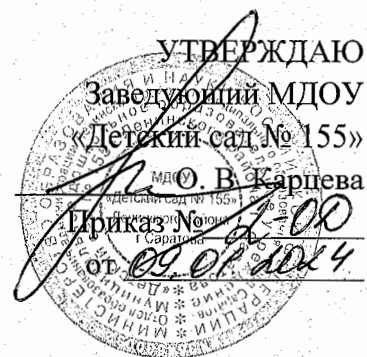




10–дневное меню
МДОУ «Детский сад № 155»
Ленинского района
г. Саратова

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1:							
Понедельник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,27	8,51	11,66	192,76	10
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,1	1,4	15,5	84,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	9,25	17,8	27,545	395,76	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,64	2,48	10,06	69,2	4
	Плов с мясом кур	150	13,5	16,7	35,0	331,4	5
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		490	19,56	19,78	89,66	598,84	
Полдник	Снежок	180	4,05	3,75	16,2	118,5	-
	Печенье	20	1,46	3,8	13,18	92,4	-
Итого за полдник		200	5,51	7,55	29,38	210,9	
Ужин	Сырники с изюмом со сметанным соусом	120/2 5	14,47/ 1,277	11,84 /1,92	23,46/2, 77	255,4/4 6,76	7/8
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		315	17,24 7	14,86	9,92	403,04	
Итого за день:		1461	51,56	59,99	172,505	1672,54	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Вторник							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,28	8,51	20,36	178,01	31
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со слив.маслом и сыром	20/6/10	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		356	13,11	21,38	43,98	412,42	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Борщ на м/к бульоне	150	1,152	3,5	7,86	67,5	12
	Гречка отварная	110	6,33	5,65	31,1	204,9	13
	Гуляш из говядины	50	9,76	10,68	2,9	146,21	14
	Кисель	150	0,45	-	22,0	78,9	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		520	21,79	20,43	168,8	627,31	
Полдник	Апельсин	200	1,44	-	15,48	68,4	9
Итого за полдник		200	1,44	-	15,48	68,4	11
Ужин	Котлета рыбная	50	9,41	2,26	2,64	69,13	17
	Капуста тушенная	130	2,7	2,0	8,5	52,5	18
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		350	13,61	5,36	33,34	222,51	
Итого за день:		1536	49,95	47,17	277,6	1390,64	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Среда							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	5,32	8,64	23,34	191,72	21
	Коф. напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	20/6/10	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		356	13,12	21,45	49,21	441,7	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Суп гороховый на м/у бульоне	150	1,66	1,83	12,1	92,9	23
	Овощное рагу с мясом	130	15,64 2	16,97 4	13,482	269,478	24
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		490	21,72 2	19,40 4	70,182	560,618	
Полдник	Йогурт	150	6,45	2,25	12,6	97,5	-
	Булочка сдобная	50	3,64	6,26	26,96	179,0	25
Итого за полдник		200	10,09	8,51	39,56	276,5	
Ужин	Творожная запеканка со сметанным соусом	120/25	10,63	9,24	17,83	191,52	26
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Яблоко	100	0,9	-	20,52	86,4	-
Итого за ужин:		415	16,79	14,56	62,81	440,93	
Итого за день:		1561	31,72	63,92	237,76	1783,75	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная манная	180	5,22	8,46	20,35	176,96	27
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	10,86	20,58	34,995	402,97	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Суп Крестьянский с пшеном на м/к бульоне	150	1,8	2,38	9,88	79,87	28
	Ленивые голубцы с мясо	130	12,94	11,42	13,83	210,3	29
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		490	19,16	14,4	68,31	488,41	
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,15	85,5	-
Итого за полдник		180	4,35	3,75	6,15	85,5	
Ужин	Омлет/Суфле из печени	80/150	4,41/ 24,87	5,44/ 11,25	1,92/ 17,9	75/ 297,25	30/64
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Яблоко	150	0,9	-	20,52	86,4	-
Итого за ужин:		400/ 470	6,81/ 27,27	6,54/ 12,35	44,64/ 60,62	262,28/ 484,53	
Итого за день:		1526/ 1596	41,18/ 61,64	45,27/ 51,08	154,095/ 186,075	1303,16 1525,41	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,28	8,51	20,36	178,01	31
	Коф. напиток на молоке	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	10,89	20,57	37,255	413,59	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Щи на м/к бульоне	150	2,95	4,8	6,87	94,49	32
	Тефтели мясные	60	13,1	10,8	30,7	276,1	33
	Свекла тушеная	90	0,56	3	3,54	41,81	34
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		510	21,03	19,2	85,71	610,64	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	50	3,41	4,95	14,74	124,59	35
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
Итого за полдник		200	3,41	4,95	26,74	169,47	
Ужин	Картофель, тушенный с молоком	150	2,8	5,2	20,0	137,0	61
	Салат из сельди с луком	38	3,24	2,16	0,36	34,02	37
	Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	38
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		358	12,81	8,46	42,8	274,54	
Итого за день:		1524	48,14	53,18	208,05	1532,24	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Понедельник							
Завтрак	Гречка отварная с маслом и сахаром	150	6,33	5,65	31,1	204,9	39
	Коф. напиток на сгущенном молоке	150	2,1	1,4	15,5	84,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		326	10,31	14,95	46,985	407,79	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	1,8	2,8	12,0	78,0	40
	Запеканка рисовая с мясом кур	130	29,0	22,35	32,67	447,5	41
	Салат со свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17	42
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		530	35,86	28,76	91,77	762,91	
Полдник	Снежок	180	4,05	3,75	16,2	118,5	
	Печенье	19	1,46	3,8	13,18	92,1	-
Итого за полдник		199	5,51	7,55	29,38	210,6	
Ужин	Пудинг творожный со сметанным соусом	120/25	15,92	13,88	16,7	252,97	43
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		315	21,18	19,2	41,16	415,98	
Итого за день:		1470	72,86	70,46	225,3	1861,28	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Вторник							
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5,97	8,91	23,46	197,35	44
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	20/6/10	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		366	13,8	21,78	47,08	437,76	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	45
	Котлета мясная	50	10,4	9,7	2,8	140,11	46
	Картофельное пюре	110	2,8	5,2	20,0	137,0	36
	Кисель	150	0,45	-	22,0	78,9	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		510	21,03	20,3	88,36	601,92	
Полдник		200	2,89	-	39,78	156,6	-
	Банан						
Итого за полдник		200	2,89	-	39,78	156,6	
Ужин	Рыба под омлетом	100	17,73	4,62	2,92	123,33	47
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Зефир	49	0,35	-	38,65	147,5	-
Итого за ужин		319	19,58	5,72	63,77	371,71	
Итого за день:		1495	57,3	47,8	255,0	1632	

Меню при составлении блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 Июль 3 Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,86	8,48	22,23	183,86	48
	Коф. напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/6/1 0	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		366	12,66	21,29	48,1	433,34	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Свекольник на м/к бульоне	150	1,8	4,4	13,8	92,0	49
	Вермишелевая запеканка с мясом	130	15,01	13,1	28,03	293,41	50
Итого за обед	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	-
Полдник	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
		520	21,53	20,2	88,53	612,75	
	Йогурт	150	6,45	2,25	12,6	97,5	-
	Ватрушка с повидлом	50,	6,58	3,91	20,84	144,37	51
Итого за полдник		200	13,03	6,16	33,44	241,87	-
Ужин	Овощное рагу	180	3,5	5,7	20,5	145,2	52
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Груша	150	0,9	-	19,08	73,8	-
Итого за ужин		500	7,4	8,1	61,78	319,88	
Итого за день:		1686	54,62	55,75	247,85	1671,84	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весенне-зимний

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная «Геркулес» молочная	180	5,87	9,51	20,16	188,76	53
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	11,51	21,63	34,805	414,77	
Обед	Сок	100	-	-	16,0	64,0	
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
	Щи на м/к бульоне	150	2,95	4,8	6,87	94,49	32
	Жаркое по-домашнему	150	12,26	12,86	24,8	262,08	54
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		510	19,63	18,26	76,27	554,81	
Полдник	Молоко	150	4,5	3,75	7,35	90,75	1
	Вафли	22	1,8	4,35	11,68	93,5	-
Итого за полдник		172	6,3	8,1	19,03	184,25	
Ужин	Тефтели рыбные в томатном соусе	100	11,05	5,98	11,31	141,7	55
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Груша	150	0,9	-	19,08	73,8	-
Итого за ужин		420	13,45	7,08	52,59	316,38	
Итого за день:		1558	50,89	55,07	198,7	1534,21	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Капша молочная пшеничная	180	5,27	8,51	11,66	192,76	10
	Коф. напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119	3
Итого за завтрак		356	10,88	20,57	28,555	428,34	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	
Итого за П. завтрак		100			16,0	64,0	
Обед							
	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне	150	3,44	0,5	8,36	61,2	57
	Макаронник с печенью /	180	20,33	14,16	37,6	373,25	63
	Гуляш из говядины	50	9,76	10,68	2,9	146,21	14
	Макароны отварные	100	4,78	3,9	22,91	146,0	58
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		510/ 540	22,4 28,19	15,68/ 15,26	78,77/ 90,56	551,65/ 632,69	
Полдник							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,15	85,5	-
	Булочка с изюмом	50,	3,94	2,66	20,25	132,33	59
Итого за полдник		200	8,29	6,41	26,4	217,83	
Ужин							
	Капуста тушеная/	150/	2,7/	2,0/	8,5/	52,5/	18
	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	62
	Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	38
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		320/ 370	4,27/ 10,57	3,108/ 8,608	30,94/ 29,9	156,02/ 358,52	
Итого за день:		1486/ 1518	45,84 52,14	45,76/ 51,26	180,66/ 179,62	1417,84/ 1701,38	
Среднее значение в период		1530/ 1540	47,40/ 53,08	54,4/ 61,0	218,7/ 212,8	1580/ 1630	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,27	8,51	11,66	192,76	10
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,1	1,4	15,5	84,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	9,25	17,8	27,545	395,76	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,64	2,48	10,06	69,2	4
	Плов с мясом кур	150	13,5	16,7	35,0	331,4	5
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		490	19,56	19,78	89,66	598,84	
Полдник	Снежок	180	4,05	3,75	16,2	118,5	-
	Печенье	20	1,46	3,8	13,18	92,4	-
Итого за полдник		200	5,51	7,55	29,38	210,9	
Ужин	Сырники с изюмом со сметанным соусом	120/2 5	14,47/ 1,277	11,84 /1,92	23,46/2, 77	255,4/4 6,76	7/8
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		315	17,24 7	14,86	9,92	403,04	
Итого за день:		1461	51,56	59,99	172,505	1672,54	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ ре ц епт у ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Вторник							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,28	8,51	20,36	178,01	31
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	20/6/10	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		356	13,11	21,38	43,98	412,42	
II Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Борщ на м/к бульоне	150	1,152	3,5	7,86	67,5	12
	Гречка отварная	110	6,33	5,65	31,1	204,9	13
	Гуляш из говядины	50	9,76	10,68	2,9	146,21	14
	Кисель	150	0,45	-	22,0	78,9	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		520	21,79	20,43	168,8	627,31	
Полдник	Апельсин	200	1,44	-	15,48	68,4	-
Итого за полдник		200	1,44	-	15,48	68,4	
Ужин	Котлета рыбная	50	9,41	2,26	2,64	69,13	17
	Капуста тушеная	130	2,7	2,0	8,5	52,5	18
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		350	13,61	5,36	33,34	222,51	
Итого за день:		1536	49,95	47,17	277,6	1390,64	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецеп- уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	5,32	8,64	23,34	191,72	21
	Коф. напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	20/6/10	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		356	13,12	21,45	49,21	441,7	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		190			16,0	64,0	
Обед	Суп гороховый на м/у бульоне	150	1,66	1,83	12,1	92,9	23
	Овощное рагу с мясом	130	15,64 2	16,97 4	13,482	269,478	24
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		490	21,72 2	19,40 4	70,182	560,618	
Полдник	Йогурт	150	6,45	2,25	12,6	97,5	-
	Булочка сдобная	50	3,64	6,26	26,96	179,0	25
Итого за полдник		200	10,09	8,51	39,56	276,5	
Ужин	Творожная запеканка со сметанным соусом	120/25	10,63	9,24	17,83	191,52	26
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Яблоко	100	0,9	-	20,52	86,4	-
Итого за ужин		415	16,79	14,56	62,81	440,93	
Итого за день:		1561	31,72	63,92	237,762	1783,748	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
Завтрак 4							
Завтрак							
	Каша молочная манная	180	5,22	8,46	20,35	176,96	27
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	10,86	20,58	34,995	402,97	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед							
	Суп Крестьянский с пшеном на м/к бульоне	150	1,8	2,38	9,88	79,87	28
	Ленивые голубцы с мясом	130	12,94	11,42	13,83	210,3	29
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		490	19,16	14,4	68,31	488,41	
Полдник							
	Ряженка	180	4,35	3,75	6,15	85,5	-
Итого за полдник		180	4,35	3,75	6,15	85,5	
Ужин							
	Омлет/Суфле из печени	80/150	4,41/ 24,87	5,44/ 11,25	1,92/ 17,9	75/ 297,25	30/64
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Яблоко	150	0,9	-	20,52	86,4	-
Итого за ужин		400/ 470	6,81/ 27,27	6,54/ 12,35	44,64/ 60,62	262,28/ 484,53	
Итого за день:		1526/ 1596	41,18/ 61,64	45,27/ 51,08	154,095/ 186,075	1303,16 1525,41	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	180	5,28	8,51	20,36	178,01	31
	Коф. напиток на молоке	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	10,89	20,57	37,255	413,59	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед							
	Щи на м/к бульоне	150	2,95	4,8	6,87	94,49	32
	Тефтели мясные	60	13,1	10,8	30,7	276,1	33
	Свекла тушеная	100	0,56	3	3,54	41,81	34
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		520	21,03	19,2	85,71	610,64	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	50	3,41	4,95	14,74	124,59	35
	Чай	150	-	-	12,0	44,88	19
Итого за полдник		200	3,41	4,95	26,74	169,47	
Ужин	Картофель тушеный с молоком	150	2,8	5,2	20,0	137,0	61
	Рыба запечённая	30	5,01	0,87	1,08	32,1	60
	Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	38
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		358	12,81	8,46	42,8	274,54	
Итого за день:		1534	48,14	53,18	208,05	1532,24	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
Завтрак 1							
Послеобеденник							
Ланч	Гречка отварная с маслом и сахаром	150	6,33	5,65	31,1	204,9	39
	Коф. напиток на сгущенном молоке	150	2,1	1,4	15,5	84,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за ланч		326	10,31	14,95	46,985	407,79	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	- *
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	1,8	2,8	12,0	78,0	40
	Запеканка рисовая с мясом кур	130	29,0	22,35	32,67	447,5	41
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		530	35,86	28,76	91,77	762,91	
Полдник	Снежок	180	4,05	3,75	16,2	118,5	
	Печенье	19	1,46	3,8	13,18	92,1	-
Итого за полдник		199	5,51	7,55	29,38	210,6	
Ужин	Пудинг творожный со сметанным соусом	120/25	15,92	13,88	16,7	252,97	43
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
Итого за ужин		315	21,18	19,2	41,16	415,98	
Итого за день:		1470	72,86	70,46	225,295	1861,28	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	180	5,97	8,91	23,46	197,35	44
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	20/6/10	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		366	13,8	21,78	47,08	437,76	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	45
	Котлета мясная	50	10,4	9,7	2,8	140,11	46
	Картофельное пюре	110	2,8	5,2	20,0	137,0	36
	Кисель	150	0,45	-	22,0	78,9	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		510	21,03	20,3	88,36	601,92	
Полдник	Банан	200	2,89	-	39,78	156,6	-
Итого за полдник		200	2,89	-	39,78	156,6	
Ужин	Рыба под омлетом	100	17,73	4,62	2,92	123,33	47
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Зефир	49	0,35	-	38,65	147,5	45
Итого за ужин		319	19,58	5,72	63,77	371,71	
Итого за день:		1495	57,3	47,8	254,99	1631,99	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	180	4,86	8,48	22,23	183,86	48
	Коф. напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/6/10	4,07	8,65	9,36	133,4	11
Итого за завтрак		366	12,66	21,29	48,1	433,34	
Полдник							
	Сок	100	-	-	16,0	64,0	-
Итого за П полдник		100			16,0	64,0	
Обед							
	Свекольник на м/к бульоне	150	1,8	4,4	13,8	92,0	49
	Вермишелевая запеканка с мясом	130	15,01	13,1	28,03	293,41	50
Итого за обед		30	0,3	2,1	2,1	29,1	
Ужин							
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
		520	21,53	20,2	88,53	612,75	
	Йогурт	150	6,45	2,25	12,6	97,5	-
	Ватрушка с повидлом	50,	6,58	3,91	20,84	144,37	51
Итого за ужин		200	13,03	6,16	33,44	241,87	-
Итого за день:							
	Овощное рагу	180	3,5	5,7	20,5	145,2	52
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Груша	150	0,9	-	19,08	73,8	20
Итого за ужин		500	7,4	8,1	61,78	319,88	
Итого за день:		1686	54,62	55,75	247,85	1671,84	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная «Геркулес» молочная	180	5,87	9,51	20,16	188,76	53
	Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107,01	9
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119,0	3
Итого за завтрак		356	11,51	21,63	34,805	414,77	
Полдник	Сок	100	-	-	16,0	64,0	
Итого за П полдник		100			16,0	64,0	
Обед							
	Щи на м/к бульоне	150	2,95	4,8	6,87	94,49	32
	Жаркое по-домашнему	150	12,26	12,86	24,8	262,08	54
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		510	19,63	18,26	76,27	554,81	
Ужин	Молоко	150	4,5	3,75	7,35	90,75	-
	Вафли	22	1,8	4,35	11,68	93,5	-
Итого за ужин		172	6,3	8,1	19,03	184,25	
Итого за день:	Тфтели рыбные в томатном соусе	100	11,05	5,98	11,31	141,7	55
	Чай с сахаром	150	-	-	12,0	44,88	19
	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
	Груша	150	0,9	-	19,08	73,8	-
Итого за ужин		420	13,45	7,08	52,59	316,38	
Итого за день:		1558	50,89	55,07	198,695	1534,21	

Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Сезон: летне-осенний

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блода	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	180	5,27	8,51	11,66	192,76	10
	Коф. напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	22
	Бутерброд со сливочным маслом	20/6	1,88	7,9	0,385	119	3
Итого за завтрак		356	10,88	20,57	28,555	428,34	
Завтрак	Сок	100	-	-	16,0	64,0	
Итого за II завтрак		100			16,0	64,0	
Обед	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне	150	3,44	0,5	8,36	61,2	57
	Макаронник с печенью /	180	20,33	14,16	37,6	373,25	63
	Гуляш из говядины	50	9,76	10,68	2,9	146,21	14
	Макароны отварные	100	4,78	3,9	22,91	146,0	58
	Компот из с/ф	150	0,32	-	17,8	68,44	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
		510/	22,4	15,68/	78,77/	551,65/	
Закуска		540	28,19	15,26	90,56	632,69	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,15	85,5	-
Итого за закуску	Булочка с изюмом	50,	3,94	2,66	20,25	132,33	59
		200	8,29	6,41	26,4	217,83	
Ужин	Капуста тушеная/	150/	2,7/	2,0/	8,5/	52,5/	18
	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	62
Итого за ужин	Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	38
Итого за день:	Булка	20	1,5	1,1	10,2	56,0	-
		320/	4,27/	3,108/	30,94/	156,02/	
		370	10,57	8,608	29,9	358,52	14
Итого значение за период		1486/	45,84	45,76/	180,66/	1417,84/	
		1518	52,14	51,26	179,62	1701,38	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	10
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,86	1,94	20,66	112,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		437	10,7	17,57	34,926	427,83	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед							
	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,05	3,1	12,6	86,5	4
	Плов с мясом кур	200	15,9	21,3	43,6	415,8	5
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		660	22,53	25,0	106,2	721,67	
Полдник							
	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	-
	Печенье	33	2,4	6,27	21,74	152,46	-
Итого за полдник		233	7,8	11,27	43,34	310,46	
Ужин							
	Сырники с изюмом со сметанным соусом	150/ 35	17,8	14,12	29,77	313,67	7/8
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
Итого за ужин		415	20,05	15,77	59,07	450,03	
Итого за день:		1845	50,38	69,61	255,53	1957,99	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
Завтрак 2							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,05	10,0	23,67	207,53	31
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		432	16,44	27,74	31,13	532,16	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	-
Обед	Борщ на м/к бульоне	200	1,28	3,88	8,76	75,0	12
	Гречка отварная	130	7,6	6,8	37,3	245,9	13
	Гуляш из говядины	70	11,83	14,11	4,13	190,24	14
	Кисель	180	0,6	-	28,0	105,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		640	25,41	25,39	104,99	746,14	
Завтрак	Апельсин	250	1,6	-	18,15	76	-
Итого за завтрак		250	1,6	-	18,15	76,0	-
Обед	Котлета рыбная	70	11,62	2,4	3,45	82,92	17
	Капуста тушеная	150	3,1	4,6	9,7	92,0	18
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	25	1,87	1,37	12,75	70,0	-
Итого за ужин		445	16,59	8,37	39,9	297,28	
Итого за день:		1867	60,04	61,5	206,17	1699,58	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Среда							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,23	10,2	27,28	224,98	21
	Кофейный напиток с молоком	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		432	16,58	27,86	61,71	563,34	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100			12	48,0	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	200	2,21	2,44	16,1	185,8	23
	Овощное рагу с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	24
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		660	24,17	21,9	81,08	704,59	
Полдник	Йогурт	200	7,74	2,7	15,12	117,0	-
	Булочка сдобная	70	5,096	8,764	37,744	250,6	25
Итого за полдник		270	12,83	21,46	52,864	367,6	
Ужин	Творожная запеканка со сметанным соусом	185	13,25	12,0	21,6	240,48	26
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Яблоко	100	0,5		11,4	48,0	-
Итого за ужин		495	20,35	18,53	65,53	498,91	
Итого за день:		1957	73,93	89,75	273,18	2182,24	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Время приема пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная	200	6,3	9,98	24,69	212,44	27
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		417	12,25	20,45	42,206	422,87	
Полдник							
	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100			12,0	48,0	
Обед							
	Суп Крестьянский с пшеном на м/к бульоне	180	2,4	3,7	9,76	106,5	28
	Ленивые голубцы с мясом	200	15,59	14,92	18,88	272,72	29
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		640	22,57	19,22	78,64	598,59	
Ужин							
	Ряженка	250	7,25	6,25	5,0	106,0	-
Итого за ужин		250	7,25	6,25	5,0	106,0	
Итого за день:							
	Омлет/Суфле из печени	100/ 200	6,28/ 33,16	7,25/ 15,0	2,56/ 23,9	100,0 396,34	30/ 64
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Яблоко	140	0,7		15,96	67,2	-
Итого за ужин		470/ 570	9,23/ 36,11	8,9/ 16,6	47,82/ 69,16	303,56/ 599,9	
Итого за день:		1877/ 1977	51,3/ 78,18	54,82/ 62,52	185,66/ 207,0	1614,02/ 1910,36	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200	6,05	10,0	23,67	207,53	31
	Коф. напиток на молоке	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		417	11,96	20,4	44,486	431,69	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100			12,0	48,0	
Обед							
	Щи на м/к бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118,0	32
	Тефтели мясные	80	15,9	13,3	39,5	346,3	33
	Свекла тушеная	130	0,8	4,0	5,0	56,96	34
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		670	24,96	24,97	103,08	610,83	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	70	4,78	6,93	20,63	174,42	35
	Чай	200	-	-	14,0	52,36	19
Итого за полдник		270	4,78	6,93	34,63	226,78	
Ужин							
	Картофель тушеный с молоком	170	3,5	6,4	22,2	158,3	61
	Салат из сельди с луком	69	4,88	3,24	0,73	51,85	37
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	38
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
Итого за ужин		449	5,84	11,3	52,53	349,81	
Итого за день:		1906	47,54	63,6	246,72	1667,11	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Понедельник							
Завтрак	Гречка отварная с маслом и сахаром	150	7,6	6,8	37,3	245,9	39
	Коф. напиток на сгущенном молоке	200	2,86	1,94	20,66	112,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		387	12,06	14,34	58,246	441,9	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	2,25	2,1	15,0	97,5	40
	Запеканка рисовая с мясом кур	200	30,92	23,84	34,84	477,32	41
	Салат со свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	42
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		700	38,69	30,55	103,44	750,27	
Полдник	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	
	Печенье	33	2,4	6,27	21,74	152,46	-
Итого за полдник		233	7,8	11,27	43,34	310,46	
Ужин	Пудинг творожный со сметанным соусом	185	18,57	16,68	20,28	302,31	43
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
Итого за ужин		395	25,17	23,21	52,81	512,74	
Итого за день:		1815	83,72	79,37	269,83	2063,37	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	220	7,11	10,53	28,74	237,58	44
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		452	17,5	28,27	59,87	562,21	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед							
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145,0	45
	Котлета мясная	70	12,3	11,3	3,4	165,4	46
	Картофельное пюре	130	3,5	6,4	22,2	158,3	36
	Кисель	180	0,6	-	28,0	105,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		620	24,6	25,46	101,33	703,7	
Полдник	Банан	250	4,25	-	55,25	217,5	-
Итого за полдник		250	4,25	-	55,25	217,5	
Ужин							
	Рыба под омлетом	130	19,50	5,08	3,21	135,66	47
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Зефир	50	0,35	-	38,65	147,5	-
Итого за ужин		410	22,1	6,73	71,16	419,52	
Итого за день:		1832	68,45	60,46	299,61	1950,93	

15

17

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная	220	5,78	10,0	27,73	223,18	48
	Коф. напиток с молоком	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		432	16,13	44,43	62,19	561,54	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Свекольник на м/к бульоне	200	2,25	5,5	17,25	115,0	49
	Вермишелевая запеканка с мясом	150	18,64	16,55	38,61	382,06	50
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	-
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		670	26,61	27,99	110,48	787,83	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	95,4	-
	Ватрушка с повидлом	70	9,21	5,48	29,18	202,0	51
Итого за полдник		250	14,43	9,98	36,56	297,4	
Ужин	Овощное рагу	220	4,5	7,6	25,3	185,0	52
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Груша	120	0,6	-	12,72	49,2	-
Итого за ужин		570	7,35	9,25	67,32	370,56	
Итого за день:		2022	64,52	91,65	288,36	2065,43	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюдо	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	220	7,0	11,28	24,61	226,83	53
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		437	12,95	21,76	42,126	437,236	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Щи на м/к бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118,0	32
	Жаркое по-домашнему	220	1,41	16,31	26,9	309,92	54
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		680	9,67	23,98	85,48	647,29	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	9,8	121,0	1
	Вафли	22	1,8	4,35	11,68	93,2	3
Итого за полдник		222	7,8	9,35	21,48	214,2	
Ужин	Тефтели рыбные в томатном соусе	110	12,75	6,9	13,05	163,5	55
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	
	Груша	140	0,7	-	14,84	57,4	-
Итого за ужин		480	15,7	8,55	57,19	357,26	
Итого за день:		1919	46,12	63,64	218,27	1703,98	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Пятница							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	220	6,24	10,03	13,98	231,83	10
	Коф. напиток с молоком	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		437	12,15	20,43	34,796	455,99	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне	200	4,3	0,62	10,45	76,5	57
	Макаронник с печенью/	220	24,8	17,3	46,0	456,17	63
	Гуляш из говядины	70	11,83	14,11	4,13	190,24	14
	Макароны отварные	130	5,52	4,51	26,44	168,45	58
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	10
Итого за обед		680/ 660	33,68/ 26,23	18,52/ 19,84	106,45/ 91,02	752,04/ 654,56	
Уддник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,38	95,4	-
	Булочка с изюмом	70	3,51	3,72	28,35	185,26	59
Итого за уддник		250	8,73	8,22	35,73	280,66	
Ужин	Капуста тушеная с томатом/	220/	3,1/	4,6/	9,7/	92,0/	18
	Капуста тушеная с мясом	220	10,0	8,2	10,8	280,0	62
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	38
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
Итого за ужин		430/ 430	5,44/ 12,34	6,26/ 9,86	39,3/ 40,4	231,66 419,66	
Итого за день:		1870/ 1870	52,55/ 59,45	54,75/ 58,35	212,84/ 213,95	1670,87/ 1858,87	
...							
Среднее значение за период		1891 1901	59,85/ 63,22	68,91/ 70,0	224,33/ 226,57	1816,0/ 1864,43	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	10
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,86	1,94	20,66	112,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		437	10,7	17,57	34,926	427,83	
Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,05	3,1	12,6	86,5	4
	Плов с мясом кур	200	15,9	21,3	43,6	415,8	5
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		660	22,53	25,0	106,2	721,67	
Полдник	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	-
	Печенье	33	2,4	6,27	21,74	152,46	-
Итого за полдник		233	7,8	11,27	43,34	310,46	
Ужин	Сырники с изюмом со сметанным соусом	150/ 35	17,8	14,12	29,77	313,67	7/8
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
Итого за ужин		415	20,05	15,77	59,07	450,03	
Итого за день:		1845	50,38	69,61	255,536	1957,99	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Вторник							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,05	10,0	23,67	207,53	31
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		432	16,44	27,74	31,13	532,16	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	-
Обед	Борщ на м/к бульоне	200	1,28	3,88	8,76	75,0	12
	Гречка отварная	130	7,6	6,8	37,3	245,9	13
	Гуляш из говядины	70	11,83	14,11	4,13	190,24	14
	Кисель	180	0,6	-	28,0	105,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		640	25,41	25,39	104,99	746,14	
Полдник	Апельсин	250	1,6	-	18,15	76	-
Итого за полдник		250	1,6	-	18,15	76,0	-
Ужин	Котлета рыбная	70	11,62	2,4	3,45	82,92	17
	Капуста тушеная	150	3,1	4,6	9,7	92,0	18
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	25	1,87	1,37	12,75	70,0	-
Итого за ужин		445	16,59	8,37	39,9	297,28	
Итого за день:		1867	60,04	61,5	206,17	1699,58	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Среда							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,23	10,2	27,28	224,98	21
	Кофейный напиток с молоком	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		432	16,58	27,86	61,71	563,34	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100			12	48,0	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	200	2,21	2,44	16,1	185,8	23
	Овощное рагу с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	24
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		660	24,17	21,9	81,08	704,59	
Полдник	Йогурт	200	7,74	2,7	15,12	117,0	-
	Булочка сдобная	70	5,096	8,764	37,744	250,6	25
Итого за полдник		270	12,83	21,46	52,864	367,6	
Ужин	Творожная запеканка со сметанным соусом	185	13,25	12,0	21,6	240,48	26
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Яблоко	100	0,5		11,4	48,0	-
Итого за ужин		495	20,35	18,53	65,53	498,91	
Итого за день:		1957	73,93	89,75	273,184	2182,24	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,3	9,98	24,69	212,44	27
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		417	12,25	20,45	42,206	422,87	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100			12,0	48,0	
Обед	Суп Крестьянский с пшеном на м/к бульоне	180	2,4	3,7	9,76	106,5	28
	Ленивые голубцы с мясо	200	15,59	14,92	18,88	272,72	29
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		640	22,57	19,22	78,64	598,59	
Полдник	Ряженка	250	7,25	6,25	5,0	106,0	-
Итого за полдник		250	7,25	6,25	5,0	106,0	
Ужин	Омлет/ Суфле из печени	100/ 200	6,28/ 33,16	7,25/ 15,0	2,56/ 23,9	100,0 396,34	30 64
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Яблоко	140	0,7		15,96	67,2	-
Итого за ужин		470/ 570	9,23/ 36,11	8,9/ 16,6	47,82/ 69,16	303,56/ 599,9	
Итого за день:		1877/ 1977	51,3/ 78,18	54,82/ 62,52	185,66/ 207,0	1614,02/ 1910,36	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,05	10,0	23,67	207,53	31
	Коф. напиток на молоке	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		417	11,96	20,4	44,486	431,69	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100			12,0	48,0	
Обед	Щи на м/к бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118,0	32
	Тефтели мясные	80	15,9	13,3	39,5	346,3	33
	Свекла тушенная	130	0,8	4,0	5,0	56,96	34
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		670	24,96	24,97	103,08	610,83	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	70	4,78	6,93	20,63	174,42	35
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
Итого за полдник		270	4,78	6,93	34,63	226,78	
Ужин	Картофель тушенный с молоком	170	3,5	6,4	22,2	158,3	61
	Рыба запеченная	60	7,15	1,3	1,62	34,8	60
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	38
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
Итого за ужин		440	12,99	9,36	53,42	332,76	
Итого за день:		1951	54,69	61,66	247,616	1650,06	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Понедельник							
Завтрак	Гречка отварная с маслом и сахаром	150	7,6	6,8	37,3	245,9	39
	Коф. напиток на сгущенном молоке	200	2,86	1,94	20,66	112,0	2
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		387	12,06	14,34	58,246	441,9	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	2,25	2,1	15,0	97,5	40
	Запеканка рисовая с мясом кур	200	30,92	23,84	34,84	477,32	41
	Салат со свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	42
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		700	38,69	30,55	103,44	750,27	
Полдник	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	9
	Печенье	33	2,4	6,27	21,74	152,46	-
Итого за полдник		233	7,8	11,27	43,34	310,46	
Ужин	Пудинг творожный со сметанным соусом	185	18,57	16,68	20,28	302,31	43
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
Итого за ужин		395	25,17	23,21	52,81	512,74	
Итого за день:		1615	83,72	79,37	269,836	2063,37	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Вторник							
Завтрак	Каша пшенная молочная	220	7,11	10,53	28,74	237,58	44
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со слив. маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		452	17,5	28,27	59,87	562,21	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145,0	45
	Котлета мясная	70	12,3	11,3	3,4	165,4	46
	Картофельное пюре	130	3,5	6,4	22,2	158,3	36
	Кисель	180	0,6	-	28,0	105,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	14
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		620	24,6	25,46	101,33	703,7	
Полдник	Банан	250	4,25	-	55,25	217,5	-
Итого за полдник		250	4,25	-	55,25	217,5	
Ужин	Рыба под омлетом	130	19,50	5,08	3,21	135,66	47
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Зефир	50	0,35	-	38,65	147,5	-
Итого за ужин		410	22,1	6,73	71,16	419,52	
Итого за день:		1832	68,45	60,46	299,61	1950,93	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная	220	5,78	10,0	27,73	223,18	48
	Коф. напиток с молоком	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	52	6,04	12,86	13,9	198,2	11
Итого за завтрак		432	16,13	44,43	62,19	561,54	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	-
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Свекольник на м/к бульоне	200	2,25	5,5	17,25	115,0	49
	Вермишелевая запеканка с мясом	150	18,64	16,55	38,61	382,06	50
	Салат со свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	42
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		670	26,61	27,99	110,48	787,83	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	95,4	-
	Ватрушка с повидлом	70	9,21	5,48	29,18	202,0	51
Итого за полдник		250	14,43	9,98	36,56	297,4	-
Ужин	Овощное рагу	220	4,5	7,6	25,3	185,0	52
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	-
	Груша	120	0,6	-	12,72	49,2	-
Итого за ужин		570	7,35	9,25	67,32	370,56	
Итого за день:		2022	64,52	91,65	288,36	2065,43	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	220	7,0	11,28	24,61	226,83	53
	Какао с молоком	180	4,35	4,88	17,23	126,43	9
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		437	12,95	21,76	42,126	437,236	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Щи на м/к бульону	200	3,68	7,07	8,58	118,0	32
	Жаркое по-домашнему	220	1,41	16,31	26,9	309,92	54
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		680	9,67	23,98	85,48	647,29	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	9,8	121,0	1
	Вафли	22	1,8	4,35	11,68	93,2	3
Итого за полдник		222	7,8	9,35	21,48	214,2	
Ужин	Тефтели рыбные в томатном соусе	110	12,75	6,9	13,05	163,5	55
	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	19
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	
	Груша	140	0,7	-	14,84	57,4	-
Итого за ужин		480	15,7	8,55	57,19	357,26	
Итого за день:		1919	46,12	63,64	218,276	1703,986	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя 2</u> <u>День 5</u> <u>Пятница</u>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	220	6,24	10,03	13,98	231,83	10
	Коф. напиток с молоком	180	4,31	4,8	20,53	140,16	22
	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,6	5,6	0,286	84,0	3
Итого за завтрак		437	12,15	20,43	34,796	455,99	
II Завтрак	Сок	100	-	-	12,0	48,0	
Итого за II завтрак		100	-	-	12,0	48,0	
Обед	Суп с зеленым горошком на м.к бульоне	200	4,3	0,62	10,45	76,5	57
	Макаронник с печенью/	220	24,8	17,3	46,0	456,17	63
	Гуляш из говядины	70	11,83	14,11	4,13	190,24	14
	Макароны отварные	130	5,52	4,51	26,44	168,45	58
	Компот из с/ф	200	0,48	-	23,2	89,57	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	-
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,2	84,0	-
Итого за обед		680/ 660	33,68/ 26,23	18,52/ 19,84	106,45/ 91,02	752,04/ 654,56	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,38	95,4	-
	Булочка с изюмом	70	3,51	3,72	28,35	185,26	59
Итого за полдник		250	8,73	8,22	35,73	280,66	
Ужин	Капуста тушенная с томатом/	220/	3,1/	4,6/	9,7/	92,0/	18
	Капуста тушенная с мясом	220	10,0	8,2	10,8	280,0	62
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	38
	Булка	30	2,25	1,65	15,3	84,0	
Итого за ужин		430/ 430	5,44/ 12,34	6,26/ 9,86	39,3/ 40,4	231,66 419,66	
Итого за день:		1870/ 1870	52,55/ 59,45	54,75/ 58,35	212,84/ 213,95	1670,87/ 1858,87	
...							
Среднее значение за период		1891 1901	59,85/ 63,22	68,91/ 70,0	224,33/ 226,57	1816,0/ 1864,43	