

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 неделя, 1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52
12/10	Чай с молоком	200	2,94	2,52	14,78	92,18	1,32
1/13	Хлеб с маслом	50/7	3,7	7,31	22,33	171,95	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>12,64</b>	<b>15,63</b>	<b>79,51</b>	<b>512,13</b>	<b>1,84</b>
	<b>10:00</b>						
10	Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>607</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>64,5</b>	<b>90</b>
<b>ОБЕД</b>							
6/1	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4	5,6	61	22,44
21/2	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75	11,43
17/8	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	6,9
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>35,54</b>	<b>28,21</b>	<b>74,18</b>	<b>690,99</b>	<b>90,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
2	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
590	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>235</b>	<b>8,62</b>	<b>9,83</b>	<b>35,44</b>	<b>265,95</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН</b>							
3/5	Лапшевник с творогом	150	12,15	9,75	36,75	285	0,09
4/11	Соус фруктовый (яблоко)	50	0,08	0	7,07	28,6	0,17
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>16,58</b>	<b>10,41</b>	<b>77,43</b>	<b>471,3</b>	<b>0,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>74,73</b>	<b>64,38</b>	<b>278,7</b>	<b>2004,9</b>	<b>184,2</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

1 неделя, 2 день							
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,4	5,8	29,5	219	0,52
1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
4/13	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	6,38	6,71	24,69	185,62	0,15
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,78</b>	<b>15,41</b>	<b>67,59</b>	<b>493,62</b>	<b>1,19</b>
	<b>10:00</b>						
3	Сок	200	1	0,2	20,2	94	4
	<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>
<b>ОБЕД</b>							
16	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	11,22
15/2	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,77	63,25	5,8
33/8	Перец фаршированный мясом говядины и рисом	180	13,68	12,06	11,52	208,8	97,41
374	Компот из апельсинов или мандарин	150	0,44	0,1	33,98	138,6	12,9
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>20,4</b>	<b>18,54</b>	<b>82,65</b>	<b>579,85</b>	<b>127,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
553	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	4
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>12,3</b>	<b>12,6</b>	<b>42,6</b>	<b>334</b>	<b>5,2</b>
<b>УЖИН</b>							
30/8	Оладьи из печени	75	12,97	8,77	8,85	166,5	5,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,59	135	10,74
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,2	36	0,8
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>490</b>	<b>20,52</b>	<b>13,63</b>	<b>63,15</b>	<b>460,2</b>	<b>16,94</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71</b>	<b>60,38</b>	<b>276,2</b>	<b>1961,7</b>	<b>154,7</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

1 неделя, 3 день							
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9	8,25	36,62	257	0,53
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50/5/10	2,74	4,29	31,51	175,64	0,52
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,64</b>	<b>16,04</b>	<b>91,03</b>	<b>567,64</b>	<b>1,57</b>
	<b>10:00</b>						
1	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>
<b>ОБЕД</b>							
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	5,38	10,75	101,25	24,3
5/4	Пюре из гороха	150	14,6	1,44	29,06	174,6	0
2/8	Сосиски, сардельки отварные	80	8,1	19,2	0,32	208	0
11/11	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
15/10	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	1,2
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>850</b>	<b>30,93</b>	<b>31,6</b>	<b>94,65</b>	<b>777,16</b>	<b>32,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
7/12	Ватрушки с яблоками	60	4,04	5,6	30,3	190	0,42
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>10,04</b>	<b>12</b>	<b>39,7</b>	<b>310</b>	<b>1,62</b>
<b>УЖИН</b>							
6/4	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,1
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>16,45</b>	<b>10,76</b>	<b>67,61</b>	<b>432,7</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>73,66</b>	<b>71</b>	<b>307,7</b>	<b>2158</b>	<b>50,79</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

**1 неделя, 4 день**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
19/4	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная)	200	6	6	27,4	188	0,52
1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
1/13	Хлеб с маслом	50/7	3,7	7,31	22,33	171,95	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>12,7</b>	<b>16,21</b>	<b>63,13</b>	<b>448,95</b>	<b>1,04</b>
	<b>10:00</b>						
3	Сок	200	1	0,2	20,2	94	4
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>
<b>ОБЕД</b>							
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	6	5,4	80	1,99
7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	2	5,38	9,62	95	26,3
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,76	176	0,36
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	4,05	20,03	136,5	0
8/10	Кисель из брусники	200	0,1	0	24,5	96	51,2
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>23,4</b>	<b>28,65</b>	<b>87,82</b>	<b>706,2</b>	<b>79,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>10,1</b>	<b>13,7</b>	<b>48,7</b>	<b>359</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН</b>							
10/7	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,8
2/3	Картофель в молоке	150	3,4	3,9	18,79	125	8,9
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>17,51</b>	<b>7,44</b>	<b>57,36</b>	<b>367,5</b>	<b>9,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,71</b>	<b>66,2</b>	<b>277,2</b>	<b>1975,7</b>	<b>95,79</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

1 неделя, 5 день							
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
21/2	Суп молочный с лапшой	250	5,35	5	17,75	137,67	1,63
12/10	Чай с молоком	200	2,94	2,52	14,78	92,18	1,32
4/13	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	6,38	6,71	24,69	185,62	0,15
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,67</b>	<b>14,23</b>	<b>57,22</b>	<b>415,47</b>	<b>3,1</b>
	<b>10:00</b>						
1	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>657</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	6	62	3,19
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,75	3,25	11,75	85	5,35
22/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	85	10,31	10,27	7,34	163,04	0,29
3/3	Картофельное пюре	200	5,02	5,6	35,3	212,26	41,94
11/11	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
3	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>905</b>	<b>23,76</b>	<b>25,19</b>	<b>109,7</b>	<b>771,35</b>	<b>56,07</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
588	Вафли	35	0,98	1,15	27,06	122,5	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>235</b>	<b>6,98</b>	<b>7,55</b>	<b>36,46</b>	<b>242,5</b>	<b>1,2</b>
	<b>УЖИН</b>						
18/5	Пудинг из творога с морковью	150	18	13,8	23,4	292,5	0,93
6/11	Соус сметанный(с сахаром)	50	0,59	3,63	2,09	43,9	0,02
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>22,94</b>	<b>18,09</b>	<b>59,1</b>	<b>494,1</b>	<b>0,95</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,95</b>	<b>65,66</b>	<b>277,2</b>	<b>1993,9</b>	<b>76,32</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

**2 неделя, 6 день**

№ реце птур ы	Наименование блюд	Выход, г.	Белки ,г.	Жиры, г.	Углево ды, г.	ЭЦ, Ккал.	Витам ин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,05	11,55	35,4	288	0,08
10/11	Соус клюквенный	50	0,03	0,01	6,85	27,6	0,54
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
4/13	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	6,38	6,71	24,69	185,62	0,15
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,33</b>	<b>21,76</b>	<b>82,99</b>	<b>608,62</b>	<b>0,75</b>
	<b>10:00</b>						
3	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	94	4
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>
<b>ОБЕД</b>							
20	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,13	5,5	14,62	116,25	18,8
18/8	Зразы или рулет из говядины	80	10,2	10,8	8,6	173	0,43
7/4	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,02
11/11	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
374	Компот из апельсинов или мандарин	200	0,44	0,1	33,98	138,6	12,9
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>850</b>	<b>24,35</b>	<b>21,99</b>	<b>120,6</b>	<b>779,34</b>	<b>54,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
590	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>235</b>	<b>8,62</b>	<b>9,83</b>	<b>35,44</b>	<b>265,95</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН</b>							
3/7	Рыба(филе), припущенная с молоком и овощами	80	10,1	2,1	2	67	0,65
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	4,05	20,03	136,5	0
11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>490</b>	<b>19,12</b>	<b>6,81</b>	<b>55,74</b>	<b>362,2</b>	<b>1,45</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>73,42</b>	<b>60,59</b>	<b>315</b>	<b>2110,1</b>	<b>61,82</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
11\4	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,56	6,28	35,46	228,6	1,3
1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
1/13	Хлеб с маслом	50/7	3,7	7,31	22,33	171,95	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,26</b>	<b>16,49</b>	<b>71,19</b>	<b>489,55</b>	<b>1,82</b>
	<b>10:00</b>						
1	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>607</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>
<b>ОБЕД</b>							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
17/23 4/2	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками	250/10	6,24	5,08	25,24	173,8	15,4
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,88	15,56	36,64	332	7,2
5/8	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>26,55</b>	<b>24,98</b>	<b>106,5</b>	<b>743,34</b>	<b>84,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
574	"Крендель сахарный"	60	4,16	7,84	35,28	228	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>10,16</b>	<b>14,24</b>	<b>44,68</b>	<b>348</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН</b>							
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
331	Овощи припущенные со сливочным маслом	150	2,28	3,68	14,29	99,3	4,26
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>11,73</b>	<b>8,94</b>	<b>48,2</b>	<b>320</b>	<b>4,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,3</b>	<b>65,25</b>	<b>285,3</b>	<b>1971,4</b>	<b>106,5</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

**2 неделя, 8 день**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,96	5,48	35,02	217	1,3
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50/5/10	2,74	4,29	31,51	175,64	0,52
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,6</b>	<b>13,27</b>	<b>89,43</b>	<b>527,64</b>	<b>2,34</b>
	<b>10:00</b>						
6	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>15</b>
<b>ОБЕД</b>							
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	6	62	3,192
16/2	Суп картофельный с крупой	250	3,38	5,5	20,37	146,25	17
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0
8/3	Капуста тушеная	150	3,49	2,89	13,6	94	33,4
8/10	Кисель из клюквы	200	1	0	24,5	96	51,2
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>24,22</b>	<b>24,15</b>	<b>94,18</b>	<b>686,95</b>	<b>104,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
581	Булочка "Розовая"	65	4,8	1,7	32,1	163	0,102
	<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>10,8</b>	<b>8,1</b>	<b>41,5</b>	<b>283</b>	<b>1,302</b>
<b>УЖИН</b>							
35/1	Сельдь с маслом	50	5,66	14,66	0,34	156,66	0
1/3	Картофель отварной	150	2,89	4,2	21,9	139	6
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>12,9</b>	<b>19,52</b>	<b>55,85</b>	<b>453,36</b>	<b>6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,77</b>	<b>65,79</b>	<b>312,5</b>	<b>2095</b>	<b>129,4</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	



**2 неделя, 9 день**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	6,2	5,2	31,4	198,3	1,3
12/10	Чай с молоком	<b>200</b>	2,94	2,52	14,78	92,18	1,32
4/13	Хлеб с маслом и сыром	<b>50/5/10</b>	6,38	6,71	24,69	185,62	0,15
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,52</b>	<b>14,43</b>	<b>70,87</b>	<b>476,1</b>	<b>2,77</b>
	<b>10:00</b>						
3	Сок фруктовый	<b>200</b>	1	0,2	20,2	94	4
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>
<b>ОБЕД</b>							
15	Салат из свежих помидор и огурцов	<b>60</b>	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
14/2	Суп из овощей со сметаной	<b>250</b>	2	6,5	10,38	108,75	19,8
10/7	Кнели рыбные паровые	<b>80</b>	11,4	5,8	4	114	0,63
3/3	Картофельное пюре	<b>200</b>	5,02	5,6	35,3	212,26	41,94
456	Соус красный основной	<b>50</b>	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
372	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
878	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>24,24</b>	<b>23,61</b>	<b>104,6</b>	<b>730,5</b>	<b>76,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	<b>200</b>	6	6,4	9,4	120	1,2
138	Пирожок печеный с капустой	<b>60</b>	4,1	5,64	17,69	149,51	0,78
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>10,1</b>	<b>12,04</b>	<b>27,09</b>	<b>269,51</b>	<b>1,98</b>
<b>УЖИН</b>							
2/6	Омлет запеченный или паровой	<b>130</b>	11,4	19,3	2,8	230	0,5
53	Икра кабачковая	<b>60</b>	0,55	2,82	3,55	41,76	3,31
11/10	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,1	0	9,2	36	0,8
878	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>16,4</b>	<b>22,78</b>	<b>40,06</b>	<b>430,46</b>	<b>4,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,26</b>	<b>73,06</b>	<b>262,8</b>	<b>2000,6</b>	<b>90,21</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

**2 неделя, 10 день**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,36	5,36	36,86	226	1,3
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50/5/10	2,74	4,29	31,51	175,64	0,52
	<b>Итого за прием</b>		<b>16</b>	<b>13,15</b>	<b>91,27</b>	<b>536,64</b>	<b>2,34</b>
	<b>10:00</b>						
10	Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>64,5</b>	<b>90</b>
<b>ОБЕД</b>							
37	Салат из овощей с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,37	21,36	13,48
20/2	Суп-лапша домашняя	250	2,37	3,5	13,88	97,5	0,48
8/9	Суфле из мяса кур паровые	80	15,8	18,2	3,6	241	0,36
3/3	Картофельное пюре	200	5,02	5,6	35,3	212,26	41,9
11/11	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
8/10	Кисель из брусники	200	0,1	0	24,5	96	51,2
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>29,07</b>	<b>29,29</b>	<b>110,8</b>	<b>823,17</b>	<b>108,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
588	Вафли	35	0,98	1,15	27,06	122,5	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>235</b>	<b>6,98</b>	<b>7,55</b>	<b>36,46</b>	<b>242,5</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН</b>							
6/5	Сырники из творога	150	25,65	14,25	30,45	355,5	0,3
6/11	Соус сметанный	50	0,59	3,63	2,09	43,9	0,12
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
879	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>30,59</b>	<b>18,54</b>	<b>66,15</b>	<b>557,1</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>83,99</b>	<b>68,83</b>	<b>316,8</b>	<b>2223,9</b>	<b>202,7</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	