB2 (r)	Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	у	тическая ценность (ккал)	С
11	. 2	3	4	5	6	7	9
Завтрак	- A				1		
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за За	втрак	685	15	29	75	659	11
Обед							
76	Салат из кукурузы консервированной	80	3	17	3	176	21
164	Суп картофельный с рисом б/к	250	4	3	20	169	
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	- 1
469	Макароные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Об	ед	935	40	45	150	1287	49
Полдник			Jirts.	-			
TTK	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за По	лдник .	275	11	4	55	311	4
Ужин						0.1	0.00
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
431	Голубцы ленивые	10	10	11	6	168	15
471	Картофель отварной	175	4	6	- 27	170	24.5
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	24,0
576	Чай с лимоном	200/7	ATI NO.		15	62	3
Итого за Ужи	1H	660	- 22	23	117	865	50
Ужин2				20	117	000	50
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужи	1H2	195	6	16	39	337	
Итого за де	th	2750	94	117	436	3459	114

№ рец. Прием пищи, наим 1			Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-	
Завтрак 1 Масло порциями 306 Яйцо вареное 277 Каша жидкая геркулесовая п/п Батон п/п Фрукт 54-23-гн-2020 Кофейный напиток с молоком Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин Ужин 443 Сахаром	1)	Масса порции	. Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1 Масло порциями 306 Яйцо вареное 277 Каша жидкая геркулесовая п/п Батон п/п Фрукт 54-23-гн-2020 Кофейный напиток с молоком Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин		3	4	5	6	7	9
306 Яйцо вареное 277 Каша жидкая геркулесовая п/п Батон п/п Фрукт 54-23-гн-2020 Кофейный напиток с молоком Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин	1		14 E			de la companya de la	
277 Каша жидкая геркулесовая п/п Батон п/п Фрукт 54-23-гн-2020 Кофейный напиток с молоком Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2	* *	15		12		113	
п/п Батон п/п Фрукт 54-23-гн-2020 Кофейный напиток с молоком Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		40	5	5		63	
п/п Фрукт 54-23-гн-2020 Кофейный напиток с молоком Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2	.4	210	7	10	25	217	1
54-23-гн-2020 Кофейный напиток с молоком Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филк 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		40	3	2	22	- 114	
Итого за Завтрак Обед 86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		200	1	1	10	88	10
Вб Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2	А	200	4	4	11	91	- 1
86 Салат "Любительский" 171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		705	20	34	68	686	12
171 Суп с макарон. изделиями 443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин		-			-		
443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин		80	1	8	6	100	17
443 Котлета натуральная из филе 473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2	б/к	250	7	4	19	143	8
473 Пюре картофельное п/п Хлеб пшеничный / ржаной 592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		100	28	6	0	170	18
592 Сок Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин		150	3	5	20 •	141	1
Итого за Обед Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин		80/75	7		65	363	
Полдник 324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин		200	1		20	96	4
324 Пудинг из творога с яблокам п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		935	47	23	130	1013	48
п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2					100	1010	40
п/п Молоко обогащенное Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2	и -	80	12	7	12	152	2
Итого за Полдник Ужин 54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		200	6	5	9	223	1
54-33-2020 Помидор в нарезке 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		280	18	12	21	375	3
. 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		200	6	12	21	373	3
. 403 Тефтели ТТК Каша вязкая гречневая п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		80	1	0	3	17	20
п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		100	11	13	10	202	2
п/п Хлеб пшеничный / ржаной 578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		175	5	6	26	180	
578 Чай с сахаром Итого за Ужин Ужин2		80/75	7		65	363	
Итого за Ужин Ужин2		200			15	60	
		710	24	19	119	822	22
п/п Кисломопочный пролукт		7.10	47	10	110	022	22
TIVI TIVICIONIO TO TRBIN TIDOLIVA		150	3	8	16	157	
п/п Кондитерское изделия		40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		2820	114	104	374	3217	85

1940			Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	у	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак					•		
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
275	Каша жидкая Янтарная	210	7	10	39	279	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за За	втрак	727	16	34	87	760	14
Обед						1 ,00	17
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
145	Щи из свежей капусты с картоф б/к	250	3	6	8	121	22
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макароные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Об		935	31	36	139	1099	69
Полдник			0,	- 00	100	1000	03
TTK	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
n/n	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за По	лдник	275	11	4	55	311	4
Ужин		270	4	- 7	33	311	4
78	Салат из свеклы соус майон.	80	4	6	5	109	5
367	Жаркое-по-домашн	225	25	24	20	399	8
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7	24	65	363	0
578	Чай с сахаром	200	The same of		15	60	
Итого за Уж		660	36	30	105		40
Ужин2		000	30	30	105	931	13
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	457	
n/n	Кондитерское изделия	36	2	5		157	
Итого за		186	5 5	13	24	154	
Итого за де		(2000)	99	7,1-2	40	311	
o ou Mo	THE STATE OF THE S	2758	99	117	426	3412	100

			Пище	вые вещест	тва (г)	Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	- 6	0	72	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Зав	втрак	685	14	30	76	662	11
Обед			11				
пп	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	142	11
369	Гуляш	100	5	5	22	218	0
458	Каша вязкая гречневая	150	5	6	22	155	
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
n/n	Сок фруктовый	200	Closed 1		20	96	4
Итого за Об	ед	935	21	23	147	1046	18
Полдник	A Comment of the Comm		Call Call	2		1 10.00	- 10
324	Пудиня из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
n/n	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за По	лдник	280	18	12	21	375	3
Ужин		200			21	0.0	
. 58	Салат из моркови с чесноком с соус майенез	80	1	6	5	82	4
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	17	24	4	280	7
TTK	Картофель отварной	175	7	9	29	235	13
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7 -	-	65	363	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Уж	ин	717	42	36	170	1022	27
Ужин2		,			170	1022	6.1
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Уж		195	6	16	39	337	
Итого за де	Hb *	2812	101	117	453	3442	59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса - порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-	
			Б	ж	У	тическая ценность	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак		10	-		•		
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	- 5	5		63	
277	Каша жидкая Дружба	210	6	8	28	243	1
n/n	Батон	40	3	2	22	114	
n/n	Фрукт	200	ment 1 wet	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
того за Завтрак		705	17	29	82	728	11
Обед			er i Joseph				
54-33-2020	Помидоры в нарезке	80	1	0	3	17	20
153	Рассольник ленинградкий б/к	250	3	6	17	158	8
443	Котлеты натуральная из филе птицы	100	16	6	1	218	9
468	Пюре гороховое	150	15	5	29	227	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	WA 1 44		29	122	27
Ітого за Обе,	того за Обед		43	17	144	1105	64
Полдник						1	
TTK	Булочка Новинка	75	10	- 4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Ітого за Пол	того за Полдник		11	4	55	311	4
Ужин		275				011	101
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
403	Тефтели	100	10	13	9	198	2
TTK	Рис отварной	175	5	8	37	228	-
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7	100		15	62	3
того за Ужин		667	23	27	130	953	12
Ужин2	5 P						12
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
n/n	Кондитерское изделия	40	2	. 8	20	164	
Ітого за Ужин2		190	5	16	36	321	
того за день		2772	99	93	447	3418	91

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерге-	
		Масса порции	. Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	,	3	4	5	6	7	9
Завтрак	*						
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	- 3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200	TE 3-		15	60	
того за Завтрак		685	14	28	50	511	11
Обед			our fail			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1,5,5
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	80	1	1	5	26	17
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	19	166	7
446	Биточки рубленная из птицы паровые	100	17	10	11	204	16
473	Пюре картофельное	150	3 -	5	20 *	141	5
n/n	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	Marx 7		65	363	
n/n	Сок фруктовый	200	Care 1		20	96	
1того за Об	того за Обед		8	0	85	459	0
Полдник			(9)				
320	Запеканка из творога	80	13	7	12	166	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	19	12	21	389	1
Ужин		1				-	
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	. 19
· TTK	Плов	225	17	17	25	324	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1			131	
Итого за Ужин		660	40	35	119	905	20
Ужин2				55,000			
n/n	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
- п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	- 5	13	40	311	
того за день		2736	123	129	315	2575	32