

Примерное десятидневное меню МБДОУ № 50 «Радуга»  
зима – весна ,дети 1-3 года

неделя	1							
сезон	зима-весна							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 (понедельник)</b>								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150	5,84	3,33	39,29	210,13	0	205
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>10,63</b>	<b>12,88</b>	<b>64,55</b>	<b>416,13</b>	<b>0,975</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55,00</b>	<b>0</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,48	4,16	7,28	73,22	23,66	67
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	4,61	30,49	193,32	0	252
	Горошек зеленый	40	1,24	1,48	4,48	28,80	3,92	10
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>20,65</b>	<b>16,97</b>	<b>102,16</b>	<b>640,47</b>	<b>28,744</b>
ПОЛДНИК	Оладьи	60	4,23	6,77	22,85	168,92	0,204	449
	Повидло	30	0,12	0,00	19,50	60,00	0,15	Н
	Какао с молоком	150	3,06	3,23	12,69	94,49	1,185	397
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>7,41</b>	<b>10,00</b>	<b>55,04</b>	<b>323,41</b>	<b>1,539</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1310</b>	<b>39,10</b>	<b>39,93</b>	<b>234,85</b>	<b>1435,01</b>	<b>31,258</b>	

неделя	1							
сезон	зима-весна							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,55	4,10	26,83	161,48	0,78	279
	Бутерброды с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>5,74</b>	<b>6,15</b>	<b>38,17</b>	<b>226,06</b>	<b>0,78</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	4,14	9,98	83,34	15,18	57
	Биточки (котлеты) рыбные	60	7,98	1,22	0,59	45,49	0,378	9/7
	Рис припущенный	100	2,72	3,08	22,30	127,98	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,99	1,33	5,97	42,94	2,04	34
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>18,41</b>	<b>10,38</b>	<b>96,78</b>	<b>551,13</b>	<b>18,348</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники с морковью	100	14,05	12,17	21,36	251,96	1,52	233
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,08	491
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>15,47</b>	<b>16,35</b>	<b>40,85</b>	<b>371,79</b>	<b>1,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>41,12</b>	<b>33,38</b>	<b>196,80</b>	<b>1243,98</b>	<b>30,728</b>	

неделя	1							
сезон	зима-весна							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,35	19,80	132,00	0,45	16/4
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>8,54</b>	<b>13,90</b>	<b>45,06</b>	<b>338,00</b>	<b>1,425</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55,00</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,32	4,50	15,78	121,22	8,5	81
	Тефтели из печени с рисом.	60	8,20	6,55	18,55	166,42	9,9	284
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,80	14,532	441
	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	16,06	1,44	41
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>620</b>	<b>19,63</b>	<b>15,53</b>	<b>112,11</b>	<b>664,88</b>	<b>35,122</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с картофелем	150	12,90	8,50	14,70	187,00	5	605
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
	Пряники	15	0,72	0,42	11,65	50,37	0	603
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>315</b>	<b>13,77</b>	<b>8,92</b>	<b>37,63</b>	<b>283,09</b>	<b>5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1375</b>	<b>42,35</b>	<b>38,43</b>	<b>207,90</b>	<b>1340,97</b>	<b>41,547</b>	

неделя	1							
сезон	зима-весна							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 (четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидк	150	5,34	5,67	15,79	136,58	1,56	281
	Бутерброды с маслом сливочным, сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>5,53</b>	<b>7,72</b>	<b>27,13</b>	<b>201,16</b>	<b>1,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными издел	200	2,32	2,44	16,56	97,62	12,4	82
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282
	Рагу из овощей	120	2,00	3,46	12,02	88,19	20,604	18/3
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>620</b>	<b>18,18</b>	<b>15,11</b>	<b>96,94</b>	<b>594,13</b>	<b>35,509</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	57,35	5,25	90
	Сельдь	15	1,52	1,2	0,63	19,39	0,47	75
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>291</b>	<b>9,64</b>	<b>10,96</b>	<b>31,99</b>	<b>260,79</b>	<b>5,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1351</b>	<b>33,75</b>	<b>34,19</b>	<b>165,86</b>	<b>1100,08</b>	<b>52,789</b>	

неделя	1							
сезон	зима-весна							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный манный	150	4,24	4,01	22,82	144,87	0,78	92
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>9,03</b>	<b>13,56</b>	<b>48,08</b>	<b>350,87</b>	<b>1,755</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55,00</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,70	2,62	10,90	74,72	7,66	85
	Птица тушеная	60	12,99	13,47	1,85	182,73	0,048	301
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,80	14,532	441
	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	1,03	1,86	3,41	34,22	2,1	36
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>620</b>	<b>22,45</b>	<b>22,40</b>	<b>90,46</b>	<b>652,85</b>	<b>25,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра кабачковая	70	1,37	3,58	8,18	70,69	9,065	129
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Ряженка 4%	150	4,50	9,00	6,15	127,50	0	530
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>301</b>	<b>14,20</b>	<b>18,78</b>	<b>36,60</b>	<b>368,56</b>	<b>9,065</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1361</b>	<b>46,09</b>	<b>54,82</b>	<b>188,24</b>	<b>1427,28</b>	<b>35,91</b>	

неделя	2							
сезон	зима-весна							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,96	4,66	22,40	155,25	0,78	2/4
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>7,56</b>	<b>12,21</b>	<b>48,30</b>	<b>336,97</b>	<b>0,78</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55,00</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,76	13	76
	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,29	5,27	1,85	84,28	0,048	278
	Рис припущенный	100	2,72	3,08	22,30	127,98	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,99	1,33	5,97	42,94	2,04	34
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>18,10</b>	<b>14,59</b>	<b>101,60</b>	<b>607,34</b>	<b>15,838</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра свекольная или морковная(свекла)	70	1,37	3,58	8,18	70,69	9,065	54
	Хлеб пшеничный ..	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Кефир	150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	530
	Пряники	15	0,72	0,42	11,65	50,37	0	603
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>156</b>	<b>9,67</b>	<b>8,90</b>	<b>34,61</b>	<b>249,72</b>	<b>9,065</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1196</b>	<b>35,74</b>	<b>35,78</b>	<b>197,61</b>	<b>1249,03</b>	<b>25,683</b>	

--

неделя	2							
	сезон	зима-весна						
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7 (вторник)</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиям	150	4,43	4,53	14,51	117,31	1,365	180
	Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>6,81</b>	<b>8,58</b>	<b>25,21</b>	<b>206,17</b>	<b>2,34</b>	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	4,14	9,98	83,34	15,18	57
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,19	3,56	2,67	67,81	0,858	4/7
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,80	14,532	441
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>620</b>	<b>14,62</b>	<b>13,68</b>	<b>87,73</b>	<b>530,27</b>	<b>32,985</b>	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	100	13,73	10,22	22,84	239,64	0,73	340
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,08	491
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>14,40</b>	<b>13,22</b>	<b>34,84</b>	<b>317,76</b>	<b>0,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>37,33</b>	<b>35,98</b>	<b>168,78</b>	<b>1149,20</b>	<b>46,135</b>	

--

неделя	2	сезон	зима-весна	категория	дети от 1 до 3 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
									Б	Ж	У			
<b>День 8 (среда)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный манный	150	4,24	4,01	22,82	144,87	0,78	92						
	Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3						
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>4,43</b>	<b>6,06</b>	<b>34,16</b>	<b>209,45</b>	<b>0,78</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55,00</b>	<b>0</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,72	2,36	13,48	82,38	12,4	80						
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282						
	Капуста тушеная	120	2,96	2,59	11,93	84,73	61,812	8/3						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,99	1,33	5,97	42,94	2,04	34						
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122						
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>620</b>	<b>20,27</b>	<b>13,96</b>	<b>92,99</b>	<b>600,43</b>	<b>77,092</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с картофелем	150	12,90	8,50	14,70	187,00	5	605						
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122						
	Какао с молоком	150	3,06	3,23	12,69	94,49	1,185	397						
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>325</b>	<b>17,90</b>	<b>13,06</b>	<b>42,12</b>	<b>355,24</b>	<b>6,185</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>45,00</b>	<b>34,49</b>	<b>188,34</b>	<b>1263,06</b>	<b>86,097</b>							



--

неделя	2	сезон	зима-весна	категория	дети от 1 до 3 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
									Б	Ж	У			
<b>День 9 (четверг)</b>														
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,24	4,76	25,81	167,55	0,78	11/4						
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1						
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>10,03</b>	<b>14,31</b>	<b>51,07</b>	<b>373,55</b>	<b>1,755</b>							
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10</b>							
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,40	13,80	92,00	5,4	5/2						
	Плов из птицы	160	28,70	30,48	24,19	490,10	2,896	304						
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19						
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122						
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>35,04</b>	<b>37,02</b>	<b>96,71</b>	<b>851,42</b>	<b>10,711</b>							
ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом	100	9,57	11,28	15,78	201,90	1,3	154						
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194						
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604						
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>10,47</b>	<b>12,46</b>	<b>34,55</b>	<b>289,33</b>	<b>1,3</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>55,94</b>	<b>64,19</b>	<b>192,13</b>	<b>1558,30</b>	<b>23,766</b>							



неделя	2	сезон	зима-весна	категория	дети от 1 до 3 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
									Б	Ж	У			
<b>День 10 (пятница)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>		Суп молочный с крупой(рис)	150	3,62	3,81	12,63	99,30	0,69	94					
		Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3					
		Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194					
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>3,81</b>	<b>5,86</b>	<b>23,97</b>	<b>163,88</b>	<b>0,69</b>						
<b>ЗАВТРАК 2</b>		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532					
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55,00</b>	<b>0</b>						
<b>ОБЕД</b>		Суп с рыбными консервами(сайра)	200	8,00	6,72	13,18	145,58	13,94	87					
		Макаронник с мясом или печенью(мясо)	160	18,21	11,66	33,39	312,00	0,416	292					
		Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	16,06	1,44	41					
		Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122					
		Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123					
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>30,87</b>	<b>19,02</b>	<b>107,99</b>	<b>725,02</b>	<b>16,546</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>		Рагу из овощей	120	2,00	3,46	12,02	88,19	20,604	18/3					
		Сосиски, колбаса вареная	50	5,50	11,95	0,20	130,00	0	405					
		Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122					
		Какао с молоком	150	3,06	3,23	12,69	94,49	1,185	397					
		Вафли	10	0,32	0,28	8,11	34,21	0,06	602					
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>345</b>	<b>12,07</b>	<b>19,07</b>	<b>40,26</b>	<b>378,93</b>	<b>21,849</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1385</b>	<b>47,16</b>	<b>44,03</b>	<b>185,32</b>	<b>1322,83</b>	<b>39,085</b>						
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>13343</b>	<b>423,58</b>	<b>415,22</b>	<b>1925,83</b>	<b>13089,74</b>	<b>412,998</b>						
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1336,8</b>	<b>40,672</b>	<b>41,688</b>	<b>196,176</b>	<b>1313,833</b>	<b>40,6803</b>						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				<b>12,35</b>	<b>28,44</b>	<b>59,7</b>	<b>413,00</b>	<b>11,92</b>						