

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Уч-ся с 7-11 лет**

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                  |              |                      |              |              |                    |
| КП22628 | Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы(36/30/170/30) | 260          | 8,49                 | 11,97        | 34,39        | 328                |
| КП22001 | Чай с лимоном и сахаром                                                                         | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25         | 48                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                      | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                          | <b>500</b>   | <b>12,95</b>         | <b>12,50</b> | <b>50,00</b> | <b>470</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                             |              | <b>12,95</b>         | <b>12,50</b> | <b>50,00</b> | <b>470</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22106 | Каша "Дружба" молочная                                        | 150          | 5,80                 | 9,82         | 17,34        | 246                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
| Д04МА19 | Сыр порционный                                                | 10           | 3,00                 | 1,60         | 2,00         | 61                 |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт.)                                             | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>12,60</b>         | <b>12,30</b> | <b>51,00</b> | <b>475</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>12,60</b>         | <b>12,30</b> | <b>51,00</b> | <b>475</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22176 | Картофельное пюре                                             | 170          | 4,56                 | 3,87         | 10,98        | 182                |
| КП22177 | Котлеты куриные с подливом овощным                            | 90           | 5,04                 | 8,05         | 13,96        | 155                |
| КП22482 | Чай витаминизированный "Витошка"                              | 200          |                      |              | 9,7          | 39                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>12,80</b>         | <b>12,40</b> | <b>50,00</b> | <b>470</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>12,80</b>         | <b>12,40</b> | <b>50,00</b> | <b>470</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22124 | Каша манная молочная                                          | 170          | 3,50                 | 4,72         | 17,49        | 195                |
| КП22564 | Сырники из творога с соусом молочным                          | 90           | 6,5                  | 7,60         | 14,2         | 154                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3                    | 0,5          | 15,36        | 94                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>13,40</b>         | <b>12,80</b> | <b>53,55</b> | <b>470</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             | <b>500</b>   | <b>13,40</b>         | <b>12,80</b> | <b>53,55</b> | <b>470</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22475 | Плов из говядины                                              | 160          | 5,4                  | 7,02         | 14,4         | 205                |
| КП22099 | Кофейный напиток с молоком (Цикорий)                          | 200          | 2,4                  | 3            | 10,2         | 69                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
| ДС00012 | Кисломолочный напиток для детского питания                    | 200          | 4,20                 | 4,80         | 20,00        | 178                |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>600</b>   | <b>15,20</b>         | <b>15,60</b> | <b>60,00</b> | <b>546</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>15,20</b>         | <b>15,60</b> | <b>60,00</b> | <b>546</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22577 | Макароны,запеченные с сыром                                   | 160          | 8,50                 | 11,22        | 19,34        | 302                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,20                 |              | 6,50         | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
| КП22153 | Фруктв свеж.(шт)                                              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>12,30</b>         | <b>12,10</b> | <b>51,00</b> | <b>470</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>12,30</b>         | <b>12,10</b> | <b>51,00</b> | <b>470</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22109 | Каша рисовая молочная                                         | 200          | 3,54                 | 5,30         | 14,39        | 153                |
| КП22163 | Омлет натуральный                                             | 60           | 5,16                 | 6,97         | 20,0         | 175,00             |
| КП22001 | Чай с лимоном и сахаром                                       | 200          | 1,3                  | 0,05         | 0,25         | 48                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>13,2</b>          | <b>12,80</b> | <b>50,00</b> | <b>470</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>13,2</b>          | <b>12,80</b> | <b>50,00</b> | <b>470</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22173 | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 170          | 4,00                 | 4,22         | 12,0         | 129                |
| КП22510 | Биточки мясные с соусом томатным                              | 90           | 5,5                  | 5,1          | 13,44        | 178                |
| КП22572 | Какао с молоком                                               | 200          | 0,4                  | 2,3          | 10,2         | 69                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>13,10</b>         | <b>12,10</b> | <b>51,00</b> | <b>470</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>13,10</b>         | <b>12,10</b> | <b>51,00</b> | <b>470</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22105 | Каша "Дружба" молочная                                        | 160          | 8,30                 | 12,00        | 22,00        | 312                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт)                                              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>12,10</b>         | <b>12,88</b> | <b>53,66</b> | <b>480</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>12,10</b>         | <b>12,88</b> | <b>53,66</b> | <b>480</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |               |               |                    |
| КП22176 | Картофельное пюре                                             | 170          | 4,56                 | 3,87          | 10,98         | 182                |
| КП22630 | Биточки рыбные с подливом овощным                             | 90           | 4,48                 | 8,10          | 23,41         | 156                |
| КП22001 | Чай с лимоном и сахаром                                       | 200          | 1,26                 | 0,05          | 0,25          | 48                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48          | 15,36         | 94                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>500</b>   | <b>13,50</b>         | <b>12,50</b>  | <b>50,00</b>  | <b>480</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>13,50</b>         | <b>12,50</b>  | <b>50,00</b>  | <b>480</b>         |
|         | <b>Итого</b>                                                  |              | <b>131,15</b>        | <b>127,98</b> | <b>520,21</b> | <b>4801</b>        |
|         | <b>Среднее за период</b>                                      |              | <b>13,12</b>         | <b>12,80</b>  | <b>52,02</b>  | <b>480,1</b>       |

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Уч-ся с 12 лет и старше**

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                  |              |                      |              |              |                    |
| КП22637 | Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы(36/40/200/30) | 300          | 10,50                | 15,00        | 43,50        | 378                |
| КП22001 | Чай с лимоном и сахаром                                                                         | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25         | 48                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом                                      | 50           | 4,0                  | 0,60         | 19,20        | 118                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                          | <b>550</b>   | <b>15,76</b>         | <b>15,65</b> | <b>62,95</b> | <b>544</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                             |              | <b>15,76</b>         | <b>15,65</b> | <b>62,95</b> | <b>544</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22106 | Каша "Дружба" молочная                                        | 180          | 8,00                 | 13,00        | 22,00        | 295                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 50           | 4,0                  | 0,60         | 19,20        | 118                |
| Д04МА19 | Сыр порционный                                                | 12           | 3,60                 | 1,92         | 2,40         | 73                 |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт.)                                             | 110          | 0,4                  | 0,4          | 10,8         | 52                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>552</b>   | <b>16,24</b>         | <b>15,96</b> | <b>60,88</b> | <b>565</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>16,24</b>         | <b>15,96</b> | <b>60,88</b> | <b>565</b>         |

## 1-ая неделя/Среда

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                            |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                          | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                    |              |                      |              |              |                    |
| КП22176 | Картофельное пюре                                          | 200          | 5,36                 | 4,55         | 12,91        | 214                |
| КП22178 | Котлеты куриные с подливом овощным                         | 100          | 6,60                 | 10,60        | 18,30        | 186                |
| КП22482 | Чай витаминизированный "Витошка"                           | 200          |                      |              | 9,7          | 39                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50           | 4,0                  | 0,60         | 19,20        | 118                |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                       | <b>550</b>   | <b>15,96</b>         | <b>15,75</b> | <b>60,11</b> | <b>557</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                          |              | <b>15,96</b>         | <b>15,75</b> | <b>60,11</b> | <b>557</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22124 | Каша манная молочная                                          | 200          | 5,60                 | 8,00         | 21,30        | 245                |
| КП22564 | Сырники из творога с соусом молочным                          | 90           | 6,5                  | 7,60         | 14,2         | 154                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 50           | 4                    | 0,6          | 19,20        | 118                |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>540</b>   | <b>16,30</b>         | <b>16,20</b> | <b>61,20</b> | <b>544</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             | <b>500</b>   | <b>16,30</b>         | <b>16,20</b> | <b>61,20</b> | <b>544</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22475 | Плов из говядины                                              | 160          | 5,4                  | 7,02         | 14,4         | 205                |
| КП22099 | Кофейный напиток с молоком (Цикорий)                          | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2         | 69                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 |
| ДС00012 | Кисломолочный напиток для детского питания                    | 200          | 4,20                 | 4,80         | 20,00        | 178                |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>600</b>   | <b>15,20</b>         | <b>15,60</b> | <b>60,00</b> | <b>546</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>15,20</b>         | <b>15,60</b> | <b>60,00</b> | <b>546</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22577 | Макароны,запеченные с сыром                                   | 190          | 11,09                | 14,20        | 24,00        | 347                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,20                 |              | 6,50         | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 50           | 4,0                  | 0,60         | 19,20        | 118                |
| КП22153 | Фруктв свеж.(шт)                                              | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78        | 52                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>550</b>   | <b>15,73</b>         | <b>15,24</b> | <b>60,48</b> | <b>544</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>15,73</b>         | <b>15,24</b> | <b>60,48</b> | <b>544</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22109 | Каша рисовая молочная                                         | 210          | 6,00                 | 4,50         | 20,00        | 120                |
| КП22163 | Омлет натуральный                                             | 90           | 7,74                 | 10,45        | 30,0         | 262,00             |
| КП22001 | Чай с лимоном и сахаром                                       | 200          | 1,3                  | 0,05         | 0,25         | 48                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 50           | 4,0                  | 0,60         | 19,20        | 118                |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>550</b>   | <b>19,0</b>          | <b>15,60</b> | <b>69,45</b> | <b>548</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>19,0</b>          | <b>15,60</b> | <b>69,45</b> | <b>548</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22173 | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 200          | 5,30                 | 6,80         | 15,6         | 177                |
| КП22510 | Биточки мясные с соусом томатным                              | 100          | 6,1                  | 5,66         | 15,60        | 180                |
| КП22572 | Какао с молоком                                               | 200          | 0,4                  | 2,3          | 10,2         | 69                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 50           | 4,0                  | 0,60         | 19,20        | 118                |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>550</b>   | <b>15,81</b>         | <b>15,36</b> | <b>60,60</b> | <b>544</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>15,81</b>         | <b>15,36</b> | <b>60,60</b> | <b>544</b>         |

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                       |              |                      |              |              |                    |
| КП22105 | Каша "Дружба" молочная                                        | 190          | 11,50                | 14,90        | 24,60        | 350                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                 | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 50           | 4,0                  | 0,60         | 19,20        | 118                |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт)                                              | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78        | 52                 |
|         | <b>Всего Завтрак</b>                                          | <b>550</b>   | <b>16,14</b>         | <b>15,94</b> | <b>61,08</b> | <b>547</b>         |
|         | <b>Всего день</b>                                             |              | <b>16,14</b>         | <b>15,94</b> | <b>61,08</b> | <b>547</b>         |

| № рец.                   | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|
|                          |                                                               |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |
| 1                        | 2                                                             | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                  |
|                          | Завтрак                                                       |              |                      |               |               |                    |
| КП22176                  | Картофельное пюре                                             | 200          | 5,36                 | 4,55          | 12,91         | 214                |
| КП22631                  | Биточки рыбные с подливом овощным                             | 100          | 5,30                 | 10,00         | 28,30         | 164                |
| КП22001                  | Чай с лимоном и сахаром                                       | 200          | 1,26                 | 0,05          | 0,25          | 48                 |
| 0000065                  | Хлеб пшеничный для детского питания с<br>витаминами и железом | 50           | 4,0                  | 0,60          | 19,20         | 118                |
| <b>Всего Завтрак</b>     |                                                               | <b>550</b>   | <b>15,92</b>         | <b>15,20</b>  | <b>60,66</b>  | <b>544</b>         |
| <b>Всего день</b>        |                                                               |              | <b>15,92</b>         | <b>15,20</b>  | <b>60,66</b>  | <b>544</b>         |
| <b>Итого</b>             |                                                               |              | <b>162,06</b>        | <b>156,50</b> | <b>617,41</b> | <b>5483</b>        |
| <b>Среднее за период</b> |                                                               |              | <b>16,21</b>         | <b>15,65</b>  | <b>61,71</b>  | <b>548,3</b>       |