

## Примерное десятидневное меню МБДОУ № 50 «Радуга» лето – осень , дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Неделя: 1</b>								
<b>Сезон : лето-осень</b>								
<b>Категория: дети от 3 до 7 лет</b>								
<b>День 1 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0	1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07	11
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	1204,00	48,64	0,1	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>9,93</b>	<b>14,61</b>	<b>1265,72</b>	<b>466,1</b>	<b>0,17</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	0	532
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с мясом	250	2,33	3,88	13,61	98,78	5,81	29
	Шницель	70	10,68	11,72	5,74	176,54	0,1	20
	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,73	5,43	45,00	263,8	0	34
	Соус томатный	30	0,16	1,09	1,57	16,8	0,7	21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>730</b>	<b>28,26</b>	<b>23,00</b>	<b>126,49</b>	<b>833,31</b>	<b>7,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,92	179,24	12,44	49
	Сельдь	20	1,52	1,20	0,63	19,39	0,47	61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	23
	Кефир	150	4,20	4,80	7,05	87	1,05	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,1	2,7	50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>6,81</b>	<b>15,89</b>	<b>40,02</b>	<b>323,73</b>	<b>15,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>45,41</b>	<b>53,58</b>	<b>1445,33</b>	<b>1678,14</b>	<b>22,79</b>	

<b>Неделя:</b>	1							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91	2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	6,30	9,17	19,41	185,33	0,09	112
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>14,03</b>	<b>18,42</b>	<b>57,74</b>	<b>452,56</b>	<b>2,3</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы свежие	100	1,50	1,50	21,00	95	10	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	3,04	2,47	38,43	2,08	37
	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	22
	Котлета рыбная	80	11,82	2,17	7,74	98,06	0,24	24
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	18,16	32
	Кисель из сока натурального	200	4,19	3,72	30,24	171,4	1,43	58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>790</b>	<b>27,45</b>	<b>18,71</b>	<b>110,71</b>	<b>723,44</b>	<b>30,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка рисовая с творогом	150	9,08	10,63	48,79	327,15	0,08	39
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>11,87</b>	<b>13,18</b>	<b>62,06</b>	<b>414,4</b>	<b>1,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>54,85</b>	<b>51,81</b>	<b>251,51</b>	<b>1685,4</b>	<b>44,12</b>	

Неделя:	1							
Сезон :	лето-осень							
Категория:	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3 (среда)</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	205	10,52	11,86	40,51	311	1,2	13
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>445</b>	<b>15,76</b>	<b>21,96</b>	<b>68,40</b>	<b>534,25</b>	<b>2,78</b>	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116</b>	<b>1,4</b>
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	6	0,00	0,00	0,00	0	0	38
	Борщ с мясом	250	2,33	3,88	13,61	98,78	5,81	29
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,432	18,165	441
	Колбаса варёная	120	11,00	23,90	0,00	259,1	0	41
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0	123
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>856</b>	<b>27,05</b>	<b>35,72</b>	<b>121,28</b>	<b>916,602</b>	<b>24,375</b>
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	50a
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19019,	15,04	60,96	0	194
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	603
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>21,91</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>65,72</b>	<b>445,28</b>	<b>6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1941</b>	<b>70,32</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>264,80</b>	<b>2012,132</b>	<b>34,555</b>	

<b>Неделя:</b>	1							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 (четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с манной крупой	200	4,94	6,06	18,64	182,1	2,08	4
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
	Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	11
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>7,93</b>	<b>9,25</b>	<b>53,39</b>	<b>361,75</b>	<b>3,38</b>	
<b>ЗАВТРАК2</b>	Сои овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,6	10	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,6</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из помидор с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	37
	Суп с клёцками на мясном бульоне	250	5,02	11,30	32,37	149,6	7,53	28
	Плов из отварной говядины	180	23,25	19,85	32,36	401,68	2,53	26
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,93	60,64	1,72	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>23,51</b>	<b>19,28</b>	<b>124,41</b>	<b>762,05</b>	<b>42,735</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога запечённые	150	28,67	7,48	39,59	340,16	0,37	40
	Ряженка 4%	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>376</b>	<b>11,94</b>	<b>14,50</b>	<b>58,22</b>	<b>401,16</b>	<b>5,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1696</b>	<b>43,22</b>	<b>43,03</b>	<b>246,12</b>	<b>1567,56</b>	<b>61,835</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>1</b>							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91	3
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>10,18</b>	<b>16,16</b>	<b>46,51</b>	<b>371,79</b>	<b>2,49</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	2,23	44,52	10,05	37
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,73	15,42	140,58	1,13	15
	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	7,74	27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>780</b>	<b>30,41</b>	<b>46,54</b>	<b>102,87</b>	<b>953,98</b>	<b>0,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	48
	Икра свекольная	100	0,90	4,70	5,92	69,6	5,52	47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,7	55
	Булочка домашняя	70	5,09	8,24	42,50	266,23	0	43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	23
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>13,44</b>	<b>17,84</b>	<b>63,19</b>	<b>469,33</b>	<b>5,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>54,43</b>	<b>80,94</b>	<b>222,37</b>	<b>1839,1</b>	<b>18,41</b>	

<b>Неделя:</b>	2							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная рассыпчатая	210	7,85	4,56	47,55	256,9	85	5
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,1	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>10,42</b>	<b>12,11</b>	<b>74,21</b>	<b>441,54</b>	<b>85,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,6	2	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,6</b>	<b>2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком	60	0,58	3,68	2,23	44,52	10,05	37
	Суп картофельный с бобовыми	250	3,22	9,77	11,40	142,93	20,03	17
	Голубцы ленивые	140	7,43	7,58	5,58	120,37	10,6	36
	Картофельное пюре	100	3,19	6,06	23,29	160,45	18,16	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,57	0,06	30,20	123,6	1,09	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>830</b>	<b>20,79</b>	<b>28,03</b>	<b>105,38</b>	<b>755,47</b>	<b>59,93</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра кабачковая	100	0,90	4,70	5,92	69,6	5,52	48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	46
	Какао с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	23
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,1	2,7	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>191</b>	<b>10,19</b>	<b>13,16</b>	<b>38,34</b>	<b>306,28</b>	<b>8,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1571</b>	<b>41,90</b>	<b>53,30</b>	<b>228,03</b>	<b>1545,89</b>	<b>155,25</b>	

<b>Неделя:</b>	2							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными издел	200	5,58	6,12	19,34	156,08	0,91	6
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	55	3,60	9,17	19,41	185,33	0,09	14
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>11,97</b>	<b>18,48</b>	<b>58,46</b>	<b>460,1</b>	<b>2,3</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116</b>	<b>1,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с мясом	250	2,33	3,88	13,61	98,78	5,81	29
	Биточки рыбные	90	11,59	2,15	7,59	73,55	0,36	24
	Соус томатный	50	0,16	1,09	1,57	16,8	0,71	21
	Рис отварной	150	2,49	4,07	2,50	15,04	0	35
	Кисель из сока натурального	200	0,16	0,00	14,99	60,64	1,72	58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>820</b>	<b>22,53</b>	<b>12,07</b>	<b>72,94</b>	<b>428,41</b>	<b>8,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг творожно-рисовый со сгущенным молоком	180	29,23	8,83	29,89	316,09	0,2	39a
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	55
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>	<b>32,02</b>	<b>12,02</b>	<b>49,60</b>	<b>434,78</b>	<b>1,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1855</b>	<b>48,18</b>	<b>48,97</b>	<b>190,40</b>	<b>1439,29</b>	<b>13,8</b>	

<b>Неделя:</b>	2							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	14,48	10,47	26,84	259,2	0,33	7
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	14
	Чай с молоком	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>22,52</b>	<b>24,40</b>	<b>50,84</b>	<b>512,51</b>	<b>3,06</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	44	10	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	38
	Суп картофельный с макаронными издел	250	2,82	2,86	21,76	124,08	8,25	18
	Плов из отварной курицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	31
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,19	3,72	30,24	171,4	1,43	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>29,26</b>	<b>25,89</b>	<b>112,86</b>	<b>803,46</b>	<b>15,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	50a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	23
	Кефир	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	4	3,00	4,72	29,96	166,84	8	50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>274</b>	<b>25,57</b>	<b>21,04</b>	<b>94,01</b>	<b>654,18</b>	<b>14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1755</b>	<b>57,76</b>	<b>45,87</b>	<b>258,48</b>	<b>1669,28</b>	<b>103,207</b>	



<b>Неделя:</b>	<b>2</b>							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9 (четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с манной крупой	200	6,34	8,90	25,49	27,38	0	4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
	Какао с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>11,58</b>	<b>19,00</b>	<b>53,38</b>	<b>250,63</b>	<b>1,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	20	5,60	6,40	9,40	116	1,4	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>20</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>116</b>	<b>1,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,27	3,04	2047,00	38,43	2,08	37
	Лапша домашняя на курином бульоне	250	1,92	6,33	10,05	104,16	12,35	19
	Тефтели из печени с рисом	96	23,25	28,86	4,69	369,09	0,36	30
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	18,16	32
	Компот из свжих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,93	60,64	1,72	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>656</b>	<b>31,40</b>	<b>39,11</b>	<b>2109,35</b>	<b>735,92</b>	<b>16,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Лапшевник с творогом	150	28,67	7,48	39,59	340,16	0,37	45
	Чай с молоком	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,37	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>34,26</b>	<b>13,86</b>	<b>48,97</b>	<b>457,47</b>	<b>2,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1466</b>	<b>82,84</b>	<b>78,37</b>	<b>2221,10</b>	<b>1560,02</b>	<b>22,23</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>2</b>							
<b>Сезон :</b>	лето-осень							
<b>Категория:</b>	дети от 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшённая жидкая	200	6,04	7,27	37,29	227,16	0	8
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	11
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,58	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>11,28</b>	<b>17,37</b>	<b>65,18</b>	<b>450,41</b>	<b>1,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки	100	1,50	1,50	21,00	95	10	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	16
	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,54	0,1	20
	Соус томатный	30	0,16	1,09	1,57	16,8	0,7	21
	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,4	51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	33
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>25,79</b>	<b>22,09</b>	<b>82,21</b>	<b>637,98</b>	<b>10,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	80	4098,00	4,60	43,40	235	0,32	42
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3	59
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	0,24	602
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>320</b>	<b>4102,07</b>	<b>8,91</b>	<b>95,55</b>	<b>490,53</b>	<b>1,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>4140,64</b>	<b>49,87</b>	<b>263,94</b>	<b>1673,92</b>	<b>23,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16494</b>	<b>4639,55</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>5592,08</b>	<b>16670,732</b>	<b>456,109</b>	