

## Примерное десятидневное меню зима –весна ,дети 3-7 лет

Неделя: 1								
Сезон :		зима - весна						
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 1 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	7,78	4,44	52,38	280,18	0	205
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>13,04</b>	<b>14,38</b>	<b>79,76</b>	<b>500,19</b>	<b>1,17</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>	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,63	4,58	8,01	80,54	26,026	67
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	0,552	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,39	5,76	38,11	241,65	0	252
	Горошек зеленый	40	1,24	1,48	4,48	28,8	3,92	10
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>26,27</b>	<b>20,79</b>	<b>130,48</b>	<b>811,17</b>	<b>31,498</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи	60	4,23	6,77	22,85	168,92	0,204	449
	Повидло	40	0,16	0,00	26,00	80	0,2	Н
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,23	113,38	1,422	397
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>8,06</b>	<b>10,64</b>	<b>64,08</b>	<b>362,3</b>	<b>1,826</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>47,78</b>	<b>45,89</b>	<b>287,42</b>	<b>1728,66</b>	<b>34,494</b>	

<b>Неделя:</b>	1							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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>	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,40	5,46	35,78	215,3	1,04	279
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>7,65</b>	<b>8,02</b>	<b>50,89</b>	<b>299,84</b>	<b>1,04</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	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</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	220	1,67	4,55	11,44	93,94	16,852	57
	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,64	1,62	0,78	60,65	0,504	9/7
	Рис припущенный	150	4,08	4,62	33,45	191,97	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,66	1,77	7,96	57,26	2,72	34
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>24,75</b>	<b>13,38</b>	<b>130,89</b>	<b>739</b>	<b>21,076</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники с морковью	100	14,05	12,17	21,36	251,96	1,52	233
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,6	0,12	491
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>370</b>	<b>18,03</b>	<b>21,39</b>	<b>67,44</b>	<b>528,36</b>	<b>1,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>51,93</b>	<b>43,29</b>	<b>270,22</b>	<b>1662,2</b>	<b>33,756</b>	

<b>Неделя:</b>	1							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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 3 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,80	26,40	176	0,6	16/4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>10,26</b>	<b>15,74</b>	<b>53,78</b>	<b>396,01</b>	<b>1,77</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>	Суп картофельный с бобовыми(горох)	220	4,75	4,95	17,36	133,34	9,35	81
	Тефтели из печени с рисом.	80	10,93	8,74	24,74	221,9	13,2	284
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	441
	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	21,42	1,92	41
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>24,94</b>	<b>19,35</b>	<b>144,45</b>	<b>849,09</b>	<b>43,635</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	605
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	603
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>19,32</b>	<b>12,42</b>	<b>65,72</b>	<b>445,28</b>	<b>6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>54,93</b>	<b>47,59</b>	<b>277,05</b>	<b>1745,38</b>	<b>51,405</b>	

<b>Неделя:</b>	1							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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>	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидк	200	7,12	7,56	21,06	182,1	2,08	281
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>7,37</b>	<b>10,12</b>	<b>36,17</b>	<b>266,64</b>	<b>2,08</b>	
<b>ЗАВТРАК2</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	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</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными издел	220	2,55	2,68	18,22	107,38	13,64	82
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Рагу из овощей	150	2,50	4,32	15,03	110,23	25,755	18/3
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<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>	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	57,35	5,25	90
	Сельдь	20	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	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
<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>44,30</b>	<b>228,60</b>	<b>1473,85</b>	<b>60,535</b>	

<b>Неделя:</b>	<b>1</b>							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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 манный	200	5,66	5,34	30,42	193,16	1,04	92
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>10,92</b>	<b>15,28</b>	<b>57,80</b>	<b>413,17</b>	<b>2,21</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>	Суп картофельный с клецками	220	1,87	2,88	11,99	82,19	8,426	85
	Птица тушеная	80	17,32	17,96	2,46	243,64	0,064	301
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	441
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1,37	2,48	4,54	45,62	2,8	36
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>29,32</b>	<b>28,94</b>	<b>116,70</b>	<b>843,88</b>	<b>3,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра кабачковая	80	1,57	4,09	9,34	80,79	10,36	129
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Ряженка 4%	200	6,00	12,00	8,20	170	0	530
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>401</b>	<b>18,94</b>	<b>25,93</b>	<b>67,11</b>	<b>567,65</b>	<b>10,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1691</b>	<b>59,59</b>	<b>70,23</b>	<b>254,71</b>	<b>1879,7</b>	<b>16,37</b>	

<b>Неделя:</b>	2							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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 гречневая молочная с маслом	200	6,62	6,22	29,86	207	1,04	2/4
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>6,87</b>	<b>8,78</b>	<b>44,97</b>	<b>291,54</b>	<b>1,04</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>	Рассольник ленинградский	220	2,00	4,73	14,89	110,84	14,3	76
	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,72	7,03	2,46	112,38	0,064	278
	Рис припущенный	150	4,08	4,62	33,45	191,97	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,66	1,77	7,96	57,26	2,72	34
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>24,16</b>	<b>18,97</b>	<b>136,02</b>	<b>807,63</b>	<b>18,084</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра свекольная или морковная(свекла)	80	1,57	4,09	9,34	80,79	10,36	54
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Кефир	200	5,60	6,40	9,40	116	1,4	530
	Пряники	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0	603
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>176</b>	<b>9,89</b>	<b>10,08</b>	<b>47,95</b>	<b>311,73</b>	<b>10,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1496</b>	<b>41,33</b>	<b>37,91</b>	<b>242,04</b>	<b>1465,9</b>	<b>29,484</b>	

<b>Неделя:</b>	2							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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	5,90	6,04	19,34	156,42	1,82	180
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>430</b>	<b>8,76</b>	<b>10,99</b>	<b>32,17</b>	<b>264,01</b>	<b>2,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	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</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	220	1,67	4,55	11,44	93,94	16,852	57
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,25	4,74	3,56	90,41	1,144	4/7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	441
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>19,02</b>	<b>16,95</b>	<b>113,75</b>	<b>680,7</b>	<b>39,381</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи из творога	100	13,73	10,22	22,84	239,64	0,73	340
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,6	0,12	491
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>14,71</b>	<b>14,72</b>	<b>38,96</b>	<b>349,2</b>	<b>0,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>26,47</b>	<b>43,16</b>	<b>205,88</b>	<b>1388,91</b>	<b>53,221</b>	

<b>Неделя:</b>	2							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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>	Суп молочный манный	200	5,66	5,34	30,42	193,16	1,04	92
	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>5,91</b>	<b>7,90</b>	<b>45,53</b>	<b>277,7</b>	<b>1,04</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>	Суп картофельный с крупой(рис)	220	1,89	2,60	14,83	90,62	13,64	80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
	Капуста тушеная	150	3,71	3,24	14,91	105,92	77,265	8/3
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,66	1,77	7,96	57,26	2,72	34
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>26,38</b>	<b>17,85</b>	<b>127,82</b>	<b>774,32</b>	<b>94,745</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,20	11,30	19,60	250	6	605
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,23	113,38	1,422	397
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>435</b>	<b>25,06</b>	<b>20,04</b>	<b>72,03</b>	<b>562,26</b>	<b>7,422</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>	2							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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>	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,98	6,34	34,42	223,4	1,04	11/4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	379
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>12,24</b>	<b>16,28</b>	<b>61,80</b>	<b>443,41</b>	<b>2,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	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</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	220	1,98	4,84	15,18	101,2	5,94	5/2
	Плов из птицы	180	32,29	34,29	27,22	551,36	3,258	304
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>40,31</b>	<b>41,99</b>	<b>120,70</b>	<b>1011,66</b>	<b>12,418</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка морковная с творогом	150	14,35	16,92	23,67	302,85	1,95	154
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	0	604
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>390</b>	<b>17,55</b>	<b>21,64</b>	<b>68,67</b>	<b>530,65</b>	<b>1,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>70,50</b>	<b>80,31</b>	<b>260,97</b>	<b>2029,72</b>	<b>26,578</b>	

<b>Неделя:</b>	2							
<b>Сезон :</b>	зима - весна							
<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>	Суп молочный с крупой(рис)	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом сливочным ,сыром	50	0,05	2,56	0,07	23,58	0	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,96	0	194
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>5,07</b>	<b>7,64</b>	<b>31,95</b>	<b>216,94</b>	<b>0,92</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>	Суп с рыбными консервами(сайра)	220	8,80	7,39	14,50	160,14	15,334	87
	Макаронник с мясом или печенью(мясо)	180	20,48	13,12	37,57	351	0,468	292
	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,64	21,42	1,92	41
	Компот из сушеных фруктов	200	1,10	0,06	45,46	190,34	1	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0	122
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>35,48</b>	<b>21,37</b>	<b>133,97</b>	<b>867,74</b>	<b>18,722</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	150	2,50	4,32	15,03	110,23	25,755	18/3
	Сосиски, колбаса вареная	50	5,50	11,95	0,20	130	0	405
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,23	113,38	1,422	397
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	0,24	602
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>435</b>	<b>14,14</b>	<b>21,41</b>	<b>70,14</b>	<b>522,49</b>	<b>27,417</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1705</b>	<b>55,10</b>	<b>50,50</b>	<b>249,16</b>	<b>1662,17</b>	<b>47,059</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16593</b>	<b>508,61</b>	<b>509,05</b>	<b>2534,53</b>	<b>16705,77</b>	<b>456,109</b>	