



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детского  
сада с. Толстовка

*Т.П. Мережникова*  
Т.П. Мережникова

« 15 » *января* 20 *21* г.

**Менюготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,0	91
	Печенье	20	11,5	2,0	14,9	83,4	б/н
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	6,20	27,0	079
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>20,92</b>	<b>19,28</b>	<b>46,61</b>	<b>368,4</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	106
	Суп с фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191,0	39
	Запеканка картофельная с печенью	125	8,91	6,59	20,43	177,0	291
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,0	24,26	96,7	126
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>20,87</b>	<b>15,02</b>	<b>88,94</b>	<b>629,9</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	6,16	4,55	39,48	219,10	8/12
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21	398
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,77</b>	<b>4,8</b>	<b>56,55</b>	<b>292,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>49,46</b>	<b>39,1</b>	<b>210,28</b>	<b>1366,61</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

			белки	жиры	углевод ы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,85	5,81	19,99	155,0	44
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>429</b>	<b>13,75</b>	<b>15,22</b>	<b>48,97</b>	<b>391,01</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Винегрет	60	0,96	3,11	5,04	54,91	143
	Суп с клёцками с курицей	200	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Жаркое по домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,37	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,0	24,06	96,70	126
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>19,38</b>	<b>18,81</b>	<b>86,79</b>	<b>628,98</b>	
Полдник	Корж молочный	70	4,79	8,76	47,55	288,0	279
	Кисель плодово-ягодный	180	0,09	0,04	23,53	94,68	378
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,88</b>	<b>8,8</b>	<b>71,08</b>	<b>382,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1449</b>	<b>38,91</b>	<b>42,83</b>	<b>225,02</b>	<b>1478,67</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	3
	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47,0	200
<b>Итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>12,11</b>	<b>15,09</b>	<b>55,14</b>	<b>405,0</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95,0</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с солёным огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61,0	21
	Свекольник со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	34
	Голубцы ленивые	150	13,23	8,48	18,99	205,32	298
	Компот из яблок и кураги	180	0,2	0	35,8	142,0	631
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>21,35</b>	<b>18,52</b>	<b>94,65</b>	<b>642,82</b>	

Полдник	Творожники песочные	70	6,3	7,93	21,35	160,0	417
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,97</b>	<b>11,12</b>	<b>37,17</b>	<b>267,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1439,12</b>	<b>44,49</b>	<b>44,73</b>	<b>191,3</b>	<b>1409,82</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	88
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	б/н
	Чай с молоком	200	2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,17</b>	<b>14,17</b>	<b>54,02</b>	<b>388,99</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	60	11,57	5,08	3,9	67,0	35
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	3,9	17,51	105,6	36
	Печень по - строгиновски	80	10,08	10,56	2,08	144,0	9/8
	Пюре картофельное	110	2,24	3,84	13,25	104,13	206
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,70	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>32,39</b>	<b>23,7</b>	<b>86,82</b>	<b>640,83</b>	
Полдник	Омлет натуральный	130	11,77	13,59	3,31	187,39	340
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	б/н
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>16,63</b>	<b>18,09</b>	<b>22,75</b>	<b>329,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>61,09</b>	<b>55,96</b>	<b>181,77</b>	<b>1435,41</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша жидкая геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,0	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	б/н
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	397

<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,32</b>	<b>16,06</b>	<b>52,3</b>	<b>402,0</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>18,0</b>	
Обед	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,84	6,79	5,64	88,0	43
	Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0	161
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,7	5,0	18,64	137,9	67
	Кисель из ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	378
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>24,41</b>	<b>25,74</b>	<b>86,97</b>	<b>681,03</b>	
Полдник	Пирожок печёный с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	294
	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,18</b>	<b>8,24</b>	<b>40,5</b>	<b>284,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>46,81</b>	<b>50,04</b>	<b>197,95</b>	<b>1385,53</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,0	173
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,0	607
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,27</b>	<b>10,81</b>	<b>57,5</b>	<b>363,12</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95,0</b>	
Обед	Огурец солёный	60	0,47	2,87	1,1	33,12	19
	Суп из овощей со сметаной	200	2,0	6,5	12,25	110,0	14/2
	Гуляш из мяса говядины	80	6,0	7,6	2,47	164,8	152
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,10	204
	Компот из яблок и кураги	180	0,36	0	17,28	64,8	1/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>18,39</b>	<b>18,1</b>	<b>89,34</b>	<b>646,22</b>	
Полдник	Блинчики со сгущёнкой	80/15	4,45	6,16	32,96	228,57	727
	Кисель	200	2,5	0	28,0	113,2	233
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>6,95</b>	<b>6,16</b>	<b>60,96</b>	<b>341,77</b>	
<b>Итого за</b>		<b>1535</b>	<b>34,43</b>	<b>35,07</b>	<b>230,66</b>	<b>1446,11</b>	

день							
------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,28	9,38	22,5	200,14	66
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Чай с молоком	200	2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>11,24</b>	<b>16,08</b>	<b>51,43</b>	<b>397,13</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из сельди с луком	60	5,3	6,5	0,91	65,2	24
	Рассольник на мясном бульоне	200	3,28	4,4	16,76	116,11	33
	Зразы картофельные с мясом	110	13,9	16,8	12,9	259,0	95
	Компот из кураги	180	0,94	0	24,26	96,70	126
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>27,22</b>	<b>28,0</b>	<b>79,93</b>	<b>655,41</b>	
Полдник	Пирожок печёный с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189,0	294
	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,73</b>	<b>10,8</b>	<b>35,67</b>	<b>295,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>49,47</b>	<b>55,52</b>	<b>186,21</b>	<b>1387,74</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Вермишель молочная	200	5,85	5,81	19,19	155,0	44
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	3
	Чай с молоком	200	2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>13,57</b>	<b>15,15</b>	<b>48,12</b>	<b>388,99</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат "Зимний"	60	0,8	2,84	8,64	65,15	б/н



<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Макароны запечённые с сыром	200	5,7	6,1	26,1	176,0	109
	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/8	3,37	4,95	9,74	99,0	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>441</b>	<b>12,23</b>	<b>13,73</b>	<b>51,8</b>	<b>376,12</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,26	6,6	2,28	71,4	19/1
	Суп гречневый на мясном бульоне	200	7,8	6,95	15,9	170,0	403
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237,0	291
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25,39</b>	<b>23,37</b>	<b>93,96</b>	<b>698,5</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	100	14,15	9,29	13,65	175,5	110
	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>19,37</b>	<b>15,05</b>	<b>20,85</b>	<b>281,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>57,89</b>	<b>52,15</b>	<b>184,79</b>	<b>1432,32</b>	



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детского сада с. Толстовка

Т.П. Мережникова

« 15 » января 20 11 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,32	4,97	13,71	117,0	43
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Какао с молоком	180	1,5	1,9	14,2	83,3	250
<b>Итого за завтрак</b>		<b>358</b>	<b>7,83</b>	<b>10,74</b>	<b>40,04</b>	<b>291,63</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	106
	Суп с фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	1350	2,1
	Запеканка картофельная с печенью	125	8,91	6,59	20,43	177,0	7,16
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>16,06</b>	<b>12,03</b>	<b>69,08</b>	<b>502,85</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,25	28,20	156,50	8/12
	Напиток из шиповника	150	0,7	0,3	22,8	97,0	б/н
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>3,55</b>	<b>51,0</b>	<b>253,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1158</b>	<b>29,89</b>	<b>26,32</b>	<b>178,3</b>	<b>1123,98</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,3	3,5	14,12	108,0	93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	3,61	5,4	9,75	93,8	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,7	1,92	14,2	85,0	103
<b>Итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>9,61</b>	<b>10,82</b>	<b>38,07</b>	<b>286,8</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Винегрет	45	0,73	2,34	3,78	41,18	143
	Суп с клёцками с курицей	150	3,82	1,29	12,67	114,24	45
	Жаркое по домашнему	150	8,69	6,65	8,28	156,54	19
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	15,67	66,0	7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>15,07</b>	<b>10,38</b>	<b>50,4</b>	<b>448,96</b>	
Полдник	Корж молочный	60	4,1	7,5	40,7	146,86	279
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	13,5	90,9	11
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,1</b>	<b>7,5</b>	<b>54,2</b>	<b>237,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1196</b>	<b>29,68</b>	<b>28,7</b>	<b>160,85</b>	<b>1049,52</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	5,1	7,2	18,1	158,4	185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	3,61	5,4	9,75	93,8	3
	Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,1	35,0	200
<b>Итого за завтрак</b>		<b>344</b>	<b>8,75</b>	<b>12,6</b>	<b>36,95</b>	<b>287,2</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95,0</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с солёным огурцом	45	0,56	3,41	2,8	45,75	21
	Свекольник со сметаной	180	1,8	4,32	12,42	104,0	34
	Голубцы ленивые	80	9,98	8,32	12,95	168,0	71
	Компот из яблок и кураги	150	0,3	0	14,4	54,0	1/10

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>485</b>	<b>14,92</b>	<b>16,25</b>	<b>57,67</b>	<b>442,75</b>	
Полдник	Творожники песочные	60	5,4	6,8	18,3	137,0	417
	Какао с молоком	150	1,5	1,9	14,2	83,3	250
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,9</b>	<b>8,7</b>	<b>32,5</b>	<b>220,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1139</b>	<b>31,47</b>	<b>37,55</b>	<b>149,98</b>	<b>1045,25</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,67	5,36	19,46	143,50	7
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Чай с молоком	180	1,32	1,5	8,2	63,0	13
		<b>354</b>	<b>7,53</b>	<b>10,32</b>	<b>37,41</b>	<b>284,5</b>	
<b>Итого за завтрак</b>							
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	45	1,18	3,81	2,93	50,25	35
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	2,3	8,2	59,3	36
	Печень по - строгоновски	40	6,83	4,91	3,67	77,26	16
	Пюре картофельное	100	2,24	3,49	12,04	104,13	206
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	20
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>14,27</b>	<b>14,71</b>	<b>59,74</b>	<b>430,38</b>	
Полдник	Омлет натуральный	85	9,10	15,80	1,40	184	216
	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	88,5	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>13,45</b>	<b>20,6</b>	<b>7,4</b>	<b>272,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1204</b>	<b>36,15</b>	<b>45,63</b>	<b>122,73</b>	<b>1063,38</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							

Завтрак	Каша жидкая геркулесовая	150	4,0	3,2	15,6	103,0	93
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Какао с молоком	180	1,5	1,9	14,2	83,3	250
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>7,04</b>	<b>8,56</b>	<b>39,55</b>	<b>264,3</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из картофеля с солёным огурцом	40	0,74	3,1	5,89	54,01	23
	Борщ со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Котлета мясная	60	6,98	8,37	6,53	103,5	386
	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,64	3,43	120,26	243
	Кисель из ягод свежих	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>14,56</b>	<b>19,51</b>	<b>47,0</b>	<b>431,67</b>	
Полдник	Пирожок печёный с изюмом	60	3,42	4,95	14,74	124,59	294
	Йогурт	150	4,2	4,8	6,0	142,2	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,62</b>	<b>9,75</b>	<b>20,74</b>	<b>266,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1164</b>	<b>30,12</b>	<b>37,82</b>	<b>125,47</b>	<b>1038,76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,0	173
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,0	607
	Кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,36	91,07	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,56</b>	<b>8,67</b>	<b>49,38</b>	<b>305,07</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95,0</b>	
Обед	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,48	4,0	б/н
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	4,2	7,35	66,0	14/2
	Гуляш из мяса говядины	60	8,94	12,42	3,24	132,0	11/8
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	204
	Компот из яблок и кураги	150	0,3	0	14,4	54,0	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,82</b>	<b>17,4</b>	<b>61,33</b>	<b>430,4</b>	
Полдник	Блинчики со сгущёнкой	70/10	2,73	5,39	28,84	200,0	727

	Кисель	150	2,0	0	22,0	89,04	233
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,73</b>	<b>5,39</b>	<b>50,84</b>	<b>289,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>30,01</b>	<b>31,46</b>	<b>184,41</b>	<b>1119,51</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3,49	5,21	12,50	113,19	63
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>7,69</b>	<b>11,01</b>	<b>36,56</b>	<b>280,18</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из сельди с луком	30	3,2	1,6	0	37,4	24
	Рассольник на мясном бульоне	150	2,02	5,0	11,98	105,8	34
	Зразы картофельные с мясом	120	6,8	7,49	12,83	198,33	95
	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	80,58	126
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>15,1</b>	<b>14,29</b>	<b>60,13</b>	<b>493,11</b>	
Полдник	Пирожок печёный с капустой	60	3,42	4,95	14,74	124,59	294
	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,5	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,77</b>	<b>9,75</b>	<b>20,74</b>	<b>213,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1144</b>	<b>31,46</b>	<b>35,05</b>	<b>135,61</b>	<b>1062,38</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,39	4,36	14,99	155,0	44
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	3
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>10,66</b>	<b>12,1</b>	<b>39,05</b>	<b>349,99</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100

<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат "Зимний"	40	0,6	1,9	6,52	46,8	б/н
	Суп рыбный из консервов	150	6,1	1,5	9,95	90,51	97
	Азу с картофелем	110	7,11	7,46	11,09	144,0	153
	Кисель из ягод или плодов	150	0,08	0,03	19,60	78,9	378
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>16,19</b>	<b>11,09</b>	<b>61,99</b>	<b>431,21</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	458
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72,0	282
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8,01</b>	<b>4,71</b>	<b>43,33</b>	<b>245,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1153</b>	<b>35,76</b>	<b>27,9</b>	<b>162,55</b>	<b>1102,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,54	17,69	118,76	99
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Какао с молоком	180	1,5	1,9	14,2	83,3	393
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>8,02</b>	<b>10,9</b>	<b>41,64</b>	<b>280,06</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	11
	Щи со сметаной и мясом	150	1,32	1,15	5,53	67,47	123
	Плов с мясом говядины	120	8,88	9,96	22,08	208,80	4/8
	Компот из кураги с изюмом	150	0,78	0,0	20,22	80,58	126
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>14,03</b>	<b>15,11</b>	<b>65,2</b>	<b>470,6</b>	
Полдник	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	б/н
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8,59</b>	<b>7,82</b>	<b>41,5</b>	<b>275,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1159</b>	<b>31,54</b>	<b>33,83</b>	<b>166,52</b>	<b>1102,27</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	----------

						ценность	уры
			белки	жиры	углевод ы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Макароны запечённые с сыром	150	12,1	10,1	34,0	275,0	б/н
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>18,55</b>	<b>17,91</b>	<b>58,11</b>	<b>472,01</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76,0	100
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	45	0,94	4,94	1,71	53,55	19/1
	Суп гречневый на мясном бульоне	150	4,7	4,22	13,6	82,6	403
	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177 0	291
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>17,25</b>	<b>15,97</b>	<b>75,82</b>	<b>485,85</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	100	14,15	9,29	13,65	175,5	110
	Йогурт	150	4,2	4,8	6,15	175,5	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>18,35</b>	<b>14,04</b>	<b>19,8</b>	<b>351</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1243</b>	<b>55,05</b>	<b>47,92</b>	<b>171,91</b>	<b>1384,86</b>	