

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Рябинка»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Рябинка»  
\_\_\_\_\_Макарова О.А.

**Примерное 10 — дневное меню  
на 2023 — 2024 учебный год**

**(с 12- с часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении)**

## Примерное десятидневное меню

д/с «Рябинка» 1 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша манная на молоке Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	Каша геркулесовая на молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный с сыром	Каша пшенная на молоке Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Каша ячневая на молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный с сыром	Каша гречневая на молоке Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом
		<b><u>II Завтрак</u></b>		
Сок	Сок	Фрукт	Фрукт	Сок
		<b><u>Обед</u></b>		
Борщ со сметаной мясной Гуляш мясной с гречкой Хлеб ржаной Компот с/ф	Суп рыбный Рис с соусом Суфле из печени Хлеб ржаной Компот с/ф	Мясной бульон с гренками яйцом Ленивые голубцы со сметаной Хлеб ржаной Компот с/ф	Суп вермишелевый Тушеная картошка с курицей Хлеб ржаной Компот с/ф	Салат из свеклы Суп крестьянский со сметаной Тефтели с рисом с соусом Хлеб ржаной Компот с/ф
		<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Кисель Хлеб пшеничный	Кисель печенье (вафля, мармелад)	Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Кисель вафля (печенье, мармелад)	Кисель Хлеб пшеничный
		<b><u>Ужин</u></b>		
Блины с повидлом Чай с лимоном	Овощное рагу с мясом Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Творожная запеканка с повидлом Снежок	Молочный рисовый суп Выпечка Чай	Макароны с соусом Филе рыбное с овощами Хлеб пшеничный Чай с лимоном

## Примерное десятидневное меню

д/с «Рябинка» 2 неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша рисовая на молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный с сыром	Каша пшеничная на молоке Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	Каша геркулесовая на молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный с сыром	Каша пшенная на молоке Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	Каша ячневая на молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный с сыром
		<b><u>II Завтрак</u></b>		
Сок	Сок	Фрукт	Фрукт	Сок
		<b><u>Обед</u></b>		
Рассольник со сметаной Гуляш мясной с макаронами Хлеб ржаной Компот с/ф	Зеленый горошек Щи со сметаной Картофельное пюре Мясной рулет с яйцом Хлеб ржаной Компот с/ф	Свекольник со сметаной Мясные биточки Гречка с соусом Хлеб ржаной Компот с/Ф	Суп гороховый Плов с курицей Хлеб ржаной Компот с/ф	Суп гречневый на мясном бульоне Рис с соусом Рыбная котлета Хлеб ржаной Компот с/ф
		<b><u>Полдник</u></b>		
Кисель Хлеб пшеничный	Кисель вафля (печенье, мармелад)	Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Кисель печенье (вафля, мармелад)	Кисель Хлеб пшеничный
		<b><u>Ужин</u></b>		
Оладья с повидлом Чай с лимоном	Салат из свежей капусты Омлет Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Сырники творожные с повидлом Йогурт	Сельдь Винегрет Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Тушеная капуста с мясом Чай с лимоном Хлеб пшеничный

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет  
(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи  
(в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450

**МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)**

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80
Гарнир	110 - 120	130 - 150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200
Фрукты	95	100

**Неделя: Первая****День: Понедельник**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная на молоке	190	4,8	8,2	30,4	220	№9
Какао на молоке	190	6,2	6,4	22,36	169,72	№84
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
Масло сл.	5	0,7	7,8	0,1	70,9	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>14,1</b>	<b>23,2</b>	<b>69,56</b>	<b>546,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,4</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной	190	3,8	2,1	6,7	81,2	№64
Гречка отварная	130	6,8	7,6	33,3	235,3	№2
Мясной гуляш	70	11,7	14,1	2,3	181,8	№38
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>26,3</b>	<b>24,3</b>	<b>91,3</b>	<b>700,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>0,9</b>	<b>36,3</b>	<b>165,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Блины с	120	10,2	16,7	64,1	452,5	№21
Повидлом	20	8,8	14,4	55,5	53	№96
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№88
<b>Итого за ужин:</b>	<b>340</b>	<b>18,7</b>	<b>31,1</b>	<b>128,7</b>	<b>540,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1735</b>	<b>62,0</b>	<b>79,6</b>	<b>336,46</b>	<b>2001,12</b>	

**Неделя: Первая****День: Вторник**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая на молоке	190	6,4	10,1	22,3	202,3	№3
Кофейный напиток на молоке	190	4,5	5,0	21,5	145,3	№93
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
с сыром	12	3,1	3,1	0,0	42,3	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>432</b>	<b>16,4</b>	<b>19,0</b>	<b>60,5</b>	<b>475,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,4</b>	
<b>Обед</b>						
Суп рыбный	190	10,1	4,98	18,0	157,2	№76
Рис с соусом	150	3,4	4,6	31,0	182,0	№43
Суфле из печени	80	13,4	11,9	8,0	177,9	№97
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>30,9</b>	<b>21,98</b>	<b>106,0</b>	<b>719,0</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Печенье (вафля, мармелад)	20	0,5	0,6	15,5	70,8	№30
<b>Итого полдник:</b>	<b>220</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>35,1</b>	<b>150,8</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощное рагу с мясом	150/50	2,1/140	2,8/13,2	9,0/0,4	71,0/119,6	№15
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№88
<b>Итого за ужин:</b>	<b>440</b>	<b>163,4</b>	<b>16,8</b>	<b>35,2</b>	<b>311,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1852</b>	<b>211,7</b>	<b>58,48</b>	<b>247,4</b>	<b>1705,1</b>	

**Неделя: Первая****День: Среда**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	190	7,7	9,9	35,9	266,8	№10
Какао на молоке	190	6,2	6,4	22,36	169,72	№84
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
Масло сл.	5	0,7	7,8	0,1	70,9	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>17,0</b>	<b>24,9</b>	<b>75,06</b>	<b>593,12</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81,82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Мясной бульон с гречками и яйцом	250	5,8	0,9	20,9	116,2	№72
Ленивые голубцы со сметаной	180	17,0	16,5	7,0	286,1	№35
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>26,8</b>	<b>17,9</b>	<b>76,9</b>	<b>604,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№88
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>25,8</b>	<b>120,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Творожная запеканка с повидлом	200/20	43,8/0,4	30,1/1,0	42,8/2,5	617,5/19,4	№18
Снежок	200	7,2	6,2	10,5	126,6	№94
<b>Итого за ужин:</b>	<b>420</b>	<b>51,4</b>	<b>37,3</b>	<b>55,8</b>	<b>763,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1855</b>	<b>98,0</b>	<b>81,3</b>	<b>244,26</b>	<b>2125,52</b>	

**Неделя: Первая****День: Четверг**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая на молоке	190	6,6	7,5	28,1	204,0	№11
Кофейный напиток на молоке	190	4,5	5,0	21,5	145,3	№93
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
с сыром	12	3,1	3,1	0,0	42,3	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>432</b>	<b>16,6</b>	<b>16,4</b>	<b>66,3</b>	<b>477,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81,82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп вермишелевый	200	6,4	5,1	21,9	148,8	№100
Тушеная картошка с курицей	180	15,2	15,0	13,1	273,4	№39
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>25,6</b>	<b>20,6</b>	<b>84,0</b>	<b>624,1</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>36,3</b>	<b>165,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Молочный рисовый суп	190	15,1	8,5	43,9	338,1	№101
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№88
Выпечка	60	0,8	1,1	10,5	51,3	№103
<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>	<b>15,9</b>	<b>9,6</b>	<b>63,5</b>	<b>424,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1842</b>	<b>60,9</b>	<b>47,8</b>	<b>260,8</b>	<b>1735,5</b>	

**Неделя: Первая***День: Пятница*

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	190	8,7	13,0	31,2	277,9	№90,№2
Какао на молоке	190	6,2	6,4	22,36	169,72	№84
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
Масло сл.	5	0,7	7,8	0,1	70,9	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>18,0</b>	<b>28,0</b>	<b>70,36</b>	<b>604,22</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	50	1,2	7,0	4,4	12,6	№52
Суп крестьянский со сметаной	200	3,0	2,0	16,5	115,1	№77
Тефтели с рисом и соусом	180	15,6	13,5	6,9	211,23	№41
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>23,8</b>	<b>23,0</b>	<b>76,8</b>	<b>540,83</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>36,3</b>	<b>165,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Макароны с соусом	150	5,2	5,2	36,2	222,0	№44
Филе рыбное с овощами	80	12,0	4,2	6,6	114,0	№98
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№88
<b>Итого за ужин:</b>	<b>470</b>	<b>19,6</b>	<b>10,2</b>	<b>68,6</b>	<b>456,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1905</b>	<b>64,3</b>	<b>62,1</b>	<b>262,66</b>	<b>1815,85</b>	

**Неделя: Вторая****День: Понедельник**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая на молоке	190	5,5	9,0	32,5	236,2	№5
Кофейный напиток на молоке	190	4,5	5,0	21,5	145,3	№93
Хлеб пшеничный с сыром	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
	12	3,1	3,1	0,0	42,3	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>432</b>	<b>15,5</b>	<b>17,9</b>	<b>70,7</b>	<b>509,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,4</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник со сметаной	200	1,6	4,6	10,2	101,9	№65
Гуляш мясной	70	11,7	14,1	2,3	181,8	№38
Макароны отварные	130	5,2	5,2	36,2	222,0	№44
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>22,5</b>	<b>24,4</b>	<b>97,7</b>	<b>707,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>36,3</b>	<b>165,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Оладья с повидлом	120	16	16,8	88,0	573,1	№99
	20	0,4	1,0	2,5	19,4	№96
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№88
<b>Итого за ужин:</b>	<b>340</b>	<b>16,4</b>	<b>17,8</b>	<b>99,6</b>	<b>627,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b><u>1752</u></b>	<b><u>57,3</u></b>	<b><u>61,0</u></b>	<b><u>314,9</u></b>	<b><u>2058,7</u></b>	

**Неделя: Вторая****День: Вторник**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	190	25,4	2,2	141,2	299,0	№4
Какао на молоке	190	6,2	6,4	22,36	169,72	№84
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
Масло сл.	5	0,7	7,8	0,1	70,9	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>34,7</b>	<b>17,2</b>	<b>180,36</b>	<b>1263,42</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,4</b>	
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек	50	2,4	0,1	6,62	34,96	№58
Щи со сметаной	200	2,1	1,6	9,2	61,6	№75
Картофельное пюре	150	3,7	5,0	24,1	155,8	№1
Мясной рулет с яйцом	80	18,3	18,3	6,89	257,0	№45
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>30,5</b>	<b>25,5</b>	<b>95,78</b>	<b>711,26</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Печенье (вафля, мармелад)	20	0,5	0,6	15,5	70,8	№30
<b>Итого полдник:</b>	<b>220</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>35,1</b>	<b>150,8</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,48	4,2	16,0	119,3	№50
Омлет	120	11,4	22,0	2,2	254,5	№23
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№88
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого за ужин:</b>	<b>410</b>	<b>14,64</b>	<b>26,76</b>	<b>33,0</b>	<b>434,6</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b><u>1875</u></b>	<b><u>80,84</u></b>	<b><u>70,16</u></b>	<b><u>354,84</u></b>	<b><u>2608,48</u></b>	
-----------------------	--------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	--

**Неделя: Вторая**

**День: Среда**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая на молоке	190	8,1	9,8	35,6	264,0	№3
Кофейный напиток на молоке	190	4,5	5,0	21,5	145,3	№93
Хлеб пшеничный с сыром	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
	12	3,1	3,1	0,0	42,3	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>432</b>	<b>18,1</b>	<b>18,7</b>	<b>73,8</b>	<b>537,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81,82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	200	3,3	4,6	22,4	142,1	№70
Мясные биточки	70	12,2	12,2	4,3	174,7	№13
Гречка с соусом	150	7,2	4,5	30,1	193,4	№2
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№85
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>26,7</b>	<b>21,8</b>	<b>105,8</b>	<b>712,1</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном	200	0	0	9,1	35,0	№88
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>25,8</b>	<b>120,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Сырники творожные с повидлом	200	20,5	14,2	30,2	330,0	№17
	20	0,4	1,0	2,5	19,4	№96
Йогурт	200	5,8	6,4	7,8	95,0	№94
<b>Итого за ужин:</b>	<b>420</b>	<b>26,7</b>	<b>21,6</b>	<b>40,5</b>	<b>444,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b><u>1852</u></b>	<b><u>74,3</u></b>	<b><u>63,3</u></b>	<b><u>256,6</u></b>	<b><u>1858,5</u></b>	

**Неделя: Вторая****День: Четверг**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	190	7,7	9,9	35,9	266,8	№10
Какао на молоке	190	6,2	6,4	22,36	169,72	№84
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
Масло сл.	5	0,7	7,8	0,1	70,9	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>17,0</b>	<b>24,9</b>	<b>75,06</b>	<b>593,12</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81,82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	200	5,3	1,7	22,1	120,9	№67
Плов с курицей	180	35,6	27,4	54,6	68,0	№47
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>44,9</b>	<b>29,6</b>	<b>125,7</b>	<b>390,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Печенье (вафля, мармелад)	20	0,5	0,6	15,5	70,8	№30
<b>Итого полдник:</b>	<b>220</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>35,1</b>	<b>150,8</b>	
<b>Ужин</b>						
Сельдь	50	4,6	3,7	0,3	63,0	№57
Винегрет	180	2,3	20,3	14,6	253,6	№59
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	9,1	35,0	№87
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого за ужин:</b>	<b>470</b>	<b>9,3</b>	<b>24,5</b>	<b>40,7</b>	<b>437,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1835</b>	<b>72,1</b>	<b>80,0</b>	<b>287,26</b>	<b>1616,02</b>	

**Неделя: Вторая****День: Пятница**

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая на молоке	190	6,6	7,5	28,1	204,0	№11
Кофейный напиток на молоке	190	4,5	5,0	21,5	145,3	№93
Хлеб пшеничный с сыром	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
	12	3,1	3,1	0,0	42,3	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>432</b>	<b>16,6</b>	<b>16,4</b>	<b>66,3</b>	<b>477,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,4	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,4</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гречневый на мясном бульоне	190	21,2	16,5	49,3	432,0	№102
Рис с соусом	150	3,4	4,6	31,0	182,0	№43
Рыбная котлета	80	12,0	4,2	6,6	114,0	№48
Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,1	94,5	№31
Компот с/ф	200	1,0	0,0	26,9	107,4	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>40,6</b>	<b>25,8</b>	<b>135,9</b>	<b>929,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	№95
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>240</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>36,3</b>	<b>165,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Тушеная капуста с мясом	180	3,0	2,3	0,2	111,7	№14
Чай с лимоном	200	0	0	9,1	35,0	№87
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	№32
<b>Итого за ужин:</b>	<b>420</b>	<b>5,4</b>	<b>3,1</b>	<b>26,0</b>	<b>232,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1852</b>	<b>65,5</b>	<b>46,2</b>	<b>275,1</b>	<b>1853,7</b>	

**ЯСЛИ**

**Неделя: Первая**

*День: Понедельник*

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная на молоке	160	4,5	5,7	17,9	143,2	№9
Какао на молоке	160	5,5	5,7	20,1	152,8	№84
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
Масло сл.	5	0,6	6,2	0,8	56,7	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>12,4</b>	<b>18,24</b>	<b>51,4</b>	<b>417,0</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,0</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ со сметаной	180	2,6	1,5	4,7	56,8	№64
Гречка отварная	130	7,2	4,5	30,1	193,4	№2
Мясной гуляш	60	13,1	10,4	3,6	93,4	№38
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>43,22</b>	<b>16,8</b>	<b>80,6</b>	<b>513,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№95
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>0,64</b>	<b>30,2</b>	<b>136,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Блины с	100	8,8	14,4	55,5	392,1	№21
Повидлом	20	0,9	0	10,2	39,7	№96
Чай с лимоном	180	2,3	2,4	14	28,0	№87
<b>Итого за ужин:</b>	<b>300</b>	<b>12,0</b>	<b>16,8</b>	<b>79,7</b>	<b>459,8</b>	
<b><u>Итого за день:</u></b>	<b><u>1555</u></b>	<b><u>69,92</u></b>	<b><u>52,58</u></b>	<b><u>252,5</u></b>	<b><u>1574,8</u></b>	

**Неделя: Первая****День: Вторник**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая на молоке	160	6,7	8,2	29,3	217,8	№3
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	2,1	11,6	77,0	№93
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
с сыром	8	2,0	2,0	0,0	28,2	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>13,0</b>	<b>12,94</b>	<b>53,5</b>	<b>387,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп рыбный	180	4,3	4,4	6,5	104,7	№76
Рис с соусом	130	2,9	3,9	26,8	157,7	№43
Суфле из печени	70	11,4	10,2	6,8	152,4	№97
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>22,0</b>	<b>18,9</b>	<b>82,3</b>	<b>584,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№95
Печенье (вафля, мармелад)	20	0,5	0,6	15,0	70,8	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>32,6</b>	<b>142,8</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощное рагу с мясом	180	1,8/14,0	2,4/13,2	7,8/0,4	61,5/119,6	№15
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
Чай с лимоном	180	2,3	2,4	14	28,0	№87
<b>Итого за ужин:</b>	<b>390</b>	<b>19,9</b>	<b>18,64</b>	<b>34,8</b>	<b>273,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1648</b>	<b>57,2</b>	<b>51,22</b>	<b>211,4</b>	<b>1429,9</b>	

**Неделя: Первая****День: Среда**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	160	6,6	8,4	30,5	226,8	№10
Какао на молоке	160	5,5	5,7	20,1	152,8	№84
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
Масло сл.	5	0,6	6,2	0,8	56,7	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>14,5</b>	<b>20,94</b>	<b>64,0</b>	<b>500,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81,82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Мясной бульон с гречками и яйцом	200	5,8	0,9	20,9	116,2	№72
Ленивые голубцы со сметаной	160	12,8	12,7	15,0	279,8	№35
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>22,0</b>	<b>14,0</b>	<b>78,1</b>	<b>566,1</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>0,64</b>	<b>19,7</b>	<b>93,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Творожная запеканка с повидлом	150	35,0	24,1	34,3	494,0	№18
Снежок	180	7,2	6,2	10,5	126,6	№94
<b>Итого за ужин:</b>	<b>330</b>	<b>42,2</b>	<b>30,3</b>	<b>44,8</b>	<b>620,6</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1575</b>	<b>80,9</b>	<b>66,28</b>	<b>217,3</b>	<b>1824,6</b>	

**Неделя: Первая****День: Четверг**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая на молоке	160	5,4	6,1	23,1	168,3	№11
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	2,1	11,6	77,0	№93
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
с сыром	8	2,0	2,0	0,0	28,2	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>11,7</b>	<b>10,84</b>	<b>47,3</b>	<b>337,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81, 82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп вермишелевый	180	4,3	3,9	17,5	164,0	№100
Тушеная картошка с курицей	160	1,8/14,0	2,4/13,2	7,8/0,4	61,5/119,6	№39
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>23,5</b>	<b>19,9</b>	<b>67,9</b>	<b>515,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№95
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№30
<b>Итого полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>0,64</b>	<b>30,2</b>	<b>136,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Молочный рисовый суп	180	9,1	7,0	27,4	178,5	№101
Выпечка	50	0,8	1,1	10,5	51,3	№103
Чай	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
<b>Итого за ужин:</b>	<b>410</b>	<b>9,9</b>	<b>8,1</b>	<b>45,0</b>	<b>258,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1658</b>	<b>47,3</b>	<b>39,88</b>	<b>201,1</b>	<b>1292,1</b>	

**Неделя: Первая***День: Пятница*

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	160	6,2	9,3	22,5	200,1	№2
Какао на молоке	160	5,5	5,7	20,1	152,8	№84
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
Масло сл.	5	0,6	6,2	0,8	56,7	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>14,1</b>	<b>21,84</b>	<b>56,0</b>	<b>473,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	0,9	5,0	3,2	66,2	№52
Суп крестьянский со сметаной	180	2,1	1,4	11,8	82,8	№77
Тефтели с рисом и соусом	160	11,7	10,1	4,5	158,4	№41
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>16,9</b>	<b>61,7</b>	<b>477,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№95
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>0,64</b>	<b>30,2</b>	<b>136,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Макароны с соусом	130	3,8	0,5	20,7	103,4	№44
Филе рыбное с овощами	70	3,6	1,9	5,2	61,0	№98
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
<b>Итого за ужин:</b>	<b>410</b>	<b>9,2</b>	<b>3,04</b>	<b>45,6</b>	<b>257,7</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1675</b>	<b>43,7</b>	<b>42,52</b>	<b>204,1</b>	<b>1393,4</b>	

**Неделя: Вторая****День: Понедельник**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая на молоке	160	4,7	7,6	27,6	200,7	№5
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	2,1	11,6	77,0	№93
Хлеб пшеничный с сыром	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
	8	2,0	2,0	0,0	28,2	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>11,0</b>	<b>12,34</b>	<b>51,8</b>	<b>370,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,0</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник со сметаной	180	1,4	4,1	9,1	91,7	№65
Гуляш мясной	60	13,1	10,4	3,6	93,4	№38
Макароны отварные	110	3,8	0,5	20,7	103,4	№44
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>21,7</b>	<b>15,4</b>	<b>75,6</b>	<b>458,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№95
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>0,64</b>	<b>30,2</b>	<b>136,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Оладья с повидлом	100	16,0	16,8	88,0	573,1	№99
	20	0,4	1	2,5	19,4	№96
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
<b>Итого за ужин:</b>	<b>300</b>	<b>16,4</b>	<b>17,8</b>	<b>97,6</b>	<b>621,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1538</b>	<b>51,4</b>	<b>46,28</b>	<b>265,8</b>	<b>1634,6</b>	

**Неделя: Вторая****День: Вторник**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	160	22,8	1,9	12,7	268,0	№4
Какао на молоке	160	5,5	5,7	20,1	152,8	№84
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
Масло сл.	5	0,6	6,2	0,8	56,7	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>30,7</b>	<b>14,44</b>	<b>46,2</b>	<b>541,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,0</b>	
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек	40	13,2	25,4	2,5	24,5	№58
Щи со сметаной	180	1,1	3,3	4,1	59,0	№75
Картофельное пюре	130	2,0	3,5	13,0	93,4	№1
Мясной рулет с яйцом	70	16,1	16,1	5,93	212,8	№45
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>35,8</b>	<b>48,7</b>	<b>677,3</b>	<b>559,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№95
Печенье (вафля, мармелад)	20	0,5	0,6	15,0	70,8	№30
<b>Итого полдник:</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>32,6</b>	<b>142,8</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свежей капусты	40	0,7	3,3	4,1	49,5	№50
Омлет	100	2,0	0,0	3,5	293,0	№23
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого за ужин:</b>	<b>350</b>	<b>4,5</b>	<b>3,94</b>	<b>27,6</b>	<b>435,8</b>	

<b><u>Итого за день:</u></b>	<b><u>1645</u></b>	<b><u>72,0</u></b>	<b><u>67,78</u></b>	<b><u>794,3</u></b>	<b><u>1728,2</u></b>	
------------------------------	--------------------	--------------------	---------------------	---------------------	----------------------	--

**Неделя: Вторая**

**День: Среда**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая на молоке	160	6,7	8,2	29,3	217,8	№3
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	2,1	11,6	77,0	№93
Хлеб пшеничный с сыром	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
	8	2,0	2,0	0,0	28,2	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>13,0</b>	<b>12,94</b>	<b>53,5</b>	<b>387,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81,82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	180	3,3	4,6	22,4	142,1	№70
Мясные биточки	70	10,1	10,1	3,6	142,6	№37
Гречка с соусом	130	7,2	4,5	30,1	193,4	№2
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>24,0</b>	<b>19,6</b>	<b>98,3</b>	<b>648,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>0,64</b>	<b>19,7</b>	<b>93,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Сырники творожные с повидлом	150	15,3	10,6	22,6	247,5	№17
	20	0,4	1,0	2,5	19,4	№96
Йогурт	180	5,8	6,4	7,8	95,0	№94
<b>Итого за ужин:</b>	<b>350</b>	<b>21,5</b>	<b>18,0</b>	<b>32,9</b>	<b>361,9</b>	
<b><u>Итого за день:</u></b>	<b><u>1618</u></b>	<b><u>60,7</u></b>	<b><u>51,58</u></b>	<b><u>215,1</u></b>	<b><u>1534,7</u></b>	

**Неделя: Вторая****День: Четверг**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	160	6,6	8,4	30,5	226,8	№10
Какао на молоке	160	5,5	5,7	20,1	152,8	№84
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
Масло сл.	5	0,6	6,2	0,8	56,7	№34
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>14,5</b>	<b>20,94</b>	<b>64,0</b>	<b>500,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44,0	№78,79,80,81,82,83
	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	180	5,3	1,7	22,1	120,9	№67
Плов с курицей	160	35,6	27,4	54,6	68,0	№47
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>44,3</b>	<b>29,5</b>	<b>118,9</b>	<b>359,0</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№95
Печенье (вафля, мармелад)	20	0,5	0,6	15,0	70,8	№30
<b>Итого полдник:</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>32,6</b>	<b>142,8</b>	
<b>Ужин</b>						
Сельдь	40	4,6	3,7	2,1	59,3	№57
Винегрет	160	2,1	18,3	13,2	228,3	№59
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого за ужин:</b>	<b>410</b>	<b>8,5</b>	<b>22,64</b>	<b>35,0</b>	<b>380,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1625</b>	<b>68,2</b>	<b>74,08</b>	<b>261,2</b>	<b>1427,3</b>	

**Неделя: Вторая****День: Пятница**

Возрастная категория: дети до 3 – х лет

Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая на молоке	160	5,4	6,1	23,1	168,3	№11
Кофейный напиток на молоке	160	2,5	2,1	11,6	77,0	№93
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
с сыром	8	2,0	2,0	0,0	28,2	№33
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>11,7</b>	<b>10,84</b>	<b>47,3</b>	<b>337,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,6	48,0	№91
	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>48,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гречневый на мясном бульоне	180	21,2	16,5	49,3	432,0	№102
Рис с соусом	130	2,9	3,9	26,8	157,7	№43
Рыбная котлета	70	3,6	1,9	5,2	61,0	№48
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№31
Компот с/ф	180	1,0	0,0	24,5	94,5	№89
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>31,1</b>	<b>22,7</b>	<b>123,5</b>	<b>820,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель	180	0,0	0,0	17,6	72,0	№87
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1,8</b>	<b>0,64</b>	<b>30,2</b>	<b>136,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Тушеная капуста с мясом	160	2,6	2,3	8,7	69,7	№14
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	7,1	29,0	№87
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,6	64,3	№32
<b>Итого за ужин:</b>	<b>370</b>	<b>4,4</b>	<b>2,94</b>	<b>28,4</b>	<b>163,0</b>	
<b>Итого за</b>	<b>1638</b>	<b>49,5</b>	<b>37,22</b>	<b>240,0</b>	<b>1505,9</b>	

<u>день:</u>						
--------------	--	--	--	--	--	--