

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 неделя, 1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамины С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
11/4	Каша молочная пшеничная 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
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>16,94</b>	<b>15,89</b>	<b>73,55</b>	<b>503,22</b>	<b>1,97</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>						
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,58	4,09	2,91	50,83	1,19
17/2,34/2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с гренками	250/10	6,24	5,08	25,24	173,8	15,4
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,88	14,56	34,64	332	7,2
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>26,55</b>	<b>24,39</b>	<b>105,6</b>	<b>751,33</b>	<b>73,95</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>230</b>	<b>8,62</b>	<b>9,83</b>	<b>35,44</b>	<b>265,95</b>	<b>1,2</b>
	<b>УЖИН</b>						
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
18/3	Рагу из овощей	150	2,29	3,71	13,5	97	11,67
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>455</b>	<b>11,84</b>	<b>8,97</b>	<b>47,51</b>	<b>318,72</b>	<b>12,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,95</b>	<b>59,28</b>	<b>282,3</b>	<b>1933,2</b>	<b>93,59</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

**1 неделя, 2 день**

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г.	Белки,г	Жиры, г.	Углевод ы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витами н С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
2/5	Запеканка рисовая с творогом	<b>150</b>	10,05	11,55	35,4	288	0,08
476	Соус клюквенный	<b>50</b>	0,03	0,01	6,85	27,6	0,54
14/10	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,5	22,9	135	0,52
1/13	Хлеб с маслом	<b>50</b>	3,7	7,31	22,33	171,9 5	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,65</b>	<b>22,36</b>	<b>80,63</b>	<b>594,9 5</b>	<b>0,6</b>
	<b>10:00</b>						
1	Яблоки	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
2	Овощи натуральные соленые (огурцы)	<b>50</b>	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5
5/2	Свекольник со сметаной	<b>250</b>	2,13	5,5	14,62	116,2 5	18,8
18/8	Зразы или рулет из говядины	<b>80</b>	10,2	10,8	8,6	173	0,43
291	Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	5,65	0,67	29,04	144,9	0,02
456	Соус красный основной	<b>50</b>	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
8/10	Кисель из брусники	<b>200</b>	0,1	0	24,5	96	51,2
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>840</b>	<b>23,56</b>	<b>18,89</b>	<b>106,8</b>	<b>691,7</b>	<b>74,25</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
965	Молоко	<b>200</b>	6	6,4	9,4	120	1,2
8/12	Сдоба обыкновенная	<b>60</b>	6,3	3,9	32,4	188	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>12,3</b>	<b>10,3</b>	<b>41,8</b>	<b>308</b>	<b>1,3</b>
	<b>УЖИН</b>						
3/7	Рыба(филе), припущенная с молоком и овощами	<b>80</b>	10,1	2,1	2	67	0,65
3/4	Каша гречневая вязкая	<b>150</b>	4,57	4,05	20,03	136,5	0
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>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>73,23</b>	<b>58,96</b>	<b>299,6</b>	<b>2027, 4</b>	<b>92,6</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.	Витамины С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,36	5,36	36,86	226	1,3
12/10	Чай с молоком	200	2,94	2,52	14,78	92,18	1,32
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>15,04</b>	<b>12,17</b>	<b>83,15</b>	<b>493,82</b>	<b>3,14</b>
	<b>10:00</b>						
3	Сок	200	1,35	0,3	12,15	64,5	9
	<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>9</b>
	<b>ОБЕД</b>						
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,2	3,8	43,2	5,9
20/2	Суп-лапша домашняя	250	2,37	3,5	13,88	97,5	0,48
1/9	Мясо кур отварные	80	18,86	13,03	0,46	194,29	3,8
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
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
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>33,29</b>	<b>26,36</b>	<b>106,5</b>	<b>799,9</b>	<b>55,1</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,12
	<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>14,5</b>	<b>14,5</b>	<b>35,6</b>	<b>332</b>	<b>1,32</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>94,77</b>	<b>71,87</b>	<b>303,5</b>	<b>2247,3</b>	<b>68,98</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>							
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,96	5,48	35,02	217	1,3
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>16,34</b>	<b>15,09</b>	<b>73,11</b>	<b>491,62</b>	<b>1,97</b>
	<b>10:00</b>						
6	Плоды 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>							
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
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1	0,1	28,6	115	50,32
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>23,62</b>	<b>20,25</b>	<b>92,28</b>	<b>643,95</b>	<b>100,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
138	Пирожок печеный с капустой	65	4,1	5,94	17,69	149,51	0,79
	<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>10,1</b>	<b>12,34</b>	<b>27,09</b>	<b>269,51</b>	<b>1,99</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>65,21</b>	<b>67,95</b>	<b>279,8</b>	<b>2002,4</b>	<b>125,7</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
<b>ЗАВТРАК</b>							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,2	5,2	31,4	198,3	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>12,84</b>	<b>12,99</b>	<b>85,81</b>	<b>508,94</b>	<b>2,34</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>							
21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	4,4	73	4,5
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	2	6,5	10,38	108,75	19,8
10/7	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	114	0,63
3/3	Картофельное пюре	200	5,02	5,6	35,3	212,26	41,94
456	Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
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>24,46</b>	<b>25,83</b>	<b>107,1</b>	<b>760,66</b>	<b>69,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2
138	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>							
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	11,4	19,3	2,8	230	0,5
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2
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>450</b>	<b>16,99</b>	<b>25,3</b>	<b>41,13</b>	<b>460,1</b>	<b>5,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,27</b>	<b>71,87</b>	<b>290,7</b>	<b>2066,2</b>	<b>82,93</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

**2 неделя, 6 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)	<b>200</b>	6	6	27,4	188	0,52
1	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3	2,9	13,4	89	0,52
1/13	Хлеб с маслом	<b>50/7</b>	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>						
10	Апельсины	<b>150</b>	1,35	0,3	12,15	64,5	9
	<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>9</b>
<b>ОБЕД</b>							
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	<b>60</b>	0,8	6	5,4	80	1,99
7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	<b>250</b>	2	5,38	9,62	95	26,3
11/8	Гуляш из мяса говядины	<b>80</b>	11,92	12,56	3,76	176	0,36
3/4	Каша гречневая вязкая	<b>150</b>	4,57	4,05	20,03	136,5	0
8/10	Кисель из брусники	<b>200</b>	0,1	0	24,5	96	51,2
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>740</b>	<b>23,74</b>	<b>28,65</b>	<b>87,82</b>	<b>706,2</b>	<b>79,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	<b>200</b>	6	6,4	9,4	120	1,2
590	Печенье	<b>35</b>	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>							
10/7	Котлеты рыбные любительские	<b>80</b>	9,76	2,88	4,96	84,8	0,8
2/3	Картофель в молоке	<b>150</b>	3,4	3,9	18,79	125	8,9
10/10	Чай	<b>200</b>	0	0	9,1	35	0
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>490</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>63,92</b>	<b>62,43</b>	<b>255,9</b>	<b>1853,1</b>	<b>100,8</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	

**1 неделя, 7 день**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, Ккал.	Витамин С
<b>ЗАВТРАК</b>							
21/2	Суп молочный с лапшой	<b>250</b>	5,35	5	17,75	137,67	1,63
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>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	<b>150</b>	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>							
13/1	Салат из припущенной моркови с луком и растительным маслом	<b>60</b>	0,7	4	6,1	62	1,81
9/2	Рассольник со сметаной	<b>250</b>	1,75	3,25	11,75	85	5,35
22/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	<b>85</b>	10,31	10,27	7,34	163,04	0,29
3/3	Картофельное пюре	<b>200</b>	5,02	5,6	35,3	212,26	41,94
11/11	Соус красный основной	<b>50</b>	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
3	Сок фруктовый	<b>200</b>	1	0,2	20,2	94	4
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>905</b>	<b>23,86</b>	<b>25,19</b>	<b>109,8</b>	<b>771,35</b>	<b>54,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	<b>200</b>	6	6,4	9,4	120	1,2
7/12	Ватрушка с яблоками	<b>65</b>	4,04	5,6	30,3	190	0,42
	<b>Итого за прием</b>	<b>265</b>	<b>10,04</b>	<b>12</b>	<b>39,7</b>	<b>310</b>	<b>1,62</b>
<b>УЖИН</b>							
18/5	Пудинг из творога с морковью	<b>150</b>	18	13,8	23,4	292,5	0,93
6/11	Соус сметанный (с сахаром)	<b>50</b>	0,59	3,63	2,09	43,9	0,02
10/10	Чай	<b>200</b>	0	0	9,1	35	0
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>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>72,11</b>	<b>70,11</b>	<b>280,6</b>	<b>2061,4</b>	<b>75,36</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
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>						
6	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>607</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>15</b>
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	9
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>35,3</b>	<b>24,27</b>	<b>70,68</b>	<b>641,99</b>	<b>77,49</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>260</b>	<b>10,1</b>	<b>13,7</b>	<b>48,7</b>	<b>359</b>	<b>1,2</b>
	<b>УЖИН</b>						
3/5	Лапшевник с творогом	150	12,15	9,75	36,75	285	0,09
471	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>76,87</b>	<b>64,76</b>	<b>307,8</b>	<b>2128,4</b>	<b>95,79</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>							
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	7,4	7,9	29,5	219	0,52
1	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3	2,9	13,4	89	0,52
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>16,78</b>	<b>17,51</b>	<b>67,59</b>	<b>493,62</b>	<b>1,19</b>
	<b>10:00</b>						
3	Сок	<b>200</b>	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>							
3/1	Икра свекольная или морковная	<b>60</b>	1,44	4,26	6,24	69	4,74
15/2	Суп картофельный с клецками	<b>250</b>	1,2	2,6	8,77	63,25	5,8
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	<b>200</b>	12,46	12,92	11,08	212,3	5,1
374	Компот из апельсинов или мандарин	<b>200</b>	0,44	0,1	33,98	138,6	12,9
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>770</b>	<b>19,89</b>	<b>20,54</b>	<b>84,58</b>	<b>605,85</b>	<b>28,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
965	Молоко	<b>200</b>	6	6,4	9,4	120	1,2
553	Шанежка с картофелем	<b>60</b>	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	<b>75</b>	12,97	8,77	8,85	166,5	5,4
3/3	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,1	4,2	20,59	135	10,74
11/10	Чай с лимоном	<b>200/5</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>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>70,49</b>	<b>64,48</b>	<b>278,1</b>	<b>1987,7</b>	<b>55,87</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>							
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	9	8,25	36,62	257	0,53
14/10	Какао с молоком	<b>200</b>	3,9	3,5	22,9	135	0,52
2	Бутерброд с джемом или повидлом	<b>50/5/10</b>	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	<b>150</b>	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	<b>60</b>	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7
2/2	Борщ со сметаной	<b>250</b>	2,25	5,38	10,75	101,25	24,3
5/4	Пюре из гороха	<b>150</b>	14,6	1,44	29,06	174,6	0
275	Сосиски, сардельки отварные	<b>80</b>	8,1	19,2	0,32	208	0
11/11	Соус красный основной	<b>50</b>	0,73	1,21	4,64	32,35	1,3
15/10	Напиток клюквенный	<b>200</b>	0,1	0	20,7	83	1,2
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>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	<b>200</b>	6	6,4	9,4	120	1,2
588	Вафли	<b>35</b>	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>							
6/4	Макаронные изделия отварные с сыром	<b>200</b>	12,1	10,1	34	275	0,1
10/10	Чай	<b>200</b>	0	0	9,1	35	0
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>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>70,6</b>	<b>66,55</b>	<b>304,5</b>	<b>2090,5</b>	<b>50,37</b>
	<b>Норма на 3-7 лет</b>		<b>70</b>	<b>65</b>	<b>270</b>	<b>1963</b>	