

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

лето-осень

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с. Дубовый Мыс» день: понедельник неделя: первая

№	Прием пищи,	Macca				Энерг.	Macca		Пищев	вые	Энерг.
рецеп	Наименование	порции				ценность	порции]	вещести	за (г)	ценность
туры	блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
		лет				, ,	лет				
	1 завтрак										
193	Каша гречневая молочная	150	5,17	7,4	20,2	168	200	7,4	9,5	27,5	233
1	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
1	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
302	Кофе на молоке	150	2,09	2,39	14,78	89,01	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на1 завтрак		7,61	10,4175	39,8745	299,21		11,4	13,44	53,215	374,42
	2 завтрак 10:00										
311	Напиток лимонный	150		-		75	200				75
	Обед										
35	Салат «Пестрый»	40	0,3	1,9	1,5	24	60	0,5	2,8	2,2	36
66	Суп картофельный с клёцками	150	3,01	6,78	19,42	89,76	200	4,02	9,04	25,9	119,68
160	Рагу из овощей с курицей	75	10,4	10,65	1,51	144,33	150	21,22	21,31	3,02	288,75
323	Кисель из варенья	150	0,1	0,1	12,9	52	200	0,2	0,1	17,2	69
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		27,25	23,62	79,28	633,99		33,76	29,49	108,99	828,2
	Полдник										
288	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	70	5,0	8,0	38,0	245
66	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
372	Итого за полдник		8,96	13,08	51,81	377,9		13,4	19,01	87,16	569,24
	Итого за день		43,82	47,1175	170,9645	1311,1		58,56	61,94	249,365	1771,86

день: вторник неделя: первая

Прием пищи,	Macca	и це			Энерг.	Macca		Пищевые		Энерг.
Наименование	порции ценность порции вещества (г) (г) 1-3 Б У (Ккал) (г) 3-7 Б Ж У					ценность				
блюда	(г) 1-3	Б		У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
	лет		Ж			лет				
1 завтрак										
Каша манная молочная	150	6,1	7,7	25,4	195	200	8,1	10,2	33,8	259
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
Какао на молоке	150	0,12	-	11,24	45,48	200	0,16	0,01	14,99	60,64
Итого на1 завтрак		7,29	10,54	49,015	267,49		9,71	4,71	65,77	410,86
2 завтрак 10:00										
Напиток ягодный	150	0,1	0,1	18,3	73	200	0,1	0,0	22,6	89
Обед										
Салат из белокочанной капусты с	40	0,7	1,8	3,8	34	60	1,1	2,7	5,7	51
яблоками										
Свекольник со сметаной	150	1,3	3,1	8,9	71	200	1,8	4,1	11,9	95
Плов с мясом	150	15,6	15,2	23,1	294	200	20,8	20,2	30,8	392
Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		15,87	20,36	51,81	450,83		20,45	21,07	73,85	594,95
Полдник										
Манные биточки с вареньем	150	6,3	6,5	46,3	268	200	8,4	8,6	61,7	358
Чай с лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	200	0,2	0,03	9,3	38
Груша						100				
Итого за полдник		13,68	10,27	41,78	331,24		20,68	14,53	59,73	445,11
Итого за день		36,84	41,17	142,605	1049,56		50,84	40,31	199,35	1450,92
	Наименование блюда 1 завтрак Каша манная молочная Хлеб пшеничный Масло сливочное Какао на молоке Итого на1 завтрак 2 завтрак 10:00 Напиток ягодный Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками Свекольник со сметаной Плов с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Итого за обед Полдник Манные биточки с вареньем Чай с лимоном Груша Итого за полдник	Наименование блюда (г) 1-3 лет 1 завтрак Каша манная молочная	Наименование блюда (г) 1-3 Блет 1 завтрак Каша манная молочная 150 6,1 Хлеб пшеничный 30 2,49 Масло сливочное 5 0,03 Какао на молоке 150 0,12 Итого на1 завтрак 7,29 2 завтрак 10:00 Напиток ягодный 150 0,1 Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками Свекольник со сметаной 150 1,3 Плов с мясом 150 15,6 Компот из сухофруктов 150 0,7 Хлеб пшеничный 25 2,07 Итого за обед 150 6,3 Чай с лимоном 150 0,1 Груша 50 Итого за полдник 13,68	Наименование блюда (г) 1-3 Блет Ж 1 завтрак Каша манная молочная 150 6,1 7,7 Хлеб пшеничный 30 2,49 0,39 Масло сливочное 5 0,03 4,12 Какао на молоке 150 0,12 - Итого на1 завтрак 7,29 10,54 2 завтрак 10:00 Напиток ягодный 150 0,1 0,1 Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками Свекольник со сметаной 150 1,3 3,1 Плов с мясом 150 0,7 1,8 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 Хлеб пшеничный 25 2,07 0,32 Итого за обед 15,87 20,36 Полдник Манные биточки с вареньем 150 6,3 6,5 Чай с лимоном 150 0,1 0,03 Груша 50 Итого за полдник	Наименование блюда (г) 1-3 Б Ж Ж 1 завтрак Каша манная молочная 150 6,1 7,7 25,4 30,003 4,12 0,045 14,43 12 0,045 150 0,12 - 11,24 17,24 17,29 10,54 11,24 11,24 17,29 10,54 11,2	Наименование блюда (г) 1-3 д у ж (Ккал) Тавтрак Каша манная молочная 150 6,1 7,7 25,4 195 Хлеб пшеничный 30 2,49 0,39 14,43 68,10 Масло сливочное 5 0,03 4,12 0,045 37,4 Какао на молоке 150 0,12 - 11,24 45,48 Итого на1 завтрак 7,29 10,54 49,015 267,49 2 завтрак 10:00 Напиток ягодный 150 0,1 0,1 18,3 73 Обед Салат из белокочанной капусты с 40 0,7 1,8 3,8 34 яблоками Свекольник со сметаной 150 1,3 3,1 8,9 71 Плов с мясом 150 15,6 15,2 23,1 294 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 15,4 67 Хлеб пшеничный 25 2,07 0,32 12,02 56,75 Итого за обед 15,87 20,36 51,81 450,83 Полдник Манные биточки с вареньем 150 0,1 0,03 6,5 27 Груша 50 Итого за полдник 331,24	Наименование блюда (г) 1-3 Б Ж У (Ккал) (г) 3-7 лет 1 завтрак Каша манная молочная 150 6,1 7,7 25,4 195 200 Хлеб пшеничный 30 2,49 0,39 14,43 68,10 40 Масло сливочное 5 0,03 4,12 0,045 37,4 5 Какао на молоке 150 0,12 - 11,24 45,48 200 Итого на1 завтрак 2 завтрак 10:00 Напиток ягодный 150 0,1 0,1 18,3 73 200 Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками Свекольник со сметаной 150 1,3 3,1 8,9 71 200 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 15,4 67 200 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 15,4 67 200 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 15,4 67 200 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 15,4 67 200 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 15,4 67 200 Компот из сухофруктов 150 15,6 15,2 23,1 294 200 Компот из сухофруктов 150 0,7 0,03 15,4 67 200 Компот из сухофруктов 150 15,6 15,2 23,1 294 200 Компот из сухофруктов 150 5,7 0,03 15,4 67 200 Компот из сухофруктов 150 5,5 15,81 450,83 Полдник Манные биточки с вареньем 150 6,3 6,5 46,3 268 200 Чай с лимоном 150 0,1 0,03 6,5 27 200 Груша 50 13,68 10,27 41,78 331,24	Наименование блюда (г) 1-3 в	Наименование блюда порции (г) 1-3 к лет Б ж У (ккал) (г) 3-7 кет Б ж лет Ж ж лет У ккал) (г) 3-7 кет Б ж ж лет Ж ж лет Каша манная молочная 150 6,1 7,7 25,4 195 200 8,1 10,2 33,2 0,52 34,2 0,52 34,2	Наименование блюда (г) 1-3 дет ж. ненность порции (г) 3-7 дет

день: среда неделя: первая

сезон: летне-осенний

$N_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	и ц			Энерг.	Macca		Пищев	вые	Энерг.
рецеп	Наименование	порции	це			ценность	порции	1	вещестн	за (г)	ценность
туры	блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
	1 завтрак										
43	Каша молочная рисовая	150	4,65	6,03	23,3	166,51	200	6,20	6,06	31,09	222,02
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
299	Чай с молоком	150	1,05	1,02	13,0	66,99	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Сыр										
	Итого на1 завтрак		7,41	10,49	51,92	330,08		9,87	9,57	69,23	427,65
	2 завтрак 10:00										
	Сок овощной	150	06	-	17,5	75	200	8	-	23,4	100
	Обед										
13	Салат из свежих помидор	40	0,3	1,8	1,2	22	60	0,5	2,7	1,8	33
85	Суп гороховый с гренками	150	4,44	2,49	10,89	83,76	200	5,93	3,32	14,52	111,68
113	Тефтели мясные	70	5,7	7,9	6,4	120	100	8,0	11,2	9,1	169
148	Картофельное пюре	120	3,1	4,6	20,1	137	150	2,4	3,7	16,1	109
310	Кисель из свежих фруктов	150	0,2	0,1	14,6	61	200	0,2	0,1	19,5	79
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		16,27	22,97	89,69	616,80		21,44	31,11	125,76	850,57
	Полдник										
298	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
238	Творожная запеканка со сгущ, мол	120	21,9	15,8	27,6	341	150	27,5	19,8	35,1	431
	Итого за полдник		7,68	7,74	30,28	222,95		11,03	11,57	44,63	323,16
	Итого за день		35,36	41,2	183,59	1219,83		46,34	52,25	251,32	1651,38

день: четверг неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищ	евые веп	цества (г)	Энерг. ценность	Масса порции	1	Пищев вещестн		Энерг. ценность
туры	блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
	1 завтрак										
80	Суп молочный вермишелевый	150	3,3	3,1	11,9	89	200	4,4	4,2	15,9	119
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
299	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	200	1,4	1,1	11,3	59
	Сыр										
	Итого на1 завтрак		6,79	9,1	30,79	259,94		9,05	10,76	51,05	332,92
	2 завтрак 10:00										
311	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
	Обед										
44	Винегрет	40	0,5	0,9	2,9	22	60	0,8	1,4	4,3	33
63	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	200	2,2	2,1	15,1	89
82	Рыба тушеная	60	7,2	4,8	2,8	84	100	12,1	8,0	4,7	140
183	Гречка отварная	150	8,4	5,4	34,6	224	200	11,2	7,0	46,2	296
308	Компот из кураги	150	0,9	0,0	22,1	95	200	1,3	0,1	32,4	130
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		23,61	17,34	83,58	599,84		34,18	24,33	115,55	809,82
	Полдник										
257	Блинчики с джемом	50	3,7	7,0	16,4	145	75	5,6	10,5	24,6	217
296	Снежок	150	4,8	4,9	7,5	92	200	5,5	5,6	8,6	106
	Итого за полдник		11,68	8,64	55,95	357,16		16,75	11,17	87,34	512,72
	Итого за день		46,08	35,08	181,02	1266,94		63,98	46,26	265,64	1705,46

день: пятница неделя: первая

No॒	Прием пищи,	Macca	' ' '			Энерг.	Macca		Пищев	вые	Энерг.
рецеп	Наименование	порции				ценность	порции	1	веществ	за (г)	ценность
туры	блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
	1 завтрак										
192	Каша молочная геркулесовая	150	6,1	7,4	26,7	198	200	8,1	9,8	35,6	264
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
302	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	200	2,8	2,2	14,8	87
	Сыр										
	Итого на1 завтрак		10,42	14,93	48,37	386,14		15,15	19,46	64,48	490,37
	2 завтрак 10:00										
	Напиток ягодный	150	0,1	0,1	18,3	73	200	0,1	0,0	22,6	89
	Обед										
15	Салат из свежих огурцов и	40	0,4	1,8	4,3	35	60	0,6	2,7	6,4	52
	помидоров										
58	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,3	3,5	9,2	77	200	1,7	4,8	12,3	104
128	Ленивые голубцы с мясом	60	5,3	6,6	3,9	98	100	9,2	12,6	7,0	180
323	Кисель	150	0,1	0,0	19,7	77	200	0,1	0,0	26,4	103
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		19,04	15,4	77,38	514,64		26,19	20,54	108,61	714,22
	Полдник										
300	Чай с лимоном	150	4,19	4,78	7,0	96,0	200	5,59	6,38	9,38	117,31
273	Пирог с повидлом	50	3,1	1,5	28,9	141	70	4,3	2,2	40,4	197
	Итого за полдник		12,49	8,64	56,82	365,06		17,84	11,97	82,77	512,57
	Итого за день		41,95	38,97	182,57	1265,84		59,18	51,97	255,86	1717,16

день: понедельник неделя: вторая

№	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества (г)	Энерг.	Macca	Пищевые	Энерг.
рецеп	Наименование	порции		ценность	порции	вещества (г)	ценность

туры	блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
	1 завтрак										
210	Каша «Дружба» на молоке	150	4,91	6,24	26,3	180,83	200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
304	Какао на молоке	150	2,82	2,94	19,46	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на1 завтрак		10,77	15,11	50,95	377,71		12,88	16,88	63,39	450,58
	2 завтрак 10:00										
	Сок овощной	150	06	-	17,5	75	200	8	-	23,4	100
	Обед										
42	Салат «Степной»	40	0,34	2,60	5,20	44,28	60	0,44	3,51		41,57
71	Суп из овощей	150	1,14	3,99	6,48	66,66	200	1,52	5,33	8,65	88,89
277	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	200	7,36	7,06	47,1	281,46
103	Котлета «Здоровье»	60	8,28	8,04	3,95	121,95	80	11,04	10,72	5,27	161,64
321	Кисель из свежих ягод	150	0,09	-	15,86	63,8	200	0,12	-	21,15	85,07
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		22,74	19,84	70,97	614,42		32,1	25,32	100,29	843,35
	Полдник										
234	Омлет с зеленым горошком	60	5,82	9,02	1,52	110,54	100	8,95	13,87	2,33	170,06
298	Молоко	150		4,78	7,0	96,0	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Яблоко	50					100				
	Итого за полдник		7,78	7,92	27,73	223,75		11,17	11,22	41,27	313,41
	Итого за день		41,29	42,87	149,65	1215,88		56,15	53,42	204,95	1607,34

день: вторник неделя: вторая

No	Прием пищи,	Macca	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		Энерг.	Macca		Пищев	вые	Энерг.	
рецеп	Наименование	порции				ценность	порции	1	веществ	за (г)	ценность
туры	Блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
	1 завтрак										
209	Каша молочная пшеничная	150	4,62	6,49	28,3	190,5	200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
299	Чай с молоком	150	0,09	_	9,03	36,48	200	0,12	-	12,04	48,64
	Итого на1 завтрак		8,19	10,56	49,96	324,54		10,91	12,71	66,6	420,76
	2 завтрак 10:00										
312	Напиток ягодный	100				75	100				75
	Обед										
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	40	0,65	4,03	4,24	53,97	60	0,98	6,04	6,37	80,96
38	Суп рыбный с сайрой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	200	10,98	3,29	5,36	92,99
638	Компот из свежих фруктов	150	0,45	-	11,85	47,25	200	0,6	-	15,8	63,0
101	Жаркое по - домашнему	180	18,44	14,17	18,1	273,33	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		22,8	19,89	66,21	528,07		22,55	26,96	93,82	731,45
	Полдник										
266	Пирожки с повидлом	50	3,3	1,5	27,3	137	70	4,6	2,1	38,3	192
	Молоко	150	4,19	4,78	7,0	96,0	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Груша	50					100				
	Итого за полдник		13,43	7,4	31,83	257,19		20,63	11,0	46,95	365,67
	Итого за день		44,42	37,85	148,0	1109,8		54,09	50,67	207,37	1517,88

день: среда неделя: вторая

$N_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	Пищ	евые веще	ества (г)	Энерг.	Macca		Пищевн	ые	Энерг.
рецеп	Наименование	порции				ценность	порции	В	вещества	$a(\Gamma)$	ценность
туры	Блюда	(г) 1-3	БЖУ			(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)

	1 завтрак										
208	Каша молочная пшенная	150	7,35	10,45	31,29	248,68	200	9,8	13,94	41,73	331,58
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
248	Какао на молоке	150	0,12	-	11,24	45,48	200	0,16	0,01	14,99	60,64
	Сыр	5	1,34	1,36	-	36,10	10	2,68	2,73	-	36,10
	Итого на1 завтрак		8,59	10,66	52,05	335,6		11,45	12,85	69,40	434,97
	2 завтрак 10:00										
311	Напиток лимонный	150				75	150				75
	Обед										
	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,36	4,06	3,29	51,27	60	0,54	6,09	4,94	76,87
83	Борщ с курицей	150	1,14	3,99	6,48	66,66	200	1,52	5,33	8,65	88,89
131	Оладьи из печени	60	11,13	12,43	3,46	170,27	80	14,84	16,57	4,61	227,03
178	Гороховое пюре	120	4,41	4,23	28,26	168,87	150	5,52	5,29	35,32	211,0
321	Кисель из свежих ягод	150	0,12	-	11,24	45,48	200	0,16	_	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		20,04	25,20	77,20	612,80		27,67	28,93	105,66	840,83
	Полдник										
	Печенье	30	0,4	1,23	8,01	53,7	20	0,53	0,85	16,45	71,6
257	Блины с вареньем	60	4,37	7,07	36,8	228,2	100	7,28	11,78	61,33	280,33
299	Чай с молоком	150	4,2	4,78	6,43	84,39	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Итого за полдник		9,68	12,9	54,66	373,49		14,36	20,16	84,75	474,05
	Итого за день		42,67	48,76	195,61	1396,89		57,48	61,94	271,51	1849,85

день: четверг неделя: вторая

№	Прием пищи,	Macca	Пищ	евые веш	ества (г)	Энерг.	Macca		Пищеві	ые	Энерг.
рецеп	Наименование	порции				ценность	порции	E	вещества	а (г)	ценность
туры	блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)

	1 завтрак										
194	Каша молочная ячневая	150	3,7	4,54	13,96	111,4	200	4,94	6,06	18,62	148,5
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
302	Кофе на молоке	150	0,09	-	9,03	36,48	200	0,12	-	12,04	48,64
	Сыр										
	Итого на1 завтрак		6,31	9,05	37,46	247,27		8,41	10,7	49,94	361,44
	2 завтрак 10:00										
	Сок овощной	150	06	-	17,5	75	200	8	-	23,4	100
	Обед										
34	Салат «Школьный»	40	0,28	4,03	1,2	41,44	60	0,43	6,04	1,8	62,16
39	Суп с мясными фрикадельками	150	5,58	4,38	10,74	104,79	200	7,44	5,85	14,33	139,73
96	Бефстроганов	60	6,89	7,83	20,69	180,43	100	12,5	14,12	28,51	286,15
	Рис отварной	120	3,14	3,87	16,14	104,59	150	3,93	4,84	20,17	130,74
638	Компот курага	150	0,45	-	11,85	47,25	200	0,6	-	15,8	63,0
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		19,58	20,6	85,09	588,75		30,01	31,65	119,77	858,18
	Полдник										
110	Омлет с зеленым горошком	60	5,82	9,02	1,52	110,54	100	8,95	13,87	2,33	170,04
251	Чай с лимоном	150	4,2	4,78	6,13	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Вафли	30	1,11	1,05	11,43	60,9	40	1,48	2,0	15,24	81,2
	Итого за полдник		11,13	14,85	19,08	255,83		16,03	22,25	25,75	363,76
	Итого за день		43,02	44,05	159,13	1166,85		62,45	64,6	218,86	1683,38

день: пятница неделя: вторая

$N_{\underline{0}}$		Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества (г)	Энерг.	Macca	Пищевые	Энерг.
pe	цеп	Наименование	порции		ценность	порции	вещества (г)	ценность

туры	блюда	(г) 1-3	Б	Ж	У	(Ккал)	(г) 3-7	Б	Ж	У	(Ккал)
	1 завтрак										
96	Суп молочный рисовый	150	5,58	6,05	26,46	182,94	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	5	0,03	4,12	0,045	37,4
261	Чай с молоком	150	1,05	1,02	13,0	66,99	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Сыр	5	1,34	1,36	_	36,10	10	2,68	2,73	-	36,10
	Итого на1 завтрак		10,49	12,94	53,935	391,53		14,87	17,04	71,905	497,54
	2 завтрак 10:00										
312	Напиток ягодный	100		-		75	100		-		75
	Обед										
12	Салат из свежих огурцов	40	1,36	0,68	6,6	38,0	60	2,04	1,02	9,9	57,0
113	Суп - лапша с курицей	150	1,47	2,93	8,34	65,62	200	1,96	3,91	11,13	87,5
186	Азу	60	18,44	14,17	18,01	273,33	120	22,54	17,33	22,13	334,08
310	Компот из свежих фруктов	150	0,45	_	11,85	47,25	200	0,16	-	15,8	63,0
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12,02	56,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого за обед		24,96	18,27	69,27	534,45		31,9	23,06	98,12	717,98
	Полдник										
247	Яблоки запеченные с творогом	80	2,22	3,0	22,86	121,8	100	2,96	4,0	30,48	162,4
	Молоко	150	4,19	4,78	7,0	96,0	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Итого за полдник		13,68	10,27	41,78	331,24		20,68	14,53	59,73	445,11
	Итого за день		55,13	41,48	182,475	1332,22		75,45	54,63	253,155	1760,63