

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий

" 21 " 06 2021 г.

С.С.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА
категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 День 1

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.2 (С)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				6,8	6,77	37,5	238		9	9,03	52,7	319
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.7 (С)	Салат "Мозайка" с огурцом соленым	40	0,6	3,4	3,3	46	60	0,8	5	4,8	68,3
	2.8 (С)	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	150/10/5	4,5	3,1	17,5	122	200/20/5	6,2	4,1	25,5	169
	3.17 (С)	Биточки паровые из говядины	50	7,4	6	6,1	109	70	10,4	8,6	8,7	154
	5.2 (С)	Капуста тушеная	120	1,3	1,9	5,6	45	150	1,5	2,3	6,7	54
	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	6	23	200	0	0	10	38
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				16,4	14,8	53	422		23,4	20,7	80,3	615,3
4.18 (С)		Суп молочный с макаронными изделиями	120	1,75	2,05	7,25	54,5	150	2,6	3,1	10,9	81
6.15 (С)		Ватрушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	136	70	8,1	5,1	27,6	191
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
7.2 (С)		Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	200	1,4	1,1	8	48
Итого за полдник				9,75	6,6	39,35	259,5		13,6	9,5	55,1	364
Итого за день:				33,57	28,42	142,45	976,8		46,62	39,48	200,7	1355,6



Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	6,1	7,7	25,4	195	8,1	10,2	33,8	259	
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	7,3	53	2,8	2,2	10,4	73	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	1,5	0,2	8,6	44	
Итого за завтрак			170	9,3	9,55	39,2	281	12,4	12,6	52,8	376	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт		0,7	0,7	17,6	79,9	0,7	0,7	17,6	79,9	
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	79,9	0,7	0,7	17,6	79,9	
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	13,2	0,48	0	1,8	19,8	
		Рассольник ленинградский с крупной перловой со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,82	3,6	9,2	83,4	3,22	4,9	12,3	164,4	
	3.17 (С)	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	8,3	12,5	9,2	188	11,6	17,5	12,8	263	
	8.4 (С)	Соус на основе мясного бульона	20	3,7	3,5	0,7	49	5,6	5,2	1,1	74	
	5.13 (С)	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	2,88	30	263	3,8	4,6	37,6	268	
	7.15 (С)	Компот из плодов сушеных (курага)	150	0,9	0	11,7	50,4	1,3	0,1	17,8	77,3	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	1,5	0,2	8,6	44		
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	3	0,5	16	88		
Итого за обед				21,64	22,88	76,5	724	30,5	33	108	998,5	
ПОЛДНИК	5.18 (С)	Расстегай с рисом и рыбными консервами	50	5,1	4,4	19,2	139	7,2	6,2	26,9	194	
	7.2 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	
Итого за полдник				5,2	4,43	25,7	166	7,4	6,23	36,2	232	
Итого за день:				36,84	37,56	159	1250,9	51	52,53	214,6	1686,4	

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.19 (С)	Каша "Артек" молочная (жидкая) с маслом	150/4	6,1	5,7	55,9	296	200/5	8,1	7,6	74,4	394
	7.6 (С)	Какао с молоком	150	2,7	2	7,1	57,2	200	3,6	3,3	9,6	83
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				9,9	7,85	69,5	386,2		13,2	11,1	92,6	521
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.11 (С)	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	60	0,8	1,4	4,3	33
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,52	3,3	5,1	62,4	200/5/8	2,92	4,6	6,8	82,4
	3.10 (С)	Гуляш	25/35	7,3	7,9	1,6	106	35/35	10,2	11	2,2	148
	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные	120	2,89	2,1	16,7	98	150	3,6	2,6	20,8	122,5
	7.15 (С)	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	6	23	200	0	0	18,4	73,6
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				15,81	14,6	46,8	388,4		22,02	20,3	77,1	591,5
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой пшеничной	100	1,75	2,05	7,25	54,5	150	2,6	3,1	10,9	81
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	6.1 (С)	Кондитерские изделия	15	3,3	3,8	16,5	114	30	4,9	5,7	24,7	171
7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	8	36	200	1,4	1,1	8	48	
Итого за полдник				7,25	6,8	38,25	237,5		10,4	10,1	52,2	344
Итого за день:				33,58	29,5	167,15	1069,4		46,24	41,75	234,5	1513,8

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 4

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак			125	7	9,67	12,2	164	125	10,3	14,03	19,2	234
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый		0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.2.3 (С)	Салат летний (из помидоров и огурцов)	40	0,33	1,86	1,5	24	60	0,5	2,8	2,2	36
	2.3 (С)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,52	3	7	64,4	200/5/8	1,92	4,2	9,4	85,4
	3.3 (С)	Котлеты рыбные (минтай)	50	8,1	5,7	6,9	112	70	11,34	8	9,7	156,8
	8.3 (С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22
	5.3 (С)	Капа гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	179	150	8,4	5,4	34,6	224
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	200	0,9	0,05	11,3	50
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				21,15	16,19	67	506,4		27,86	22,55	93,7	706,2
ПОЛДНИК	5.6 (С)	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137
	6.18 (С)	Пирожок с повидлом	50	2,5	1,9	18,6	102	70	3,5	2,7	26,4	143
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
Итого за полдник				10,1	9,95	47,6	323		13,6	13,1	63,7	430
Итого за день:				38,87	36,06	139,4	1050,7		52,38	49,93	189,2	1427,5

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества			Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18(С)	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	4,7	6,1	25,1	6,3	8,1	33,5	232
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
	7.6 (С)	Какао с молоком	150	2,7	2	7,1	3,6	3,3	9,6	83
Итого за завтрак				8,5	8,25	38,7	11,4	11,6	51,7	359
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.27 (С)	Отурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	0,48	0	1,8	19,8
	2.7 (С)	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150/5	1,6	5	11,3	2,2	2,1	15,1	89
	3.11 (С)	Запеканка картофельная с птицей	120	10,6	13	16,1	13,3	16,3	21,1	285
	8.4 (С)	Соус на основе мясного бульона	20	3,7	3,5	0,7	5,6	5,2	1,1	74
	7.4 (С)	Напиток из плодов шиповника	150	0,37	0,15	7,7	0,5	0,2	10,2	46
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	3	0,5	16	88
Итого за обед				19,19	22,05	120,8	26,58	24,5	73,9	645,8
ПОЛДНИК	6.13 (С)	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	8,1	5,1	27,6	191
	5.9 (С)	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	2,6	3,1	10,9	3,5	4,1	14,5	109
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	0,2	0,03	9,3	38	
Итого за полдник				8,4	6,7	30,3	11,6	9,2	42,1	300
Итого за день:				36,71	37,25	202,4	50,2	45,55	180,3	1362,1

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Пищевые вещества			Пищевые вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	9,2	10	25,8	232
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак			125	8,7	8,58	34,5	254	10,9	10,23	43,7	314
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый		0,62	0,25	12,6	57,3	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3	0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.11 (С)	Салат пестрый	40	0,4	1,8	4,3	35	0,6	2,7	6,4	52
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,52	3,3	5,1	62,4	2,92	4,6	6,8	82,4
	12	Фрикадельки из говядины с овощами	50	9,24	7,2	5,8	125	11,6	9	7,3	156,3
	8.4 (С)	Соус на основе мясного бульона	20	3,7	3,5	0,7	49	5,6	5,2	1,1	74
	5.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	179	8,4	5,4	34,6	224
7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	6	23	0	0	10	38	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	1,5	0,2	8,6	44	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	3	0,5	16	88	
Итого за обед				25,16	20,5	64,1	550,4	33,62	27,6	90,8	758,7
Итого за полдник	4.23 (С)	Запеканка творожная с рисом и сушеным молоком	100/5	5,4	3,7	34	191	6,5	4,4	41	229
	6.1 (С)	Кондитерские изделия	15	3,3	3,8	16,5	114	4,9	5,7	24,7	171
	7.2 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	106
Итого за день:				4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	506
Итого за день:				38,58	33,53	117,6	940,7	50,64	43,68	155,7	1636

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества			Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Капа манная молочная жидкая с маслом	150/4	6,1	7,7	25,4	8,1	10,2	33,8	259
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	7,3	2,8	2,2	10,4	73
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				9,3	9,55	39,2	12,4	12,6	52,8	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	170	0,7	0,7	17,6	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.28 (С)	Салаг летний (из помидоров и огурцов)	40	0,33	1,86	1,5	0,5	2,8	2,2	36
	2.9 (С)	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	1,3	3,1	8,9	1,8	4,1	11,9	95
	3.19 (С)	Тефтели из говядины с рисом	50/30	5,7	7,9	6,4	8	11,2	9,1	169
	5.9 (С)	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	3,3	4,9	14,1	113
	7.15 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	0,9	0,05	11,3	50
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	3	0,5	16	88	
Итого за обед				13,23	17,19	50,8	19	23,75	73,2	595
	2.2 (С)	Суп молочный с крупой "Артек"	150	2,6	3,1	10,9	3,5	4,1	14,5	109
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
	6.1 (С)	Кондитерские изделия	15	3,3	3,8	16,5	4,9	5,7	24,7	171
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	1,4	1,1	8	48
Итого за полдник				8,1	7,85	40,1	11,3	11,1	55,8	372
Итого за день:				31,33	35,29	147,7	43,4	48,15	199,4	1422,9

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	7.6 (С)	Какао с молоком	150	2,7	2	7,1	57,2	200	3,6	3,3	9,6	83
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				9,6	11,65	14,7	203,2		13,8	17,3	19,8	292
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	13,2	60	0,48	0	1,8	19,8
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,52	3,3	5,1	62,4	200/5/8	2,92	4,6	6,8	82,4
	3.3 (С)	Биточки рыбные (Горбуша)	50	8,1	5,7	6,9	112	70	12,1	8,6	10,3	168
	5.14 (С)	Пюре гороховое	120	5,8	2,04	26,4	192	150	7,3	2,5	33	240
	7.4 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	200	0,2	0,1	12,6	52,1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				19,44	11,54	64,4	499,6		27,5	16,5	89,1	694,3
	6.14 (С)	Сочни с творогом	70	6,3	10,24	24,6	209	90	8,1	13,2	31,6	268
	1.3 (С)	Кефир с сахаром	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
Итого за полдник				10,4	14,44	31	288		13,6	18,8	40,2	374
Итого за день:				40,06	37,88	122,7	1048,1		55,52	52,85	161,7	1417,6

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 9

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.2 (С)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	7.3 (С)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	7,3	53	200	2,8	2,2	10,4	73
		Сыр порционный	10	2,7	2,73	0	36,1	10	2,7	2,73	0	36,1
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				11,5	11,18	40,2	309,1		14,4	13,93	54,1	403,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.23 (С)	Помидоры свежие порционные	40	0,24	0	1,7	7,6	60	0,36	0	2,52	11,4
	2.11 (С)	Суп картофельный с лапшой домашней на куриной бульоне	150/5	3,22	1,8	10,7	72,4	200/5	3,82	2,3	14,3	94,4
	3.5 (С)	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	200	21	27	35,8	473
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	200	0,9	0,05	11,3	50
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за обед				20,96	20,63	58,8	513		30,58	30,05	88,52	760,8
ПОЛДНИК	2.2 (С)	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	2,6	3,1	10,9	81	200	3,5	4,1	14,5	109
	6.3 (С)	Булочка дорожная	50	3,5	6,1	23,4	154	70	4,2	8,54	32,7	216
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	1.3 (С)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
Итого за полдник				11,3	13,55	47,2	347		14,7	18,44	64,4	475
Итого за день:				44,38	45,61	158,8	1226,4		60,3	62,67	219,62	1696,2

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества			Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18 (С)	Суп молочный с макаронными изделиями	100	1,75	2,05	7,25	2,6	3,1	10,9	81
	7.2 (С)	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	1,4	1,1	8	48
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				3,95	3	19,95	5,5	4,4	27,5	173
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт	штг	0,7	0,7	17,6	0,7	0,7	17,6	79,9
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	0,7	0,7	17,6	79,9
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	0,48	0	1,8	19,8
	2.12 (С)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	150/5/5	2,62	3,2	6,4	3,2	4,2	8,5	87,4
	3.3 (С)	Котлеты рыбные (минтай)	50	8,1	5,7	6,9				
	8.3 (С)	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2				
	3.4 (С)	Рыба, тушеная в томате с овощами					18,9	9,2	3,8	173
	5.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	8,4	5,4	34,6	224
	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	6	0	0	18,4	73,6
Итого за обед				20,54	14,5	63,9	35,48	19,5	91,7	709,8
ПОЛДНИК	6.18 (С)	Пирожок с повидлом	50	2,5	1,9	18,6	3,5	2,7	26,4	143
	4.19 (С)	Каша "Артек" молочная (жидкая) с маслом	150/4	6,1	5,7	55,9	8,1	7,6	74,4	394
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	1,5	0,2	8,6	44
	1.3 (С)	Чай с сахаром	150	0,01	0,03	6,5	0,2	0,03	9,3	38
Итого за полдник				9,71	7,78	87,5	13,3	10,53	118,7	619
Итого за день:				34,9	25,98	188,95	54,98	35,13	255,5	1581,7
Среднее значение за период:				41,16	39,94	157,85	54,41	53,12	210,45	1569,32