



Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 75»

О.Б. Виштынецкая

### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (от 1 до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша гречневая	180	4,24	5,47	21,77	156,86	№ 27
	Кофейный напиток	200	2,48	0,04	9,9	37,68	№ 44
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	52,4	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	2,085	1,91	0,12	27,315	№ 104
<b>Итого за завтрак</b>		<b>439,8</b>	<b>10,39</b>	<b>11,62</b>	<b>41,75</b>	<b>307,31</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54,0</b>	
Обед	Салат витаминный	40	0,5	2,06	4,15	36,48	№ 68
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,26	4,26	6,74	78,75	№ 81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	11,23	12,54	5,69	159,13	№91
	Макароны отварные	100	4,03	3,32	27,65	161,24	№ 46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,09	0,09	10,0	47,8	№ 52
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21,07</b>	<b>22,67</b>	<b>72,63</b>	<b>571,40</b>	
Полдник	Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	180					№ 117
		20	6,67	9,35	27,8	615,79	№ 94
	Напиток из сухофруктов	180	0,18	-	13,42	56,52	№ 53
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	52,4	№ 5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	№ 103
<b>Итого за полдник</b>		<b>452,8</b>	<b>8,6</b>	<b>10,16</b>	<b>56,19</b>	<b>748,47</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,36</b>	<b>44,45</b>	<b>184,37</b>	<b>1681,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1(от 3 до 7 лет)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	200	5,44	5,8	27,97	190,36	№ 27
	Кофейный напиток	200	2,48	0,04	9,48	37,68	№ 44
	Батон	35	2,7	1,05	17,15	91,7	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	2,085	1,91	0,12	27,315	№ 104
<b>Итого за завтрак</b>		<b>474,8</b>	<b>12,75</b>	<b>12,4</b>	<b>54,88</b>	<b>380,11</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	60	0,82	3,06	5,23	49,35	№ 68
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,76	4,51	16,39	132,01	№ 81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70	14,94	15,26	8,79	235,13	№ 91
	Макароны отварные	140	5,04	4,15	34,56	201,55	№ 46
	Напиток из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,79	46,58	№ 52
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	110,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>29,09</b>	<b>27,56</b>	<b>99,76</b>	<b>774,62</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с овощами со сметанным соусом	200	8,97	14,87	39,93	374,85	№ 117
	Напиток из сухофруктов	20	0,23	-	15,07	64,58	№ 94
	Батон	200	0,23	-	15,07	64,58	№ 53
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№ 5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	№ 103
<b>Итого за полдник</b>		<b>502,8</b>	<b>11,72</b>	<b>15,98</b>	<b>74,87</b>	<b>541,79</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,86</b>	<b>55,94</b>	<b>243,31</b>	<b>1750,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2(от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,32	5,92	19,79	158,38	№ 30
	Какао со сгущенным молоком	180	3,04	3,41	24,59	137,72	№ 21
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	52,4	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>9,94</b>	<b>13,53</b>	<b>54,34</b>	<b>381,55</b>	
Второй завтрак	Биолакт	90	2,9	3,2	10	80	№ 137
	Печенье	20	1,5	2,2	14,8	87,2	№ 119
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>110</b>	<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>24,8</b>	<b>172,6</b>	
Обед	Салат морковный	40	0,57	2,02	4,16	34,97	№ 72
	Бульон куриный с гречками	150/5	2,63	5,37	6,16	84,55	№ 9
	Голубцы ленивые	150	14,59	16,91	14,94	271,33	№ 14
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,17	43,97	№ 118
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>19,83</b>	<b>24,67</b>	<b>54,83</b>	<b>516,82</b>	
Полдник	Вермишель в молоке	200	4,4	8,27	15,67	153,9	№ 12
	Пирожок с капустой яйцом	100	5,2	6,86	32,94	219,41	№ 59
	Кисель	150	0,01	-	12,94	75,44	№ 34
	Банан	74	1,11	-	16,58	67,34	№ 33
<b>Итого за полдник</b>		<b>524</b>	<b>10,72</b>	<b>15,13</b>	<b>78,13</b>	<b>516,09</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,89</b>	<b>58,73</b>	<b>213,1</b>	<b>1587,06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,98	8,15	28,04	214,62	№ 30
	Какао со стуженным молоком	200	3,096	3,49	24,66	138,67	№ 21
	Батон	35	2,7	1,05	17,15	91,7	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,069	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,816</b>	<b>16,29</b>	<b>69,92</b>	<b>478,04</b>	
Второй завтрак	Биолакт	90	2,9	3,2	10	80	№ 137
	Печенье	30	2,25	3,3	22,2	130,8	№ 119
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>5,15</b>	<b>6,5</b>	<b>32,2</b>	<b>210,8</b>	
Обед	Салат морковный	60	0,72	3,02	6,01	51,35	№ 72
	Бульон куриный с гречками	200/8	3,14	5,68	9,65	105,11	№ 9
	Голубцы ленивые	200	17,16	23,96	23,85	363,12	№ 14
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	14,58	57,38	№ 118
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>718</b>	<b>23,58</b>	<b>33,21</b>	<b>77,09</b>	<b>679,46</b>	
Полдник	Вермишель в молоке	210	6,04	8,60	16,56	169,28	№ 12
	Пирожок с капустой яйцом	100	5,2	6,86	32,94	219,41	№ 59
	Кисель	200	0,015	-	18,42	15,58	№ 34
	Банан	74	1,11	-	16,58	67,34	№ 33
<b>Итого за полдник</b>		<b>584</b>	<b>12,36</b>	<b>15,46</b>	<b>84,5</b>	<b>471,61</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,91</b>	<b>71,46</b>	<b>263,71</b>	<b>1839,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3 (от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша пшенная	180	5,32	7,78	20,41	174,03	№ 31
	Чай с молоком	150	3,8	3,52	13,09	94,12	№ 97
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	52,4	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>15,5</b>	<b>43,36</b>	<b>353,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54,0</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	40	1,01	3,03	4,1	34,01	№ 70
	Суп с мясными фрикадельками	150	2,42	5,71	5,28	83,4	№ 50
	Суфле из печени	60	10,58	4,3	3,39	101,23	№ 89
	Картофельное пюре	110	3,13	3,31	21,38	133,43	№ 24
	Лимонный напиток	150	0,008	0,008	10,16	40,8	№ 45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>19,11</b>	<b>16,76</b>	<b>62,71</b>	<b>480,87</b>	
Полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	180/20	15,59	10,99	19,57	245,2	№ 66 № 93
	Чай сладкий	150	0,12	-	5,89	22,74	№ 99
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	№ 103
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№ 5
<b>Итого за полдник</b>		<b>432,8</b>	<b>18,23</b>	<b>12,1</b>	<b>45,33</b>	<b>370,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,34</b>	<b>44,36</b>	<b>165,2</b>	<b>1258,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,43	8,59	25,64	206,81	№ 31
	Чай с молоком	200	3,64	4,16	14,03	105,74	№ 97
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	104,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,19</b>	<b>17,55</b>	<b>59,33</b>	<b>450,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54,0</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,1	47,32	№ 70
	Суп с мясными фрикадельками	200	3,08	6,23	6,42	95,8	№ 50
	Суфле из печени	70	12,49	4,77	4,33	117,93	№ 89
	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	№ 24
	Лимонный напиток	200	0,011	0,011	12,22	49,24	№ 45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	110,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>22,77</b>	<b>19,67</b>	<b>74,34</b>	<b>580,44</b>	
Полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	210/20	16,9	11,83	23,51	274,48	№ 66 № 93
	Чай сладкий	200	-	-	7,92	30,34	№ 99
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	6,29	№ 103
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	104,8	№ 5
<b>Итого за полдник</b>		<b>522,8</b>	<b>20,19</b>	<b>13,24</b>	<b>56,2</b>	<b>415,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,45</b>	<b>50,46</b>	<b>203,67</b>	<b>1500,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4(от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,32	8,34	17,02	165,03	№ 26
	Кофейный напиток с молоком	150	4,94	3,55	14,21	106,64	№ 43
	Батон	20	1,54	0,6	9,71	52,4	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		355	11,84	16,09	41,1	357,12	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
	Гренки	30	2,22	4,66	13,06	104,6	№ 2
<b>Итого за второй завтрак</b>		130	2,52	4,66	26,86	158,6	
Обед	Салат свекольный	40	0,66	2,02	4,0	36,46	№ 73
	Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне	130	3,06	5,32	6,72	85,85	№ 101
	Котлета куриная	60	11,31	12,71	4,55	180,63	№ 116
	Сложный гарнир	70/80	3,33	7,67	14,35	136,53	№ 77
	Компот из свежих фруктов	140	0,07	0,07	9,81	39	№ 38
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		560	20,39	28,19	57,83	566,47	
Полдник	Сырники со сладкой подливой	150 20	22,85	8,79	16,98	326,42	№ 115 № 78
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	№ 83
	Банан	74	1,11	-	16,58	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		424	28,46	14,01	41,12	485,56	
<b>Итого за день:</b>			63,21	62,95	166,91	1567,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,43	9,29	21,39	195,57	№ 26
	Кофейный напиток с молоком	200	6,12	4,17	16,52	123,87	№ 43
	Батон	40	3,04	2,4	19,44	104,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,63</b>	<b>19,46</b>	<b>57,41</b>	<b>457,29</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
	Гренки	40	2,28	4,72	14,15	109,96	№ 2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>140</b>	<b>2,58</b>	<b>4,72</b>	<b>27,95</b>	<b>163,96</b>	
Обед	Салат свекольный	60	0,96	3,03	5,82	53,85	№ 73
	Щи из св.капусты со сметаной на курином бульоне	200	3,53	6,27	9,24	109,57	№ 101
	Котлета куриная	70	13,34	14,51	7,05	215,64	№ 116
	Сложный гарнир	80/100	4,44	9,94	20,77	193,63	№ 77
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,79	46,58	№ 38
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	110,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>24,8</b>	<b>34,33</b>	<b>77,67</b>	<b>729,27</b>	
Полдник	Сырники со сладкой подливой	170 30	23,95	5,65	61,9	390,83	№ 115 № 78
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,00	№ 83
	Банан	74	1,11	-	16,58	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		<b>474</b>	<b>30,86</b>	<b>10,65</b>	<b>86,48</b>	<b>559,17</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,87</b>	<b>66,15</b>	<b>249,51</b>	<b>1909,69</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5 (от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша манная	180	4,92	8,92	19,27	183,47	№ 29
	Какао со сгущенным молоком	150	3,04	3,41	24,59	137,72	№ 21
	Батон	30	2,31	0,9	14,6	78,15	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,5	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,31</b>	<b>16,83</b>	<b>58,52</b>	<b>432,84</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54,0</b>	
Обед	Салат витаминный	40	0,5	2,06	4,15	36,48	№ 68
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,51	5,09	9,87	98,14	№ 7
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,59	11,92	18,73	227,49	№ 19
	Томатно-сметанный соус	20	0,31	0,68	1,45	2,26	№ 92
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,17	43,97	№ 118
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>17,95</b>	<b>20,19</b>	<b>45,37</b>	<b>496,34</b>	
Полдник	Омлет	100	6,02	9,33	3,32	123,54	№ 75
	Батон	30	2,31	0,9	14,6	78,15	№ 5
	Кисель	180	0,01	-	12,94	75,44	№ 34
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	№ 102
<b>Итого за полдник</b>		<b>406,8</b>	<b>8,72</b>	<b>10,61</b>	<b>40,34</b>	<b>320,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37,28</b>	<b>47,63</b>	<b>158,03</b>	<b>1303,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша манная	200	5,68	7,96	22,52	185,46	№ 29
	Какао со сгущенным молоком	200	3,096	3,49	24,66	138,67	№ 21
	Батон	40	3,04	2,4	19,44	104,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		445	11,856	17,45	66,69	461,98	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,3	-	13,8	54,0	
Обед	Салат витаминный	60	0,82	3,06	5,23	49,35	№ 68
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	4,1	7,17	12,5	122,01	№ 7
	Запеканка картофельная с мясом	200	17,47	18,48	29,59	336,96	№ 19
	Томатно-сметанный соус	20	0,31	0,70	1,45	2,31	№ 92
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	12,6	49,8	№ 118
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	110,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		730	25,56	29,96	84,37	670,43	
Полдник	Омлет	135	11,2	16,03	5,23	214,7	№ 75
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№ 5
	Кисель	180	0,015	-	18,42	109,37	№ 34
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	№ 102
<b>Итого за полдник</b>		441,8	13,90	17,31	47,83	446,23	
<b>Итого за день:</b>			51,62	64,72	212,69	1632,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6 (от 1 до 3 лет)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	180	4,24	5,47	23,75	164,44	№ 27
	Чай с соком	150	0,15	-	12,42	49,72	№ 98
	Батон	35	2,7	1,05	17,15	91,7	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,5	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	4,17	3,82	0,24	54,63	№ 104
<b>Итого за завтрак</b>		<b>439,8</b>	<b>10,39</b>	<b>11,62</b>	<b>41,75</b>	<b>307,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
	Печенье	20	1,5	2,2	14,8	87,2	№ 119
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>2,2</b>	<b>28,6</b>	<b>141,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат морковный	40	0,57	2,02	4,16	34,97	№ 72
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,67	4,74	8,98	90,8	№ 64
	Шницель	60	10,83	11,16	3,9	142,64	№ 100
	Каша пшеничная	120	4,42	3,48	26,44	159,03	№ 114
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	№ 39
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>20,03</b>	<b>21,77</b>	<b>68,9</b>	<b>539,26</b>	
<b>Полдник</b>	Картофельное пюре	110	3,13	3,31	21,38	133,43	№ 24
	Котлета рыбная	70	10,3	3,62	6,6	100,51	№ 42
	Напиток из сухофруктов	180	0,16	-	10,89	53,3	№ 53
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,3	13,8	66,0	№ 95
	Банан	74	1,11		16,52	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		<b>434</b>	<b>16,17</b>	<b>7,23</b>	<b>55,45</b>	<b>420,58</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,09</b>	<b>42,8</b>	<b>206,67</b>	<b>1495,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6 (от 3 до 7 лет)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	200	5,44	5,8	30,94	201,73	№ 27
	Чай с соком	200	0,15	-	14,42	57,32	№ 98
	Батон	40	3,04	2,4	19,44	104,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05	№ 6
	Яйцо вареное	34,8	4,17	3,82	0,24	54,63	№ 104
<b>Итого за завтрак</b>		479,8	12,84	15,62	65,2	451,53	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
	Печенье	30	2,25	3,3	22,2	130,8	№ 119
<b>Итого за второй завтрак</b>		130	2,55	3,3	36,0	184,8	
<b>Обед</b>	Салат морковный	60	0,72	3,02	6,01	51,35	№ 72
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,56	6,32	11,97	121,03	№ 64
	Гуляш из говядины	70	12,3	13,53	5,25	172,99	№11
	Каша пшеничная	150	6,09	5,41	36,36	224,45	№ 114
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,79	46,58	№ 39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		720	24,71	28,76	89,78	704,4	
<b>Полдник</b>	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	№ 24
	Котлета рыбная	80	12,36	3,74	6,61	113,42	№ 42
	Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	15,07	71,38	№ 53
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,3	13,8	66,0	№ 95
	Банан	74	1,11		16,52	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		504	18,88	9,17	76,33	478,29	
<b>Итого за день:</b>			55,69	53,01	267,31	1819,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7 (от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша рисовая	180	4,36	5,86	19,96	93,19	№ 32
	Какао со сгущенным молоком	150	3,09	3,48	24,65	138,67	№ 21
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,03</b>	<b>13,54</b>	<b>54,57</b>	<b>311,31</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54,0</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,74	2,31	3,35	34,01	№ 70
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,24	5,39	7,91	89,33	№ 86
	Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	№ 88
	Макароны отварные	100	4,02	2,6	27,63	154,63	№ 46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,077	0,077	11,79	46,58	№ 52
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>22,72</b>	<b>24,82</b>	<b>68,31</b>	<b>587,5</b>	
Полдник	Пудинг творожный с фруктами запеченный со сладким соусом	130	17,11	4,35	19,86	256,96	№ 69
	Ряженка	15					№ 76
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	№ 83
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	№ 5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	№ 103
<b>Итого за полдник</b>		<b>397,8</b>	<b>23,36</b>	<b>10,38</b>	<b>42,39</b>	<b>418,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,41</b>	<b>48,74</b>	<b>179,07</b>	<b>1371,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,43	8,0	26,89	202,32	№ 32
	Какао со сгущенным молоком	200	3,096	3,49	24,66	138,67	№ 21
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	92,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,16	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,65</b>	<b>16,29</b>	<b>71,3</b>	<b>466,84</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>54,0</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,1	47,32	№ 70
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4,21	6,83	9,03	110,49	№ 86
	Курица в соусе с томатом	80	16,1	19,4	4,38	255,92	№ 28
	Макароны отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,7	№ 46
	Напиток из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,79	46,58	№ 52
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,89</b>	<b>33,83</b>	<b>78,81</b>	<b>713,01</b>	
Полдник	Пудинг творожный с фруктами запеченный со сладким соусом	150	20,26	6,54	30,83	338,65	№ 69
		20					№ 76
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	№ 83
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	№ 5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	№ 103
<b>Итого за полдник</b>		<b>442,8</b>	<b>27,81</b>	<b>12,35</b>	<b>53,8</b>	<b>508,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,65</b>	<b>62,47</b>	<b>217,71</b>	<b>1741,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8 (от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша манная	180	4,92	8,92	19,27	183,47	№ 29
	Чай с молоком	150	3,1	3,52	13,09	94,12	№ 97
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	52,4	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		355	9,6	16,64	42,32	363,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,3	-	13,8	54,0	
Обед	Салат витаминный	40	0,5	2,06	4,15	36,48	№ 68
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,28	4,9	10,21	98,94	№ 74
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	100	12,04	12,3	17,4	232,3	№ 61
	Лимонный напиток	150	0,01	0,01	10,2	41,2	№ 45
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		470	17,3	19,57	55,76	474,92	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью, со сметанным соусом	150	14,46	6,8	26,3	237,08	№ 13
		20					№ 94
	Чай сладкий	150	-	-	7,92	30,32	№ 99
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№ 5
	Банан	74	1,11	-	16,58	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		424	17,88	7,7	65,5	413,34	
<b>Итого за день:</b>			45,08	43,91	177,38	1305,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша манная	200	5,68	7,96	22,54	185,46	№ 29
	Чай с молоком	200	3,64	4,16	16,01	113,3	№ 97
	Батон	40	3,04	20,4	19,44	104,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		445	12,40	36,12	58,05	436,61	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,3	-	13,8	54,0	
Обед	Салат витаминный	60	0,82	3,06	5,23	49,35	№ 68
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,58	5,22	8,06	92,15	№ 74
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	150	15,1	15,1	29,9	321,5	№ 61
	Лимонный напиток	200	0,01	0,01	12,22	49,24	№ 45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0		№ 95
<b>Итого за обед</b>		660	21,96	23,89	78,41	622,24	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью, со сметанным соусом	200	17,12	10,74	31,57	312,17	№ 13
		20					№ 94
	Чай сладкий	200	-	-	9,9	37,9	№ 99
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№ 5
	Банан	74	1,11	-	16,58	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		524	20,54	11,64	72,75	496,01	
<b>Итого за день:</b>			55,2	71,65	223,01	1608,86	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9 (от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,32	7,78	20,41	174,03	№ 31
	Кофейный напиток с молоком	150	4,94	3,55	14,21	106,64	№ 43
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	52,4	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11,84</b>	<b>16,64</b>	<b>15,53</b>	<b>381,28</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
	Гренки	30	2,22	4,66	13,06	104,6	№ 2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>2,52</b>	<b>4,66</b>	<b>26,86</b>	<b>158,6</b>	
Обед	Свекла порционная	30	0,6	0,03	3,5	15,7	№ 71
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,32	4,78	12,4	108,72	№ 87
	Жаркое по-домашнему	180	11,06	15,28	22,4	278,57	№ 18
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,01	8,22	33,62	№ 53
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>16,46</b>	<b>20,4</b>	<b>62,3</b>	<b>510,19</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	90	6,02	5,01	32,31	218,97	№ 7
	Суп молочный рисовый	150	4,08	5,82	18,12	141,2	№ 84
	Чай с лимоном	180	0,003	0,003	8,01	45,31	№ 96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	№ 103
<b>Итого за полдник</b>		<b>472,8</b>	<b>10,31</b>	<b>11,04</b>	<b>63,61</b>	<b>429,24</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,13</b>	<b>52,74</b>	<b>168,3</b>	<b>1479,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша пшенная	200	6,43	8,59	25,64	206,81	№ 31
	Кофейный напиток с молоком	200	6,12	4,17	17,51	127,66	№ 43
	Батон	40	3,04	20,4	19,44	104,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,63</b>	<b>36,76</b>	<b>62,65</b>	<b>472,32</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54,0	№ 80
	Гренки	40	2,28	4,72	14,15	109,96	№ 2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>140</b>	<b>2,58</b>	<b>4,72</b>	<b>27,95</b>	<b>163,96</b>	
Обед	Свекла порционная	40	0,6	0,04	3,64	16,8	№ 71
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	3,71	4,81	15,49	118,53	№ 87
	Жаркое по-домашнему	200	13,48	18,78	28,64	346,94	№ 18
	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	17,04	78,96	№ 53
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0		№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20,25</b>	<b>24,14</b>	<b>81,01</b>	<b>633,93</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,08	5,2	46,46	253,58	№ 7
	Суп молочный рисовый	200	5,9	7,76	23,29	182,56	№ 84
	Чай с лимоном	200	0,003	0,003	9,99	53,29	№ 96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	23,76	№ 103
<b>Итого за полдник</b>		<b>552,8</b>	<b>12,19</b>	<b>13,17</b>	<b>84,91</b>	<b>513,19</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,93</b>	<b>78,01</b>	<b>256,52</b>	<b>1783,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10 (от 1 года до 3 лет)</b>							
Завтрак	Каша «дружба»	180	4,94	6,13	21,83	162,98	№ 37
	Какао со сгущенным молоком	150	2,75	3,23	24,25	138,67	№ 21
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,04</b>	<b>13,86</b>	<b>60,94</b>	<b>413,3</b>	
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106	№ 122
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>7,4</b>	<b>3,9</b>	<b>10,2</b>	<b>106</b>	
Обед	Салат морковный	40	0,57	2,02	4,16	34,97	№ 72
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,92	5,36	10,06	110,15	№ 124
	Картофельное пюре	110	3,13	3,31	21,38	133,43	№ 24
	Рыбные хлебцы	60	12,17	4,63	5,46	105,6	№ 63
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	9,81	39	№ 39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>21,85</b>	<b>15,79</b>	<b>69,81</b>	<b>511,15</b>	
Полдник	Капуста тушеная с мясом	170	3,17	11,06	8,96	135,43	№ 22
	Чай с соком	150	0,15	-	6,5	27	№ 98
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№ 5
	Банан	74	1,11	0	16,58	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		<b>424</b>	<b>6,74</b>	<b>11,96</b>	<b>46,74</b>	<b>308,37</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38,93</b>	<b>41,61</b>	<b>191,29</b>	<b>1286,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10 (от 3 до 7 лет)</b>							
Завтрак	Каша «дружба»	200	5,95	8,31	23,27	208,45	№ 37
	Какао со сгущенным молоком	200	2,75	3,23	24,25	138,67	№ 21
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	104,8	№ 5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	33,05	№ 6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,82</b>	<b>16,34</b>	<b>67,19</b>	<b>484,97</b>	
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106	№ 122
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>7,4</b>	<b>3,9</b>	<b>10,2</b>	<b>106</b>	
Обед	Салат морковный	60	0,72	3,02	6,01	51,35	№ 72
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4,73	5,54	14,8	121,56	№ 124
	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	№ 24
	Рыбные хлебцы	70	13,96	6,45	5,67	136,53	№ 63
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,79	46,58	№ 39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	110,0	№ 95
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>25,67</b>	<b>20,72</b>	<b>85,54</b>	<b>626,17</b>	
Полдник	Капуста тушеная с мясом	220	11,50	17,18	9,85	227,73	№ 22
	Чай с соком	200	0,15	-	16,4	64,9	№ 98
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	104,8	№ 5
	Банан	74	1,11	0	16,58	67,34	№ 3
<b>Итого за полдник</b>		<b>534,0</b>	<b>15,84</b>	<b>18,38</b>	<b>62,43</b>	<b>464,77</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,73</b>	<b>59,34</b>	<b>225,36</b>	<b>1681,91</b>	