

**Меню приготавливаемых блюд**

**Детского сада «Улыбка» - филиала  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -  
детский сад «Солнышко» с. Боровиха**

Возрастная категория: 1,6 - 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
завтрак	Каша «Дружба» молочная вязкая	160,0	4,67	5,79	20,78	150,75	84
	Какао с молоком	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>10,98</b>	<b>14,14</b>	<b>45,47</b>	<b>344,75/18,72%</b>	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,5 %</b>	-
обед	Суп крестьянский с крупой, с курицей и сметаной	170,0/15,0/6,0	3,74	5,34	12,82	110	42
	Рыба, тушенная с овощами	70,0	6,7	3,47	30,32	70,88	144
	Морковь отварная	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	Каша перловая рассыпчатая	100,0	2,93	2,82	20,87	122	186
	Кисель	150,0	0	0	30	129	233
	Хлеб	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>591,0</b>	<b>18,07</b>	<b>13,77</b>	<b>124,42</b>	<b>588,36/31,95%</b>	–
полдник	Йогурт 2,5%	150,0	4,23	4,67	5,84	86,14	251
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	209
	Фрукты и ягоды	100,00	0,95	0,45	15,4	69,5	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>12,53</b>	<b>12,66</b>	<b>43,86</b>	<b>343,74/18,67%</b>	–
ужин	Соус молочный сладкий	40,0	0,89	1,93	8,72	55,81	224
	Сырники из творога	130,0	8,87	10,53	27	280,13	130
	Чай с молоком	200,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>400,0</b>	<b>15,83</b>	<b>15,15</b>	<b>69,18</b>	<b>518,42/28,16%</b>	–
<b>Итого за день:</b>		<b>1761</b>	<b>57,91</b>	<b>55,82</b>	<b>293,03</b>	<b>1841,27</b>	–

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
завтрак	<b>Каша пшённая молочная с маслом</b>	160,0	5,26	6,07	21,29	159,75	168
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150,0	2,34	2	10,63	70	395
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144,0	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,66</b>	<b>15,09</b>	<b>46,53</b>	<b>373,75/ 20,07%</b>	-
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,48%</b>	-
обед	<b>Суп картофельный с клецками, с мясом птицы</b>	200,0	4,12	5,63	15,13	139,60	6
	<b>Плов из курицы</b>	160,0	15,88	12,3	25,81	277	180
	<b>Свекла отварная</b>	40,0	0,65	1,69	4,8	32,17	434, 192, 193
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150,0	0,33	0,02	20,82	84,75	376
	<b>Хлеб</b>	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>590,0</b>	<b>25,16</b>	<b>20,08</b>	<b>93,63</b>	<b>662,44/35,58%</b>	-
полдник	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	<b>Сдоба обыкновенная</b>	60,0	5,04	3,64	29,45	183,60	280
<b>Итого за полдник</b>		<b>310,0</b>	<b>10,57</b>	<b>8,17</b>	<b>52,43</b>	<b>338,1/18,16%</b>	-
ужин	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	100,0	3	4,27	14,6	175,33	186
	<b>Тефтели рыбные</b>	70,0	8,05	5,25	36,49	109	146
	<b>Соус красный основной</b>	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	<b>Чай с сахаром</b>	180,0/12,0	0	0	8,98	30	263
	<b>Хлеб</b>	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>417,0</b>	<b>14,95</b>	<b>11,25</b>	<b>84,38</b>	<b>441,51/23,71%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1767,0</b>	<b>63,84</b>	<b>54,69</b>	<b>287,07</b>	<b>1861,8</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
завтрак	<b>Запеканка из творога + сладкий молочный соус</b>	100,0/40,0	12,8	11,5	31,13	343,27	117/351
	<b>Чай с сахаром</b>	150,0/20,0	0	0	8,98	30	263
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>17,86</b>	<b>18,52</b>	<b>54,72</b>	<b>517,27/26,14%</b>	-
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46 /2,32%</b>	-
обед	<b>Свекольник с мясом и со сметаной</b>	200,0 10,0/6,0	4,22	6,5	13,77	145	34
	<b>Курица тушеная в томатном соусе</b>	65,0	6,89	8,85	2,4	97,43	179
	<b>Макароны отварные</b>	100,0	3,67	3,01	17,63	112	317
	<b>Овощи натуральные соленые или свежие</b>	45,0	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	<b>Лимонный напиток</b>	100,0	0,09	0,01	13,73	47,29	95
	<b>Хлеб</b>	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>566,0</b>	<b>19,41</b>	<b>18,86</b>	<b>75,73</b>	<b>536,94/27,14%</b>	-
полдник	<b>Ватрушка с повидлом</b>	60	7,1	2,6	41,8	219,06	299
	<b>Снежок 2.5%</b>	150,0	4,35	3,75	6	75	251
	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
<b>Итого за полдник</b>		<b>310,0</b>	<b>12,4</b>	<b>6,8</b>	<b>63,2</b>	<b>363,56/18,37%</b>	-
ужин	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	100	5,63	7,5	32,45	255	216
	<b>Пюре из моркови или свеклы</b>	80	1,1	2,7	6,6	56,5	324
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,96	2,6	15,9	98	391
	<b>Хлеб</b>	45,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>425,0</b>	<b>13,11</b>	<b>13,16</b>	<b>77,1</b>	<b>514,98/26,03%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1751,0</b>	<b>63,28</b>	<b>57,44</b>	<b>280,85</b>	<b>1978,75</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
завтрак	<b>Каша вязкая рисовая молочная</b>	160,0	4,16	5,60	19,56	144	173
	<b>Какао с молоком</b>	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>10,47</b>	<b>13,95</b>	<b>44,25</b>	<b>338/20,63%</b>	-
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,81%</b>	-
обед	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	200,0/15,0	4,5	8,3	24,72	173	38
	<b>Картофельное пюре</b>	100,0	2,04	3,2	13,62	92	321
	<b>Тефтели рыбные</b>	70,0	8,05	5,25	36,49	109	146
	<b>Соус красный основной</b>	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	<b>Морковь отварная</b>	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	<b>Напиток из шиповника</b>	180,0	0,61	0,25	18,67	79	398
	<b>Хлеб</b>	40,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>670,0</b>	<b>20,38</b>	<b>20,51</b>	<b>126,07</b>	<b>631,18/38,53%</b>	-
полдник	<b>Булочка домашняя</b>	50,0	4,64	0,99	26,11	132,0	274
	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	<b>Йогурт 2,5%</b>	146,0	4,23	4,67	5,84	86,14	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>296,0</b>	<b>9,82</b>	<b>6,11</b>	<b>47,35</b>	<b>287,64/17,56%</b>	-
ужин	<b>Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной</b>	170,0/10,0/5,0	3,74	5,34	12,82	110,0	42
	<b>Чай с молоком</b>	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	<b>Яйцо</b>	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
	<b>Хлеб</b>	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>14,91</b>	<b>12,63</b>	<b>46,58</b>	<b>355,48/20,41%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1821</b>	<b>56,08</b>	<b>53,3</b>	<b>274,35</b>	<b>1638,3</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак	<b>Каша вязкая манная молочная</b>	160,0	3,40	3,96	22,94	141	168
	<b>Чай с молоком</b>	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>11,11</b>	<b>13,31</b>	<b>48,86</b>	<b>362/22,5%</b>	-
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,86%</b>	-
обед	<b>Суп картофельный с бобовыми и мясом</b>	170,0	6,34	4,12	17,51	118,87	36
	<b>Тефтели мясные</b>	60,0	8,44	6,88	6,13	119,98	174
	<b>Сложный гарнир</b>	110,0	2,3	4,2	23,3	96,1	15
	<b>Свекла отварная</b>	40,0	0,65	1,69	4,8	32,17	434, 192, 193
	<b>Кисель</b>	160,0	0	0	24	116	233
	<b>Хлеб</b>	40	2,66	0,28	17,23	82,04	147
<b>Итого за обед</b>		<b>580,0</b>	<b>20,39</b>	<b>17,17</b>	<b>92,97</b>	<b>565,16/35,13%</b>	-
полдник	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	<b>Гренка молочная</b>	55	4,00	5,8	14,3	123,7	58
	<b>Чай</b>	150,0	0	0	8,98	30	263,264
<b>Итого за полдник</b>		<b>305,0</b>	<b>4,95</b>	<b>6,25</b>	<b>38,68</b>	<b>223,2/13,87%</b>	-
ужин	<b>Плов с птицей</b>	200,0	15,88	12,3	25,81	277	180
	<b>Чай с молоком</b>	170,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	<b>Хлеб</b>	30,0	3,8	0,4	24,6	58,60	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>400,0</b>	<b>22,33</b>	<b>15,03</b>	<b>61,72</b>	<b>412,60/25,64%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1735,0</b>	<b>59,28</b>	<b>51,86</b>	<b>252,33</b>	<b>1608,96</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
завтрак	<b>Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес</b>	160,0	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150,0	2,34	2,0	10,63	70,0	395
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>12,16</b>	<b>15,4</b>	<b>41,64</b>	<b>354,25/19,50%</b>	-
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,53%</b>	-
обед	<b>Борщ с капустой с мясом и со сметаной</b>	150,0/8,0/5,0	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	50/29	12,9	9,9	3,1	153,0	33
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	100,0	3	4,27	14,6	175,33	186
	<b>Морковь отварная</b>	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	<b>Хлеб</b>	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>572,0</b>	<b>23,75</b>	<b>21,12</b>	<b>76,76</b>	<b>663,25/36,51%</b>	-
полдник	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	<b>Омлет натуральный</b>	100,0	5,63	7,5	32,45	225,0	110
	<b>Чай</b>	150,0	0	0	8,98	30	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>350,0</b>	<b>6,58</b>	<b>7,95</b>	<b>56,83</b>	<b>324,5 /17,87%</b>	-
ужин	<b>Суп харчо</b>	200,0/10,0	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	<b>Чай с молоком</b>	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	<b>Печенье</b>	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	<b>Хлеб</b>	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>420,0</b>	<b>12,25</b>	<b>10,53</b>	<b>72,62</b>	<b>428,46/23,59%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1792,0</b>	<b>55,24</b>	<b>55,1</b>	<b>257,95</b>	<b>1816,46</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
завтрак	<b>Запеканка из творога +соус сладкий молочный</b>	130,0/30,0	12,8	11,5	31,13	343,27	117/351
	<b>Какао с молоком</b>	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>19,11</b>	<b>19,85</b>	<b>55,82</b>	<b>537,27/28,54%</b>	-
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,44%</b>	-
обед	<b>Суп шахтерский с мясом и со сметаной</b>	200,0/6,0	3,32	4,83	15,74	115,2	101
	<b>Рыбные биточки</b>	70,0	0	0	24,8	99,75	134
	<b>Картофельное пюре</b>	100,0	2,04	3,2	13,62	92	321
	<b>Соус красный основной</b>	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	<b>Свекла отварная</b>	40,0	0,81	2,12	6	40,22	434, 192, 193
	<b>Кисель</b>	160,0	0	0	24	116	233
	<b>Хлеб</b>	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>641,0</b>	<b>10,83</b>	<b>11,96</b>	<b>113,4</b>	<b>613,79/32,62%</b>	-
полдник	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	<b>Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным/ фруктовым фаршем</b>	80,0	5,15	5,76	32,54	216	294
	<b>Молоко кипячёное</b>	150,0	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>330,0</b>	<b>10,68</b>	<b>10,29</b>	<b>55,52</b>	<b>370,5/19,68%</b>	-
ужин	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	180,0	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	<b>Яйцо вареное</b>	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
	<b>Чай</b>	150,0	0	0	8,98	30	391
	<b>Хлеб</b>	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>400,0</b>	<b>12,91</b>	<b>9,32</b>	<b>46,42</b>	<b>314,73/16,72%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1821,0</b>	<b>54,03</b>	<b>51,52</b>	<b>281,26</b>	<b>1882,29</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
завтрак	<b>Каша ячневая молочная</b>	160,0	4,98	5,69	21,10	153	99
	<b>Чай с молоком</b>	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>12,69</b>	<b>15,86</b>	<b>47,03</b>	<b>381/20,61%</b>	-
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,49%</b>	-
обед	<b>Щи из свежей капусты и со сметаной</b>	200,0/8,0/5,0	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	<b>Плов из курицы</b>	160,0	15,88	12,3	25,81	277	180
	<b>Овощи натуральные соленые или свежие</b>	45,0	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	<b>Лимонный напиток</b>	100,0	0,09	0,01	31,73	47,29	240
	<b>Хлеб</b>	40	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>558,0</b>	<b>23,46</b>	<b>17,6</b>	<b>92,61</b>	<b>554/29,97%</b>	-
полдник	<b>Молочная булочка</b>	50,0	4,9	2,32	28,95	156,09	
	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	<b>Йогурт 2,5%</b>	146,0	4,23	4,67	5,84	86,14	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>296,0</b>	<b>10,08</b>	<b>7,44</b>	<b>50,19</b>	<b>311,73/16,87%</b>	-
ужин	<b>Пудинг творожный + сладкий соус молочный</b>	140,0/30,0	24,75	18,24	28,8	248	60
	<b>Печенье</b>	50,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	<b>Чай с молоком</b>	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
	<b>Хлеб</b>	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
<b>Итого за ужин</b>		<b>400,0</b>	<b>33,07</b>	<b>23,87</b>	<b>84,58</b>	<b>555,58/30,06%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1704</b>	<b>79,8</b>	<b>64,87</b>	<b>254,51</b>	<b>1848,31</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая с молоком	160,0	4,67	4,86	20,94	146	168
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,34	2,0	10,63	70,0	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>12,07</b>	<b>13,88</b>	<b>46,18</b>	<b>360,0/ 22,35 %</b>	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,86%</b>	-
обед	Свекольник с мясом и со сметаной	150/3,0	1,15	3,8	7,47	62,49	34
	Котлета из говядины	65,0	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	Горошница	100,0	4,2	2,3	12,5	113,0	211
	Морковь отварная	40,0	0,52	1,7	3,34	27,56	434, 192, 193
	Напиток из шиповника	180,0	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб	40,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>578,0</b>	<b>19,1</b>	<b>15,37</b>	<b>75,18</b>	<b>530,95/ 32,97%</b>	-
полдник	Печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Фрукты и ягоды свежие	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	Снежок 2.5%	150,0	4,35	3,75	6	75	251
<b>Итого за полдник</b>		<b>280,0</b>	<b>7,55</b>	<b>7,14</b>	<b>43,72</b>	<b>269,6/16,74%</b>	-
ужин	Рыба по- польски	100,0	8,31	4,64	44,17	109,38	138
	Макароны отварные	120,0	3,67	3,01	17,63	112,0	317
	Хлеб	30,0	3,42	0,36	22,15	105,48	147
	Чай с молоком	150,0	2,65	2,33	11,31	77	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>400,0</b>	<b>18,05</b>	<b>10,34</b>	<b>95,26</b>	<b>403,86/25,08</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1708</b>	<b>57,27</b>	<b>46,83</b>	<b>270,44</b>	<b>1610,41</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
завтрак	<b>Каша вязкая кукурузная молочная</b>	160,0	4,37	5,45	19,17	144	91
	<b>Какао с молоком</b>	150,0	1,25	1,33	10,08	50	248
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30,0/4,0/6,0	5,06	7,02	14,61	144	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,0</b>	<b>10,68</b>	<b>13,8</b>	<b>43,86</b>	<b>338/20,08%</b>	-
второй завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100,0	0,5	0,1	10,1	46	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46/2,73%</b>	-
обед	<b>Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной</b>	150,0	4,22	2,37	16,76	116,11	33
	<b>Тефтели рыбные</b>	70,0	8,05	5,25	36,49	109	146
	<b>Картофельное пюре</b>	100,0	2,04	3,2	13,62	92	321
	<b>Соус красный основной</b>	25,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	<b>Свекла отварная</b>	40,0	0,81	2,12	6	40,22	434, 192, 193
	<b>Кисель</b>	150,0	0	0	30	129	233
	<b>Хлеб</b>	40,0	4,18	0,44	27,07	128,92	147
<b>Итого за обед</b>		<b>575,0</b>	<b>19,78</b>	<b>14,75</b>	<b>132,1</b>	<b>636,95 /37,85%</b>	-
полдник	<b>Ватрушка с повидлом</b>	60	7,1	2,6	41,8	219,06	299
	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	100,0	0,95	0,45	15,4	69,5	368
	<b>Молоко кипяченое</b>	150,0	4,58	4,08	7,58	85	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>310,0</b>	<b>12,63</b>	<b>7,13</b>	<b>64,78</b>	<b>373,56/22,19%</b>	-
ужин	<b>Хлеб</b>	30,0	2,4	0,8	16,7	85,76	147
	<b>Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной</b>	170,0/15,0/6,0	3,74	5,34	12,82	110	42
	<b>Чай с сахаром</b>	150,0	0	0	8,98	30	391
	<b>Яйцо</b>	40,0	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>Итого за ужин</b>		<b>411,0</b>	<b>11,24</b>	<b>10,74</b>	<b>38,8</b>	<b>288,76/17,15%</b>	-
<b>Итого за день:</b>		<b>1746,0</b>	<b>54,83</b>	<b>46,52</b>	<b>289,64</b>	<b>1683,27</b>	-

