

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В ДЕТСКИХ САДАХ**

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 3 до 7-и лет



Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 1 день, 1-неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	6,13	26,24	212,58	283
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>414,00</b>	<b>9,08</b>	<b>9,71</b>	<b>59,83</b>	<b>393,56</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок яблочный	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>55,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	50	0,63	5,05	6,27	63,00	69
	Суп крестьянский с крупой	180	1,46	3,78	8,17	76,73	169
	Жаркое по домашнему	200	13,02	17,53	17,45	316,75	379
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
<b>Итого за обед:</b>		<b>660,00</b>	<b>18,84</b>	<b>27,21</b>	<b>66,25</b>	<b>598,09</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	45	1,40	1,65	38,65	177,00	602
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
<b>Итого за полдник:</b>		<b>245,00</b>	<b>6,99</b>	<b>8,03</b>	<b>48,73</b>	<b>297,12</b>	
<b>Ужин</b>	Оладьи из творога	130	11,13	13,90	25,62	289,13	340
	Соус молочный сладкий	50	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
<b>Итого за ужин:</b>		<b>490,00</b>	<b>15,91</b>	<b>16,52</b>	<b>70,47</b>	<b>527,99</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,37</b>	<b>61,58</b>	<b>257,38</b>	<b>1871,76</b>	

54 60 261 1800 норма  
2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес. до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Вторник 2 день, 1-неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка рисовая с творогом	110	6,52	5,24	24,76	153,08	326
	Соус молочный сладкий	30	0,52	1,41	3,15	24,24	452
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	64,40	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>344,00</b>	<b>9,88</b>	<b>11,13</b>	<b>54,47</b>	<b>318,64</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	30	0,34	3,03	2,70	39,80	21
	Суп лапша домашняя	150	1,67	3,50	8,36	71,49	171
	Рагу из птицы	150	6,90	10,80	14,09	206,30	417
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	16,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520,00</b>	<b>11,97</b>	<b>14,81</b>	<b>51,06</b>	<b>471,07</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с джемом	50/10	3,99	1,94	30,39	143,30	544
	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	101,25	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210,00</b>	<b>8,92</b>	<b>6,19</b>	<b>37,19</b>	<b>244,55</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	100	7,72	11,86	2,09	146,11	311
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	5,08	31,20	129
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	15,69	64,40	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	Яблоко	50	0,16	0,16	4,16	18,00	126
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>410,00</b>	<b>13,00</b>	<b>15,30</b>	<b>41,85</b>	<b>353,71</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>44,17</b>	<b>47,83</b>	<b>194,97</b>	<b>1432,97</b>		
		42	47	203	1400	норма	
		2,1	2,35	10,15	70	5%	



Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Вторник 2 день, 1-неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка рисовая с творогом	130	7,70	6,19	29,81	180,90	326
	Соус молочный сладкий	30	0,52	1,41	3,15	24,24	452
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	79,12	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>394,00</b>	<b>11,97</b>	<b>12,39</b>	<b>66,19</b>	<b>384,68</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>250,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>17,40</b>	<b>75,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	50	0,57	5,05	4,53	66,33	21
	Суп лапша домашняя	180	2,01	4,19	10,02	85,78	171
	Рагу из птицы	200	8,60	12,90	16,90	261,73	417
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,66	100,65	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660,00</b>	<b>18,98</b>	<b>24,74</b>	<b>73,81</b>	<b>601,49</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с джемом	60/15	4,80	2,34	32,07	156,99	544
	Кефир	200	5,60	4,38	8,18	119,12	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275,00</b>	<b>10,40</b>	<b>6,72</b>	<b>40,25</b>	<b>276,11</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	120	10,30	15,82	7,79	195,47	311
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	6,62	46,80	129
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	79,12	507
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>490,00</b>	<b>14,47</b>	<b>14,41</b>	<b>56,73</b>	<b>461,39</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>56,22</b>	<b>54,00</b>	<b>58,66</b>	<b>254,38</b>	<b>1798,67</b>	
			54	60	261	1800	норма
			2,7	3	13	90	5%

Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 1 г. 6 мес. до 3-х лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Среда 3 день, 1-неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,63	4,63	20,81	160,09	280
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	24	1,54	3,36	10,87	76,92	122,119
	Сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	114
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>364,00</b>	<b>6,57</b>	<b>11,00</b>	<b>55,03</b>	<b>357,77</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>140,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>55,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,43	2,58	1,86	38,04	35
	Суп картофельный с рыбой	150	5,80	3,29	7,66	85,54	168
	Гуляш из говядины	80	6,30	7,56	11,92	135,05	378
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	1,76	7,06	16,37	132,18	258
	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,36	69,60	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560,00</b>	<b>12,89</b>	<b>18,78</b>	<b>60,22</b>	<b>465,22</b>	
<b>Полдник</b>	крекель "Сахарный"	50	3,59	2,62	30,63	156,36	569
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	104,09	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,78</b>	<b>7,40</b>	<b>33,19</b>	<b>240,45</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба запеченная с картофелем	210	11,30	8,56	22,92	235,05	281
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,28	17,83	94,00	122
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>400,00</b>	<b>14,34</b>	<b>8,84</b>	<b>52,03</b>	<b>349,14</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,13</b>	<b>46,13</b>	<b>212,57</b>	<b>1467,58</b>	
			42	47	203	1400	норма
			2,1	2,35	10,15	70	5%



Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Среда 3 день, 1-неделя</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,68	6,53	30,75	219,35	280
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>429,00</b>	<b>15,43</b>	<b>14,44</b>	<b>72,49</b>	<b>478,71</b>	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>140,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>55,00</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,72	4,30	3,10	63,40	35
	Суп картофельный с рыбой	180	7,73	4,39	10,21	114,06	168
	Гуляш из говядины	100	10,40	9,95	14,00	168,80	378
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,63	8,04	18,40	160,30	258
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690,00</b>	<b>14,41</b>	<b>25,63</b>	<b>80,07</b>	<b>614,17</b>	
Полдник	крекель "Сахарный"	60	4,31	3,49	36,75	205,63	569
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260,00</b>	<b>9,90</b>	<b>9,87</b>	<b>46,83</b>	<b>304,75</b>	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	240	12,10	9,95	25,00	250,80	351
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	62,50	505
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>490,00</b>	<b>15,90</b>	<b>10,27</b>	<b>59,93</b>	<b>420,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>56,19</b>	<b>60,32</b>	<b>271,42</b>	<b>1872,63</b>		

54 60 261 1800 норма  
2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

**Четверг 4 день, 1-неделя**

<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,68	6,53	30,75	219,35	279
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>436,00</b>	<b>14,61</b>	<b>14,03</b>	<b>64,34</b>	<b>451,78</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки	100	0,30	0,30	9,40	37,00	126
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>16,40</b>	<b>67,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками	50	2,40	5,05	4,90	55,70	8
	Свекольник	180	1,55	2,16	8,70	83,30	145
	Котлета, биточки, шницель	70	10,33	11,80	10,01	196,46	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	130	7,79	6,40	21,33	191,00	432
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,66	100,65	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690,00</b>	<b>23,19</b>	<b>27,12</b>	<b>89,37</b>	<b>734,18</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки с капустой	60	3,63	4,24	37,43	140,12	557,606
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260,00</b>	<b>9,22</b>	<b>10,62</b>	<b>47,51</b>	<b>260,24</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	200	5,43	14,50	16,85	198,70	210
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	122
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>470,00</b>	<b>7,91</b>	<b>14,94</b>	<b>50,34</b>	<b>345,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>55,23</b>	<b>65,01</b>	<b>267,96</b>	<b>1859,00</b>		

54 60 261 1800 норма  
2,7 3 13 90 5%



Прием пищи	Наименование блюда, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У	У		
<b>Пятница 5 день, 1-неделя</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	10,30	15,82	2,79	195,47	311	
	Кукуруза консервированная	60	4,30	4,30	27,80	86,90	190	
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	510	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 3/7/4	41	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>401,00</b>	<b>16,24</b>	<b>18,06</b>	<b>66,73</b>	<b>479,25</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>140,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>55,00</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	50	2,95	2,67	6,90	55,67	86	
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	180	3,76	4,03	5,57	103,26	159	
	Котлета, биточки, шницель	70	7,33	8,80	18,01	196,46	391	
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465	
	Картофельное пюре	130	5,82	5,82	18,90	125,91	206	
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670,00</b>	<b>16,59</b>	<b>16,42</b>	<b>74,17</b>	<b>607,48</b>		
<b>Полдник</b>	Печенье	45	3,75	4,90	37,20	208,50	604	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>245,00</b>	<b>9,34</b>	<b>11,28</b>	<b>44,28</b>	<b>328,62</b>		
<b>Ужин</b>	Оладьи из печени по-кунцевски	100	11,90	10,39	6,04	127,06	409	
	Салат из свеклы отварной	60	1,98	6,06	5,79	82,12	60	
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	91,14	517	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123	
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>470,00</b>	<b>12,54</b>	<b>14,25</b>	<b>67,75</b>	<b>409,82</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>55,26</b>	<b>60,12</b>	<b>265,03</b>	<b>1880,17</b>			
		54	60	261	1800	норма		
		2,7	3	13	90	5%		

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 3 до 7 и лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Понедельник 6 день, 2-неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	6,13	7,97	25,95	204,47	281
	Чай с молоком	180	1,30	1,12	12,69	78,40	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>409,00</b>	<b>11,24</b>	<b>13,55</b>	<b>52,43</b>	<b>386,74</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>240,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>19,10</b>	<b>85,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,60	4,54	4,50	65,80	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,16	4,67	60,47	156
	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	70	7,28	11,77	7,47	142,99	400
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	130	7,79	6,40	21,33	191,00	432
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,66	100,65	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690,00</b>	<b>16,92</b>	<b>21,58</b>	<b>78,40</b>	<b>596,98</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Нежная"	60	5,19	7,88	44,88	227,19	574
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260,00</b>	<b>10,78</b>	<b>13,26</b>	<b>54,96</b>	<b>347,31</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	130	19,09	13,78	26,88	325,91	330
	Соус молочный сладкий	30	0,52	1,41	3,15	24,24	452
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	79,12	507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450,00</b>	<b>16,54</b>	<b>13,88</b>	<b>63,43</b>	<b>473,27</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,03</b>	<b>62,38</b>	<b>268,32</b>	<b>1889,30</b>	
			54	60	261	1800	норма
			2,7	3	13	90	5%



Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Вторник 7 день, 2-неделя</b>							
Завтрак	Оладьи из творога	130	11,13	13,90	25,62	289,13	340
	Соус молочный сладкий	50	0,78	2,10	4,72	36,36	452
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>414,00</b>	<b>17,00</b>	<b>18,18</b>	<b>63,93</b>	<b>506,47</b>	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>140,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>55,00</b>	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,36	5,01	4,70	59,30	8
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,26	3,69	8,09	73,11	142
	Котлета, биточки, шинцель	70	7,33	8,80	18,01	196,46	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Капуста тушеная	130	2,74	4,45	42,95	101,99	435
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>690,00</b>	<b>12,74</b>	<b>18,91</b>	<b>90,18</b>	<b>572,54</b>	
Полдник	Пирожки с картофелем	60	4,10	4,70	37,43	140,12	557,610
	Кефир	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260,00</b>	<b>9,69</b>	<b>11,08</b>	<b>47,51</b>	<b>260,24</b>	
Ужин	Печень говяжья по-строгановски	115	12,10	11,95	7,00	150,80	408
	Картофельное пюре	140	3,03	8,18	20,91	128,17	441
	Салат из свеклы отварной	60	1,98	6,06	5,79	82,12	60
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>525,00</b>	<b>12,39</b>	<b>12,43</b>	<b>54,99</b>	<b>485,69</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>52,37</b>	<b>60,71</b>	<b>268,71</b>	<b>1879,94</b>		
		54	60	261	1800	норма	
		2,7	3	13	90	5%	

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.
			Б	Ж	У		
<b>Среда 8 день, 2-неделя</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,81	6,37	27,81	204,20	282
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>401,00</b>	<b>5,45</b>	<b>10,31</b>	<b>66,95</b>	<b>399,08</b>	
Завтрак 2	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>250,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>17,40</b>	<b>75,00</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,52	5,05	2,80	69,10	21
	Суп картофельный с рыбой	180	7,73	4,39	10,21	114,06	168
	Плов из отварной птицы	200	12,90	12,40	31,69	296,80	416
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680,00</b>	<b>26,40</b>	<b>27,85</b>	<b>76,10</b>	<b>653,57</b>	
Полдник	Вафли	45	1,40	1,65	38,65	177,00	602
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>245,00</b>	<b>5,99</b>	<b>8,03</b>	<b>48,73</b>	<b>297,12</b>	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	240	12,10	9,95	25,00	250,80	351
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450,00</b>	<b>14,38</b>	<b>12,19</b>	<b>53,29</b>	<b>365,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>52,62</b>	<b>58,78</b>	<b>262,47</b>	<b>1790,17</b>		
		54	60	261	1800	норма	
		2,7	3	13	90	5%	



Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.
			Б	Ж	У		
<b>Четверг 9 день, 2-неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	180	4,74	7,67	20,40	193,70	275
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>414,00</b>	<b>8,83</b>	<b>11,25</b>	<b>61,99</b>	<b>376,68</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>140,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>55,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	50	0,50	4,05	5,30	69,00	5
	Суп из овощей	180	1,61	4,94	5,31	65,82	157
	Гуляш из говядины	100	10,40	9,95	14,00	168,80	378
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	7,79	14,80	7,48	223,38	253
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750,00</b>	<b>26,23</b>	<b>25,29</b>	<b>76,65</b>	<b>693,11</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	45	3,75	4,90	37,20	208,50	604
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>305,00</b>	<b>9,54</b>	<b>11,48</b>	<b>52,48</b>	<b>351,12</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	200	5,43	14,50	16,85	198,70	210
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	81,14	517
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>470,00</b>	<b>11,17</b>	<b>16,44</b>	<b>60,93</b>	<b>415,34</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>56,32</b>	<b>64,57</b>	<b>264,15</b>	<b>1891,25</b>		
		54	60	261	1800	норма	
		2,7	3	13	90	5%	

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: летне-осенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Пятница 10 день, 2-неделя</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	10,30	15,82	7,79	195,47	311
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	6,62	46,80	129
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	34	2,30	3,54	15,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	2,92	0,00	51,45	114
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>409,00</b>	<b>19,50</b>	<b>25,50</b>	<b>53,55</b>	<b>490,60</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>240,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,11</b>	<b>19,10</b>	<b>85,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	3,05	4,80	58,10	2
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,15	2,31	13,37	82,92	82
	Картофельная запеканка с мясом	170	15,78	17,97	21,10	323,00	387
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,66	100,65	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660,00</b>	<b>16,85</b>	<b>21,04</b>	<b>83,70</b>	<b>635,74</b>	
<b>Полдник</b>	крендель "Сахарный"	60	4,31	3,49	36,75	235,63	569
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>9,90</b>	<b>9,90</b>	<b>9,87</b>	<b>46,83</b>	<b>355,75</b>	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,71	3,99	15,25	143,13	180
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	62,50	505
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>510,00</b>	<b>10,21</b>	<b>4,79</b>	<b>57,40</b>	<b>315,13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>57,01</b>	<b>57,01</b>	<b>61,31</b>	<b>260,58</b>	<b>1882,22</b>	
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>548,61</b>	<b>615,44</b>	<b>2642,30</b>	<b>18616,11</b>		
	<b>Итого в среднем за 10 дней:</b>	<b>54,86</b>	<b>61,54</b>	<b>264,23</b>	<b>1861,61</b>		

54 60 261 1800 норма  
2,7 3 13 90 5%