20-ти дневное меню для питания детей с аллергией на молочный белок с 3 до 7 лет с 12 ч пребыванием в дошкольных учреждениях на весенне-летний период, разработанное на основе примерного 20-ти дневного № 20-ДС/3590-20/85 от 09 декабря 2020г.

Приемы пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

День 1

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
•	Каша манная жидкая на воде с					
16	маслом растительным	200	2,9	5,3	22,1	148
1	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
24	Какао с сахаром	200	0,5	0,4	18,7	80
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
Итого за прием		460	4,7	6,2	78,2	386
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
2.5	Свекла отварная с маслом расти-		0.3	4.0	2 -	<u> </u>
36	тельным	50 195	0,8 5,2	4,0 3,5	3,6 8,7	54 87
		193	3,2	3,3	0,7	87
60	Рассольник «Домашний» с мясом					
93	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
	Гречка вязкая отварная с маслом					
112	растительным	150	3,9	6,2	20,0	151
30	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за прием	1	680	18,6	18,4	77,5	549
полдник						
пондин	Кондитерское изделие промыш-					
	ленного производства для детско-					
	го питания (без содержания мо-	50	2.2	2.0	18,5	109
	лочных продуктов) Компотик теплый из свежих пло-	30	2,2	2,9	18,3	109
27	дов или ягод	200	0,2	0,1	20,7	85
итого за прием		250	2,4	3	39,2	194
ужин						
<i>J</i>	Салат картофельный с кукурузой					
39	и морковью	130	2,2	5,2	7,4	85
89	Пудинг из говядины	100	18,2	17,5	0,7	233
20	Сок	200	0,5	0,0	27	110
59	Фрукт	100	0,3	0,3	21,5	90
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за прием		550	21,7	23,2	64,8	554
<u>итого за день</u>		2035	47,9	51	281,5	1774

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
•	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного про-					
	изводства	25	1,1	1,0	28,0	125
25	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
15	Каша кукурузная жид- кая	200	5,5	5,9	27,0	183
35	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого за прием:		445	12,2	11,7	70,8	437
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
37	Салат из моркови и яблок	50	0.7	4.1	5.7	63
61	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	200	0,7 4,4	4,1 3,1	5,7 22,9	137
UI.	IVIFI					
101	Жаркое по-домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
31	Компот из смеси сухо- фруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		690	18	20,8	90,4	622
полдник						
2	Блин пшеничный с джемом	75	4,40	3,10	30,30	166,00
27	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		275	4,6	3,2	51	251
ужин						
40	Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109
90	Биточки рыбные	80	8,9	4,9	3,5	94
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
59	Фрукт	130	0,3	0,3	21,5	90
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за прием		540	11,9	10,6	57,3	372
итого за день		2050	47,2	46,5	291,3	1773

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
•	Каша ячневая жидкая					
	на воде с маслом рас-	• • • •	• • •		40.00	
8	тительным	200	2,90	5,00	19,90	136,00
1	Бутерброд с джемом	40	0,80	0,20	29,80	124,00
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
итого за прием:		440	4,3	5,5	67,9	337
второй завтрак					ŕ	
18	Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88
итого за прием	отвар шиновинка	100	0,2	0,0	21,7	88
1		100	0,2	0,0	21,7	00
обед	Салат из огурцов с					
38	маслом	50	0,5	4,1	1,7	46
	111	180	1,5	4,9	5,6	73
62	Щи из свежей капусты с картофелем					
02	Котлета полтавская					
87	запеченная	50	7,20	4,10	3,20	78,00
	Макаронные изделия		·	·		
	отварные с маслом рас-					
110	тительным	150	2,50	3,60	35,60	185,00
34	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		660	13,1	16,5	79,7	529
Полдник						
	Мучное изделие про-					
	мышленного производ-					
	ства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
41	1 7 3		ŕ	,	ŕ	,
41	Сок	180	0,7	0,3	32	134
итого за прием		230	2,7	5,5	59,0	297
ужин	111					
88	Шницель из говядины по-домашнему	60	10,2	8,1	5,8	155
	Овощи, припущенные с	00	10,2	0,1	3,0	133
106	маслом растительным	200	3,7	8,4	25,2	191
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб пшеничный	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за прием		460	14,5	16,7	49,8	425
same es an repuest		1890	34,8	44,2	278,1	1678

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
112	Гречка вязкая отварная с маслом растительным В качестве закуски	150	3,90	6,20	20,00	151,00
	мучное изделие про- мышленного производ- ства	25	3,70	3,90	26,50	156,00
35	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
26	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за прием:		405	13,1	14,8	61,1	429
второй завтрак						
59	Фрукт	100	0,1	0,4	21,3	89
итого за прием		100	0,1	0,4	21,3	89
обед	C					
36	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,8	4.0	3,6	54
63	Суп картофельный с рыбными фрикадель-ками	220	5,5	4,0	15,1	123
84	Печень по-домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
111	Рис припущенный	150	3,10	3,60	25,30	146
28	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием	1	710	25,9	20,1	87,2	634
Полдник		-			- ,	
27	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
	Мучное изделие про- мышленного производ- ства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
итого за прием		250	2,2	5,3	47,7	248
ужин						
93	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
103	Капуста тушенная	150	4,6	6,2	14,0	130
24	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
59	Фрукт	100	0,1	0,4	12,5	54
итого за прием		510	12,6	11,1	56	373
<u>итого за день</u>		1975	53,9	51,7	273,3	1773

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,кка
Завтрак						
_	Каша пшенная жидкая					
0	на воде с маслом рас-	200	2.00	5 4O	25.20	165.00
9	тительным В качестве закуски	200	3,80	5,40	25,20	165,00
	мучное изделие про-					
	мышленного производ-					
	ства	25	1,10	1,00	28,00	125,00
25	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		415	5,7	6,9	77,5	395
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед			,	,	,	
	Салат картофельный с					
51	огурцами	60	0,8	4,1 3,8	7,4 8,6	70
	Борщ «Сибирский» с	190	4,5	3,8	8,6	87
64	МЯСОМ					
85	Шницель рыбный	80	0.5	5.2	0 1	114
05	натуральный Картофель толченый	80	8,5	5,3	8,1	114
113	по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
	Компот из свежих яб-			·		
29	лок	180	0,1	0,1	18	73
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,6	18,9	86
итого за прием		740	18,4	20,3	92,3	627
Полдник						
	Мучное изделие про-					
	мышленного производ-					
	ства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
	Компотик теплый из	30	2,00	3,20	27,00	103,00
	свежих плодов или					
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	2,2	5,3	47,7	248
ужин						
89	Пудинг из говядины	100	18,2	17,5	0,7	233
	Макароны отварные с					
104	овощами	150	3,1	2,8	28	150
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Кондитерское изделие промышленного про- изводства	50	4,2	1,2	20	108
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
итого за прием	инспи-при	490	25,8	21,6	63,7	553
итого за прием		1995	52,6	54,3	303	1914
ИТОГО ПОТРЕБЛІ ЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛ Норма в пищевых в	I ЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕ- IЮ: веществах и энергии	1989	47,28 51	49,54 57	285,44 248	1782,4 1710
(95%) Норма в пищевых веществах и энергии (100%)			54	60	261	1800

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
7	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	1,50	5,30	21,70	141,00
1	Бутерброд с джемом	40	0,80	0,20	29,80	124,00
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
итого за прием:		430	2,6	5,6	66,5	327
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
42	Салат из моркови с кукурузой	60	1,1	4.0	5.5	62
42		195	4,4	4,0 3,4	5,5 15,5	110
65	Суп пюре из крупы перловой с мясом		,	- ,		-
100	Говядина, тушеная с капустой	200	10,2	16,9	16,3	258
34	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		715	17,7	25,4	84,1	635
Полдник						
3	Блин пшеничный с джемом	135	8,80	6,20	49,70	290,00
25	Компотик теплый из свежих плодов или	200	0.20	0.10	20.70	05.00
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		335	9	6,3	70,4	375
ужин	Содот опонуус	150	50	0.4	Q 1	1.4.1
43	Салат овощной Ёжики мясные запе-	150	5,8	9,4	8,4	141
91	ченные	60	11,0	10,5	4,8	158
20	Сок	200	0,5	0,0	27,0	110
59	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за прием	r 322	520	17,7	20,4	60,4	496
<u>итого за день</u>		2100	47,5	57,9	303,2	1924

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
11	Каша «Дружба» на воде с маслом растительным	200	2,30	5,5	22,3	148
	В качестве закуски мучное изделие промышленного про-					
	изводства	25	3,7	3,9	26,5	156
26	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		425	6,5	9,6	68,1	385
второй завтрак		-120	0,0	7,0	00,1	202
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за	COR	100	0,5	0,2	21,0	71
прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
44	Нарезка из свеклы отварной	50	0,8	0,0	3,6	18
		180	1,7	3,9	9,0	78
66	Суп из овощей					
99	Тефтели, запеченные	65	6,9	9,6	6,5	140
	Макаронные изделия отвар-					
110	ные с маслом растительным	150	2,5	3,6	35,6	185
31	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		695	13,7	17,9	98,2	610
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства без содер-					
	жания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
25	Компотик теплый из свежих	200	0.20	0.10	20.70	07.00
27 итого за	плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
прием		250	2,2	5,3	47,7	248
ужин						
83	Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
109	Картофель тушеный	150	2,7	3,7	17	112
24	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
59	Фрукт	100	0,1	0,4	12,5	54
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
итого за прием		540	13,8	16,8	58,1	438
<u>итого за</u> <u>день</u>		2010	36,7	49,8	293,9	1772

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
10	Каша овсяная жидкая на воде с маслом растительным	200	3,10	5,00	24,00	153,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
25	Кофейный напиток	200	0,50	0,20	15,50	66,00
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		445	7,7	9,3	74,8	414
второй завтрак						
18	Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88
итого за прием	1	100	0,2	0,0	21,7	88
обед			,	,	,	
	Салат из свежих поми-					
45	доров	50	0,9	4,1	3,4 11,2	54
	Суп «Крестьянский» с	190	4,2	3,9	11,2	97
67	крупой, с мясом					
00	Фрикадельки рыбные	90	12.1	1.5	<i>C</i> 1	112
98	припущенные	80	12,1 2,8	4,5 6,1	6,1 18,1	113 139
112	Картофель толченный	150	2,0	0,1	10,1	137
113	по - деревенски Компот из свежих яб-	150				
29	лок	180	0,1	0,1	18,0	73
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием	713100 pixuiion	720	21,6	19,5	85,1	603
Полдник		,20	21,0	12,0	00,1	000
ТООДШК	Кондитерское изделие промышленного про- изводства для детского питания	50	2,20	2,90	18,50	109,00
27	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием	мод	250	2,4	3	39,2	194
-		230	<i>∠</i> , +	3	37,4	174
ужин 97	Плов из говядины	160	7,1	6,4	27,0	194
20	Сок	200	0,7	0,3	5,5	148
59	Фрукт	100	0,1	0,3	16,4	70
<i></i>	Хлеб пшеничный	100	0,1	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
35	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	лицо вареное	520	13,5			511
итого за прием				11,9	57,4	
<u>итого за день</u>		2035	45,4	43,7	278,2	1810

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
16	Каша манная жид- кая на воде с маслом растительным	200	2,9	5,3	22,1	148
1	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
итого за прием:		420	3,8	5,5	62,5	315
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед			,	,	, ,	
3304	Салат из огурцов с					
38	маслом	50	0,5	4,1	1,7 14,3	46
	Суп картофельный с	190	4,2	4,4	14,3	114
68	мелкошинкованными овощами с мясом					
00	Печень по - домашне-		14,7	7,3	2,2	133
84	му	50				
	Гречка вязкая отварная		3,9	6,2	20,0	151
112	с маслом растительным	150				
28	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		690	25,3	22,8	83,6	641
Полдник						
4	Булочка с сахаром	50	2,8	3,5	27,5	153
	Компотик теплый из свежих плодов или					
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	3	3,6	48,2	238
ужин					,	
46	Салат из моркови	50	0,5	0,0	4,4	20
95	Котлеты по-хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
7-2	Пюре из гороха с мас-	, ,	.,.	5,5	,,,,	
107	лом	150	6,3	3,8	25,0	159
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Кондитерское изделие					
	промышленного про- изводства (конфеты)	20	1,7	2,7	9,2	68
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
11M020 20 MM10**	жиео ржаной	480	16,6	15,4	62,8	456
итого за прием			·			
<u>итого за день</u>		1940	49,2	47,5	278,9	1741

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
Завтрак	Каша из овсяных хло- пьев «Геркулес» жид- кая на воде с маслом					
13	растительным	200	2,90	6,10	19,20	143,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производ-					
	ства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
26	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием:		445	6,7	10	56,2	410
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед	IC					
47	Кукуруза консервиро- ванная	60	0,9	0,2	4.1	22
	Суп картофельный с макаронными изделия-	195	4,4	4,4	4,1 15,2	118
69	ми с мясом					
93	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
103	Капуста тушенная	150	4,6	6,2	14,0	130
34	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		715	19,1	15,9	86,5	565
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
	Компотик теплый из свежих плодов или					
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	2,2	5,3	47,7	247,0
ужин						
14	Каша ячневая рассыпчатая с маслом расти-	200	6,70	7.20	41.00	256.00
21	Тельным	180	0,70	7,20 0,0	41,00 10,6	256,00 43
59	Чай с сахаром	120	0,1		·	88
	Фрукт	500	7,1	0,3 7,5	21,0 72,6	387
итого за прием итого за день		2010	35,6	38,9	284,8	1700
ИТОГО ПОТРЕБЛІ ЩЕСТВ ЗА НЕДЕЈ	І ЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕ- ІЮ: веществах и энергии	2015	42,88 51	47,56 57	287,8 248	1789,4 1710
,	веществах и энергии		54	60	261	1800

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
15	Каша кукурузная жид- кая	200	5,5	5,9	27,0	183
	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного про- изводства в ассорти- менте	25	1,10	1,00	28,00	125,00
25	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		425	7,5	7,3	79,3	413
второй завтрак						
59	Фрукт	100	0,1	0,4	21,3	89
итого за прием		100	0,1	0,4	21,3	89
обед						
48	Салат из свеклы с	50	0.6	4.0	2.2	50
40	огурцами	50 230	0,6 11,7	4,0 7,4	3,3 10,1	52 154
70	Уха с крупой	200	22,	7,1	10,1	20.
93	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4 18,1	90
113	Картофель толченный по - деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
31	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
итого за прием		710	23,7	22,1	73,2	588
Полдник						
	Кондитерское изделие промышленного про- изводства для детского питания	50	2,20	2,90	18,50	109,00
20	Сок	200	0,5	0,0	24,9	102
итого за прием		250	2,7	2,9	43,4	211
ужин						
108	Запеканка овощная	200	9,7	10,5	28,5	247
96	Зразы, рубленные из говядины паровые	80	10,2	7,1	4,0	121
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		500	20,9	18,1	58,2	480
итого за день		1985	54,9	50,8	275,4	1781
umoco su ocno		1705	57,5	20,0	₽13, ▼	1/01

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
9	Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным	200	3,80	5,40	25,20	165,00
1	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		440	5,1	5,8	74,4	371
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
	Салат из отварных					
49	овощей	50 195	1,2 5,9	4,1 5,1	6,3 9,2	67
71	Суп картофельный с клецками, с мясом	195	5,9	5,1	9,2	106
94	Голубцы ленивые, за- печенные	170	15,1	16,1	5,9	229
33	Компот из свежих ягод	180	0,1	0,0	14,4	58
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		665	23,8	26,1	64,1	587
Полдник		002	20,0	20,1	0-1,1	207
полдинк	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов Компотик теплый из свежих плодов или	50	2,00	5,20	27,00	163,00
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	2,2	5,3	47,7	248
ужин						
3	Блин пшеничный с джемом	135	8,80	6,20	49,70	290,00
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
59	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
итого за прием		415	9	6,6	76,7	403
итого за день		1870	40,6	44	284,7	1700

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
112	Гречка вязкая отварная с маслом растительным	150	3,90	6,20	20,00	151,00
	В качестве закуски мучное изделие про-					
1	мышленного производ- ства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
26	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		375	8,1	10,3	65,8	388
второй завтрак			,			
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед		100	0,2		21,0	71
ООСД	Салат из свежих поми-					
45	доров	50	0,9	4,1	3,4 15,2	54
72	Суп картофельный с крупой, с мясом	190	4,4	4,1	15,2	115
	,		14,3	5,9	3,2	123
92	Рыба запеченная	80				
			2,2	3,8	20,3	124
114	Овощи, припущенные	150				
28	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием	тысо ржинон	720	23,8	18,7	87,5	613
Полдник		720	23,0	10,7	07,5	013
Полдник	Мучное изделие про- мышленного производ- ства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
	Компотик теплый из					
27	свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием	лод	250	2,2	5,3	47,7	248
		230	2,2	3,3	7/,/	270
ужин 35	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
84	Печень по - домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
04	Картофель толченый	30	, .	- 3-	,	
113	по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
	_					
итого за прием		430	23	18,1	35	395
итого за день		1875	57,6	52,6	257,8	1735

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
8	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,90	5,00	19,90	136,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производ-	25	2.70	2.00	26.50	156.00
	ства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
22	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		445	7,1	9,1	67,8	382
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
38	Салат из огурцов с	50	0.5	4.1	1.7	16
36	маслом	70	0,5 7,7	4,1 8,8	1,7 9,8	46 149
05	10.	, ,	,,,	0,0	,,,	1.7
95	Котлеты по-хлыновски Борщ с мелкошинко-					
	ванными овощами с					
73	мясом	195	4,7	4,6	8,8	95
115	Овощи, запеченные с яйцом	130	5,5	6,1	17,2	146
30	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
итого за прием		705	20,5	24,7	87,6	655
Полдник						
2	Блин пшеничный с джемом	75	4,40	3,10	30,30	166
25	Компотик теплый из свежих плодов или	200	0.20	0.10	20.70	0.5
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85
итого за прием		275	4,6	3,2	51	251
ужин	Плов вегетарианский с					
80	сухофруктами	150	3,5	3,8	51,4	254
20	Сок	200	0,5	0,0	34,0	138
59	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
итого за прием	•	450	4,1	4,2	101,8	462
итого за день <u></u>		1975	36,8	41,4	330	1841

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
	Каша пшенная жидкая					
9	на воде с маслом рас- тительным	200	3,80	5,40	25,20	165,00
1	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
22	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
итого за прием:		440	4,7	5,6	67,6	340
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
	Салат из свежих поми-					
45	доров Суп картофельный с	50 180	0,8 2,0	4,0	4,2 14,3	56 103
74	мелкошинкованными овощами	180	2,0	4,2	14,5	103
	Зразы рыбные, рублен-					
81	ные, запеченные	80	9,7	6,7	11,9	147
	Картофель толченый					
113	по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
34	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
итого за прием		720	17,3	22,2	94,7	648
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
	Компотик теплый из свежих плодов или					
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	2,2	5,3	47,7	248
ужин						
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом					
50	растительным	150	3,1	7,6	10,4	122
93	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
24	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
59	Фрукт	100	0,1	0,4	12,5	54
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,2	7,5	34
итого за прием		520	11,4	12,6	55,5	380
ЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛ	ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕ- ЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ: Норма в пищевых веществах и энергии		36,1 45,2 51	45,9 46,94 57	287,3 287,04 248	1707 1752,8 1710
	веществах и энергии		54	60	261	1800

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
110	Макаронные изделия отварные с маслом рас- тительным	150	2,50	3,60	35,60	185,00
	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного про- изводства в ассорти- менте	25	1,10	1,00	28,00	125,00
26	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		375	4,1	4,8	82,9	391
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
40	Винегрет овощной	60	1,2	4,0	5,7	64
75	Суп пюре из капусты с мясом	190	4,7	6,5	6,4	103
82	Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133
112	Гречка вязкая отварная с маслом растительным	150	3,90	6,20	20,00	151,00
31	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием	•	730	22	26,9	82,1	659
Полдник					,	
6	Булочка «Домашняя»	50	3,4	4,5	28,5	168
	Компотик теплый из свежих плодов или					
27	ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	3,6	4,6	49,2	253
ужин	Γ					
3	Блин пшеничный с джемом	135	8,80	6,20	49,70	290
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
59	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
	Хлеб ржаной	100	0,3	0,1	3,8	17
	2 Meo paulion	10	0,5	0,1	3,0	1/
итого за прием		425	9,3	6,7	80,5	420
итого за день		1880	39,5	43,2	316,5	1814

16 6 16 18 17 17 25 18 35 25 итого за прием: 19 итого за прием 0 обед 0	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте Кофейный напиток Яйцо вареное Сок	25 200 40 465 100 100	2,90 3,70 0,50 5,1 12,2 0,5 0,5	5,30 3,90 0,20 4,6 14	22,10 26,50 15,50 0,3 64,4 21,8	148,00 156,00 66,00 63 433
16 6 16 18 17 17 25 18 35 25 итого за прием: 19 итого за прием 0 обед 0	с маслом растительным В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте Кофейный напиток Яйцо вареное Сок	25 200 40 465	3,70 0,50 5,1 12,2 0,5	3,90 0,20 4,6 14	26,50 15,50 0,3 64,4	156,00 66,00 63 433
25 I 35 у штого за прием: второй завтрак 19 (итого за прием обед	изделие промышленного производства в ассортимен- те Кофейный напиток Яйцо вареное Сок	200 40 465	0,50 5,1 12,2 0,5	0,20 4,6 14 0,2	15,50 0,3 64,4	66,00 63 433
25 В 35 В 35 итого за прием: Второй завтрак 19 С итого за прием обед	Кофейный напиток Яйцо вареное Сок	200 40 465	0,50 5,1 12,2 0,5	0,20 4,6 14 0,2	15,50 0,3 64,4	66,00 63 433
35 за прием: второй завтрак 19 станого за прием обед	Яйцо вареное Сок	40 465 100	5,1 12,2 0,5	4,6 14 0,2	0,3 64,4	63 433
итого за прием: второй завтрак 19 (итого за прием обед	Сок	465 100	0,5	0,2	64,4	433
второй завтрак 19 (итого за прием обед		100	0,5	0,2	·	
19 (итого за прием обед				·	21,8	91
итого за прием обе д				·	21,8	91
обед	Салат из огурцов с маслом	100	0,5			
·	Салат из огурцов с маслом			0,2	21,8	91
·	Салат из огурцов с маслом			,	,	
.70	emini ils er jpaes e maeriem	50	0,5	4,1	1,7	46
(Суп картофельный с фасо- лью с мясом	195	6,4	4,3	14,5	122
	Котлета рыбная натураль- ная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
	Картофель отварной с мас- лом растительным	150	2,90	3,90	21,80	134,00
29 I	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
2	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
2	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		735	21,8	25,5	94,8	696
Полдник						
N	Кондитерское изделие про- мышленного производства для детского питания	50	2,20	2,90	18,50	109,00
	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	2,4	3	39,2	194
ужин						
F	Каша «Геркулесовая» жид- кая на воде с маслом расти-					
13 1	тельным	200	2,90	6,10	19,20	143,00
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		420	3,9	6,6	44,9	255
итого за прием итого за день		1970	40,8	49,3	265,1	1669

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
7	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	1,50	5,30	21,70	141,00
1	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием		440	2,8	5,7	70,9	347
второй завтрак						
59	Фрукт	100	0,1	0,4	21,3	89
итого за прием		100	0,1	0,4	21,3	89
обед						
45	Салат из свежих помидоров	50	0.9	4.1	3.4	54
77	Суп пюре из разных овощей	180	0,9 2,1	3,6	3,4 9,6	79
84	Печень по - домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
102	Каша пшеничная рас- сыпчатая	130	3,8	2,9	26,2	146
34	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
итого за прием		670	23,5	19	88,2	617
Полдник						
	Мучное изделие про- мышленного производ- ства без содержания	T 0	2.00		27.00	
	молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	144
20	Сок	200	0,4	0,0	30,0	122
итого за прием		250	2,4	5,2	57	266
ужин			7.2	4.0	C 4	00
86	Шницель из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
104	Макароны отварные с овощами	150	3,1	2,8	28,0	150
24	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
59	Фрукт	100	0,1	0,2	5,7	25
итого за прием		540	11,8	7,9	73,9	414
<u>итого за день</u>		2000	40,6	38,2	311,3	1733

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
17	Каша ассорти (пшенич- но-кукурузная)	200	6,0	6,0	22,5	168
	В качестве закуски кондитерское изделие про-			,	,	
	мышленного производ-					
	ства	25	1,1	1,0	28,0	111
25	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
итого за прием:		425	7,6	7,2	66	345
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
	Салат из огурцов с мас-					
38	ЛОМ	50	0,5	4,1	1,7	46
		180	4,9	4,8	15,5	125
78	Суп пюре из мяса					
0.7	Шницель рыбный нату-	00	0.5	5.2	0.1	114
85	ральный	80	8,5	5,3	8,1	114
	Картофель толченый по-	4.70			10.1	
113	деревенски Компот из смеси сухо-	150	2,8	6,1	18,1	139
31	фруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
итого за прием	1 222 C Prison	720	12,5	21,3	88,9	630
Полдник		720	12,0	21,0	33,5	000
полдник	Мучное изделие про-					
	мышленного производ-					
	ства без содержания мо-	50	2,00	5 20	27.00	162.00
	лочных продуктов Компотик теплый из	30	2,00	5,20	27,00	163,00
27	свежих плодов или ягод	200	0,2	0,10	20,70	85,00
итого за прием		250	2,2	5,3	47,7	248
ужин					,	
95	Котлеты по - хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
	Овощи, припущенные с		3,7	8,4	25,2	191
106	маслом растительным	200				
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Кондитерское изделие					
	промышленного производства	50	1,2	2,1	25,0	106
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
11M020 20 NN11014	15100 HHOIM HIBM	510	12,9	19,4	75	508
итого за прием итого за день		2005	35,7	53,4	299,4	1822

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Завтрак						
	Каша из овсяных хло-					
	пьев «Геркулес» жид-					
13	кая на воде с маслом растительным	200	2,90	6,10	19,20	143,00
13	В качестве закуски	200	2,90	0,10	19,20	143,00
	кондитерское изделие					
	промышленного про-					
	изводства	25	1,1	1,0	28,0	111
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
итого за прием:		425	4,5	7,3	66,6	336
второй завтрак						
19	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
итого за прием		100	0,5	0,2	21,8	91
обед						
5 1	Салат картофельный с	50	0.0	4.1	7.4	70
51	огурцами	230	0,8 5,9	4,1 6,2	7,4 15,1	140
		230	3,5	0,2	13,1	110
79	Уха рыбацкая		7,2	4,0	6,4	90
86	Шницель из говядины	50	1,2	4,0	0,4	90
- 00	ппицель из говидины	30				
103	Капуста тушенная	150	4,6	6,2	14,0	130
32	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
32		30			·	58
	Хлеб ржаной		2,4	0,3	11,4	
	Хлеб пшеничный	50	1,1	0,7	18,9	86
итого за прием		740	22,3	21,5	87,3	632
Полдник						
5	Булочка «Российская»	50	2,2	5,7	23,7	155
	Компотик теплый из					
27	свежих плодов или ягод	200	0,2	0,10	20,70	85,00
	ягод	250			44,4	240
итого за прием		250	2,4	5,8	44,4	240
ужин	Пополи во возвети	50	14,7	7,3	2,2	133
84	Печень по - домашнему Картофель толченый	50	1,,,	,,5	-,-	133
113	по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
59	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
итого за прием		510	18,4	14,2	58,6	437
<u>итого за день</u>		2025	48,1	49	278,7	1736
ИТОГО ПОТРЕБЛІ	ЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕ-		ŕ			
ЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛ		1976	40,94	46,62	294,2	1754,8
Норма в пищевых в (95%)	веществах и энергии		51	57	248	1710
	веществах и энергии		54	60	261	1800