

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

### 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
День 1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>13,4</b>	<b>48,7</b>	<b>322,0</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>16,1</b>	<b>19,6</b>	<b>95,7</b>	<b>595,7</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>9,7</b>	<b>33,2</b>	<b>251,2</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>21,1</b>	<b>13,1</b>	<b>77,5</b>	<b>548,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,55</b>	<b>56,22</b>	<b>265,6</b>	<b>1789,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>21,4</b>	<b>23,3</b>	<b>76,8</b>	<b>603,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	14,8	23,0	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>19,5</b>	<b>29,1</b>	<b>102,1</b>	<b>723,5</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,0	5,6	28,6	178,2	483
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>9,5</b>	<b>37,3</b>	<b>271,7</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>12,4</b>	<b>8,4</b>	<b>68,8</b>	<b>403,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,85</b>	<b>70,72</b>	<b>295,5</b>	<b>2075,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>14,4</b>	<b>46,2</b>	<b>340,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	ПУДИНГ КУРИННЫЙ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>19,0</b>	<b>21,8</b>	<b>105,4</b>	<b>662,3</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>276</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>13,5</b>	<b>11,1</b>	<b>44,7</b>	<b>306,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,75</b>	<b>53,92</b>	<b>258,1</b>	<b>1658,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	180	13,0	16,3	3,0	267,9	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,3</b>	<b>23,9</b>	<b>35,9</b>	<b>484,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	80	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>80</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17,0	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>22,7</b>	<b>22,9</b>	<b>83,6</b>	<b>633,3</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>46,1</b>	<b>257,6</b>	
Ужин	СУП РЫБНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>25,8</b>	<b>19,9</b>	<b>82,3</b>	<b>575,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,65</b>	<b>73,22</b>	<b>258,4</b>	<b>2023,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	13,0	16,3	3,0	267,9	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>18,3</b>	<b>23,9</b>	<b>35,9</b>	<b>484,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17,0	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>22,7</b>	<b>22,9</b>	<b>83,6</b>	<b>633,3</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>46,1</b>	<b>257,6</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>25,8</b>	<b>19,9</b>	<b>82,3</b>	<b>575,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,65</b>	<b>73,22</b>	<b>258,4</b>	<b>2023,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>7,3</b>	<b>12,3</b>	<b>41,3</b>	<b>274,1</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>17,9</b>	<b>18,6</b>	<b>91,6</b>	<b>612,5</b>	
Полдник	КОНДИТЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,0</b>	<b>9,5</b>	<b>42,0</b>	<b>283,6</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>15,6</b>	<b>13,2</b>	<b>54,0</b>	<b>433,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,35</b>	<b>58,52</b>	<b>259,2</b>	<b>1813,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,1	27,2	126,4	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,7</b>	<b>12,6</b>	<b>57,7</b>	<b>331,6</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,9</b>	<b>27,7</b>	<b>76,3</b>	<b>632,9</b>	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>5,1</b>	<b>51,0</b>	<b>270,5</b>	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,6</b>	<b>13,4</b>	<b>68,7</b>	<b>452,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,15</b>	<b>57,52</b>	<b>273,4</b>	<b>1734,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>14,7</b>	<b>50,2</b>	<b>407,1</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	ПУДИНГ КУРИННЫЙ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>16,9</b>	<b>20,6</b>	<b>93,0</b>	<b>611,3</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>5,9</b>	<b>37,5</b>	<b>214,9</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>13,0</b>	<b>10,1</b>	<b>78,5</b>	<b>458,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,85</b>	<b>48,22</b>	<b>235,6</b>	<b>1593,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,2</b>	<b>9,6</b>	<b>50,3</b>	<b>273,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (П СЕЗОНУ)	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>21,6</b>	<b>25,4</b>	<b>92,9</b>	<b>672,7</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>8,6</b>	<b>32,9</b>	<b>245,7</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>22,5</b>	<b>22,3</b>	<b>97,5</b>	<b>668,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,3</b>	<b>66,0</b>	<b>283,7</b>	<b>1906,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>14,0</b>	<b>38,0</b>	<b>337,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>33,5</b>	<b>78,7</b>	<b>704,1</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>276</b>	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>15,0</b>	<b>5,6</b>	<b>36,0</b>	<b>269,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,65</b>	<b>59,72</b>	<b>214,5</b>	<b>1659,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6,6</b>	<b>10,7</b>	<b>50,3</b>	<b>273,9</b>	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>10,5</b>	<b>72,6</b>	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>18,7</b>	<b>21,7</b>	<b>90,3</b>	<b>629,6</b>	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>46,1</b>	<b>257,6</b>	
Ужин	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	1	3,5	4,4	49,9	43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>14,6</b>	<b>15,9</b>	<b>65,3</b>	<b>454,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,75</b>	<b>54,82</b>	<b>262,5</b>	<b>1687,7</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>53,98</b>	<b>59,96</b>	<b>261,2</b>	<b>1800,2</b>	