

# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	200	2.17	3.89	27.45	149.60	0.70	185
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Масло сливочное	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр голландский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>11.64</b>	<b>15.38</b>	<b>57.92</b>	<b>401.54</b>	<b>5.13</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Молоко кипячёное	160	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46	400
Кондитерские изд.без крема (пряник)	30	1.41	1.23	35.24	156.44	0.00	804
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6.89</b>	<b>6.11</b>	<b>44.31</b>	<b>258.44</b>	<b>2.46</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	45	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	517
Борщ с капустой и картофелем	250	4.91	4.76	15.74	120.68	10.29	57
Бефстроганов из отварного мяса	80	15.51	12.43	3.29	174.64	0.10	278
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.09	4.78	31.93	194.32	0	165
Пампушка с чесноком	40	6.43	6.75	61.00	323.72	12.50	117
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.00	50.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>36.56</b>	<b>29.1</b>	<b>150.98</b>	<b>982.96</b>	<b>25.81</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Кукуруза консервированная	30	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	602
Тефтели рыбные запеченные	80	7.07	2.04	7.55	74.80	0.19	261
Пюре картофельное с морковью	180	2.88	4.67	18.20	121.68	1.50	322
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Свежие фрукты (яблоко)	140	0.28	0.28	6.86	31.00	7.00	712
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>13.35</b>	<b>6.97</b>	<b>55.53</b>	<b>331.52</b>	<b>9.61</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>68.44</b>	<b>57.56</b>	<b>308.74</b>	<b>1,974.46</b>	<b>43.01</b>	

## 2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	4.48	0.44	35.39	163.00	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>9.60</b>	<b>7.51</b>	<b>64.72</b>	<b>357.62</b>	<b>4.76</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00	804
Компот из свежих фруктов(лимона)	180	0.41	0.09	3.59	76.00	25.00	374
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>1.91</b>	<b>2.45</b>	<b>18.47</b>	<b>160.40</b>	<b>25.00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(огурец)	45	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Суп рыбный с перл. крупой и картоф.	250	8.59	8.40	14.33	158.88	9.11	160
Котлета мясная рубленая запеченая	70	12.44	9.24	12.56	173.92	0.12	282
Рагу из овощей	180	2.71	16.14	36.51	286.00	0.30	137
Компот из свежих яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>27.38</b>	<b>34.57</b>	<b>104.46</b>	<b>803.92</b>	<b>13.00</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг из творога с яблоками	160	17.49	15.43	35.67	336.08	1.70	240
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10	814
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Фрукты свежие (банан)	140	0.28	0.28	6.86	31	7	368
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.72	46.4	2.56	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>19.35</b>	<b>15.89</b>	<b>75.24</b>	<b>503.84</b>	<b>11.39</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>58.24</b>	<b>60.42</b>	<b>262.89</b>	<b>1,825.78</b>	<b>54.15</b>	

### 3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	200	5.35	2.75	31.95	171.20	1.40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>10.47</b>	<b>9.82</b>	<b>61.28</b>	<b>365.82</b>	<b>5.46</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00	804
Молоко кипячёное	160	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46	400
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6.98</b>	<b>7.24</b>	<b>23.95</b>	<b>186.40</b>	<b>2.46</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	45	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	517
Суп из овощей на курином бульоне	250	4.02	6.14	17.22	134.08	10.29	66/1
Котлета рубленая из птицы запеченная	80	12.64	13.14	13.46	209.52	0.67	305
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0	350
Рис отварной	150	3.81	4.65	38.60	206.84	0.00	165
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>24.52</b>	<b>25.59</b>	<b>116.03</b>	<b>766.92</b>	<b>13.88</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Огурец солёный	50	0.16	0.02	0.30	2.00	0.00	513
Жаркое по-домашнему	180	27.53	7.47	21.95	265.00	0.03	276
ватрушка с повидлом	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	б/н
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>36.55</b>	<b>10.31</b>	<b>99.56</b>	<b>636.16</b>	<b>4.26</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>78.52</b>	<b>52.96</b>	<b>300.82</b>	<b>1,955.30</b>	<b>26.06</b>	

## 5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная сборная жидкая	200	8.14	9.68	25.00	210.00	1.46	168
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Масло сливочное	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр голландский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>17.61</b>	<b>21.17</b>	<b>55.47</b>	<b>461.94</b>	<b>5.89</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	30	2.25	3.54	22.32	126.60	0.00	804
Кисломолочная прод.(ряженка)	160	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6.60</b>	<b>7.29</b>	<b>28.62</b>	<b>202.60</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(огурец)	45	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Свекольник со сметаной	250	2.69	2.84	17.14	102.04	8.25	122
Печень, тушеная в соусе	90	13.95	6.43	4.09	123.60	1.40	259
Макароны отварные с овощами	150	6.00	6.60	31.80	204.00	0.30	517
Кисель	180	0.23	0.01	35.27	142.08	0.15	883
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>26.35</b>	<b>16.51</b>	<b>105.48</b>	<b>659.40</b>	<b>11.85</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг из творога	130	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10	814
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин)	130	0.85	0.00	15.10	63.80	57.00	368
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>19.92</b>	<b>15.61</b>	<b>82.48</b>	<b>536.64</b>	<b>59.41</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>70.48</b>	<b>60.58</b>	<b>272.05</b>	<b>1,860.58</b>	<b>77.60</b>	

## 4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	200	5.38	7.99	21.55	171.64	0.91	424
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.66	0.28	17.01	80.92	3.30	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>10.88</b>	<b>15.10</b>	<b>53.31</b>	<b>377.58</b>	<b>5.38</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (сушки)	15	0.21	0.24	5.58	25.50	0.00	801
Молоко кипячёное	160	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46	400
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>5.69</b>	<b>5.12</b>	<b>14.65</b>	<b>127.50</b>	<b>2.46</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	45	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	517
Суп картофельный с фасолью	250	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	81
Котлеты рыбные любительские запеченные	80	12.08	3.92	8.21	112.52	0.26	256
Пюре картофельное с морковью	180	3.06	4.8	20.44	132.4	18.34	321
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>24.57</b>	<b>14.61</b>	<b>90.69</b>	<b>577.92</b>	<b>27.33</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Омлет натуральный	150	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	215
Горошек зелёный отварной	50	1.55	0.10	3.55	21.20	5.00	602
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	2.66	0.28	17.01	80.92	3.30	
булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты свежие (яблоко)	130	0.90	0.20	23.07	98.48	60.00	712

<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>19.97</b>	<b>26.58</b>	<b>109.05</b>	<b>742.92</b>	<b>68.54</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>61.11</b>	<b>61.41</b>	<b>267.70</b>	<b>1,825.92</b>	<b>103.71</b>	

## 6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Вермишель молочная	200	5.75	5.21	18.84	140.04	0.91	93
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>11.63</b>	<b>12.36</b>	<b>53.03</b>	<b>357.86</b>	<b>5.94</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	20	1.41	1.23	35.24	156.44	0.00	804
Молоко кипячёное	160	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46	400
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6.89</b>	<b>6.11</b>	<b>44.31</b>	<b>258.44</b>	<b>2.46</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	45	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	517
Суп карт.с пшеном	250	2.69	2.84	17.14	102.04	8.25	80
Голубцы ленивые	200	17.68	19.35	25.33	326.84	25.04	298
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>24.31</b>	<b>22.81</b>	<b>88.19</b>	<b>632.48</b>	<b>36.21</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Оладьи	110	9.05	11.37	49.10	323.56	0.44	449
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10	814
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин)	140	0.90	0.20	23.07	97.48	60.00	368
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>11.53</b>	<b>11.75</b>	<b>103.88</b>	<b>557.80</b>	<b>62.55</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>54.36</b>	<b>53.03</b>	<b>289.41</b>	<b>1,806.58</b>	<b>107.16</b>	

## 7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.40	4.06	26.99	166.04	0.70	185
кофейный напиток с молоком	200	0.12	0.02	10.20	42.88	2.83	393
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Масло сливочное	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	10	3.48	4.43	2.30	58.56	0.11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>13.84</b>	<b>12.54</b>	<b>63.86</b>	<b>412.98</b>	<b>8.45</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
компот из свежих фруктов	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Кондитерские изд.без крема (сушки)	15	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46	801
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>5.54</b>	<b>4.90</b>	<b>19.06</b>	<b>142.36</b>	<b>2.49</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(огурец)	45	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Щи из квашеной капусты с картофелем	250	4.02	6.14	17.22	134.08	10.29	67
Котлеты рыбные любительские запеченные	80	12.08	3.92	8.21	112.52	0.26	256
Пюре картофельное с морковью	180	2.88	4.67	18.20	121.68	1.50	322
Компот из сушеных фруктов	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	50	3.96	0.72	20.00	101.60	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>23.28</b>	<b>15.64</b>	<b>87.99</b>	<b>570.20</b>	<b>15.52</b>	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	235.16	0.24	237
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	52.00	0.10	814
Фрукты свежие (банан)	130	1.13	0.08	15.75	68.16	10.00	752
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	4.96	8.14	36.24	229.92	0.34	464
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>23.69</b>	<b>20.29</b>	<b>92.13</b>	<b>625.60</b>	<b>10.71</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>66.35</b>	<b>53.37</b>	<b>263.04</b>	<b>1,751.14</b>	<b>37.17</b>	



## 8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	200	5.35	2.75	31.95	171.20	1.40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.66	0.28	17.01	80.92	3.30	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>10.85</b>	<b>9.86</b>	<b>63.71</b>	<b>377.14</b>	<b>5.87</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кефир 3,2%	160	5.22	4.50	7.20	90.00	1.26	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	30	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00	804
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6.72</b>	<b>6.86</b>	<b>22.08</b>	<b>174.40</b>	<b>1.26</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Капуста квашеная	60	1.13	0.00	3.38	18.04	1.50	630
Суп гороховый с гренками	260	7.49	8.97	16.32	167.00	5.81	127
Суфле из отварной курицы запеченное	100	19.40	8.45	4.42	162.88	0.50	282
Соус сметанный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	354
Макароны отварные с овощами	150	6.00	6.60	31.80	204.00	0.30	517
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>37.89</b>	<b>25.68</b>	<b>101.41</b>	<b>762.64</b>	<b>8.51</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	215
Сосиска отварная	69	5.70	11.96	0.65	121.08	0.00	275
Горошек зелёный отварной	50	1.55	0.10	3.55	21.20	5.00	602
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
Фрукты свежие (яблоко)	140	1.13	0.08	15.75	68.16	10.00	716
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>19.00</b>	<b>25.94</b>	<b>50.89</b>	<b>500.60</b>	<b>19.04</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>74.46</b>	<b>68.34</b>	<b>238.09</b>	<b>1,814.78</b>	<b>34.68</b>	

# 10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4.40	4.06	26.99	158.04	0.70	466
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Хлеб пшеничный	30	3.42	0.36	21.87	104.40	4.33	
Масло сливочное	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр голландский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>15.01</b>	<b>15.67</b>	<b>64.75</b>	<b>444.78</b>	<b>6.57</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	30	0.75	6.65	14.24	113.16	0.00	811
Компот из свежих фруктов	200	0.41	0.09	3.59	76.00	25.00	374
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>1.16</b>	<b>6.74</b>	<b>17.83</b>	<b>189.16</b>	<b>25.00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(огурец)	45	0.18	0.03	0.48	2.88	1.75	514
Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	115.72	7.54	76
Биточки мясные рубленые запеченные	70	12.44	9.24	12.56	173.92	0.12	282
Свекла отварная с растительным маслом	140	2.62	0.18	15.89	75.70	3.36	642
Компот из сушеных яблок	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	60	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>20.80</b>	<b>15.33</b>	<b>86.10</b>	<b>550.46</b>	<b>14.49</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	17.49	15.43	35.67	336.08	1.09	238
Повидло	20	0.00	0.00	13.00	52.00	0.10	814
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
Фрукты свежие (яблоко)	140	0.90	0.20	23.07	97.48	60.00	712
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>21.49</b>	<b>15.97</b>	<b>101.17</b>	<b>618.72</b>	<b>65.08</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>58.46</b>	<b>53.71</b>	<b>269.85</b>	<b>1,803.12</b>	<b>111.14</b>	

## 9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	162.84	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	6	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>9.71</b>	<b>11.97</b>	<b>55.65</b>	<b>357.46</b>	<b>4.76</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1.50	2.36	14.88	84.40	0.00	804
компот из сушеных фруктов	180	4.40	0.02	27.77	113.00	0.40	376
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>5.90</b>	<b>2.38</b>	<b>42.65</b>	<b>197.40</b>	<b>0.40</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	45	0.18	0.00	1.26	5.76	2.52	517
Суп картофельный с вермишелью	250	2.69	2.84	17.14	102.04	8.25	82
Рыба тушеная с овощами	100	11.78	12.91	14.90	210.00	0.85	269
Пюре картофельное	180	3.06	4.80	20.44	132.40	18.34	321
Кисель	180	0.23	0.01	35.27	142.08	0.15	883
Хлеб ржаной	60	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>21.24</b>	<b>21.16</b>	<b>105.71</b>	<b>677.08</b>	<b>30.11</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Котлета мясная рубленая запеченая	70	12.44	9.24	12.56	173.92	0.12	282
Капуста тушеная	180	3.75	6.70	17.25	137.60	29.97	132
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>25.87</b>	<b>28.72</b>	<b>108.51</b>	<b>767.52</b>	<b>35.87</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>62.72</b>	<b>64.23</b>	<b>312.52</b>	<b>1,999.46</b>	<b>71.14</b>	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	68.44	57.56	308.74	1,974.46	43.01
2	58.24	60.42	262.89	1,825.78	54.15
3	78.52	52.96	300.82	1,955.30	26.06
4	70.48	60.58	272.05	1,860.58	77.60
5	61.11	61.41	267.70	1,825.92	103.71
6	54.36	53.03	289.41	1,806.58	107.16
7	66.35	53.37	263.04	1,751.14	37.17
8	74.46	68.34	238.09	1,814.78	34.68
9	58.46	53.71	269.85	1,803.12	111.14
10	62.72	64.23	312.52	1,999.46	71.14
Итого за весь период	653.14	585.61	2,785.11	18,617.12	665.82
Среднее значение за период	<b>65.31</b>	<b>58.56</b>	<b>278.51</b>	<b>1,861.71</b>	<b>66.58</b>

Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	123	0.67	305
Рис отварной	120	3.72	4.16	38.72	207	0	315
Курица тушеная в соусе с овощами	100	6.50	5.90	9.40	119.00	0.03	488
Рис припущенный с овощами	150	2.43	8.55	22.90	181.00	1.75	256
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Фрукты свежие (банан)	50	0.75	0.00	20.70	45.50	5.00	368
Кондитерские изд.без крема (сушка)	15	0.21	0.24	5.58	25.50	0.00	801
(вафли)	20	0.28	0.32	7.44	33.76	0.00	804
Сосиска в тесте	120	5.76	5.48	47.88	236.00	0.34	1064
Компот из сушеных фруктов	180	4.40	0.02	27.77	113.00	0.40	376
Суфле печёночное	90	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01	
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	215
Горошек зелёный отварной	20	0.62	0.04	2.08	8.20	2.00	602
(сушка)	20	0.21	0.24	5.58	25.50	0.00	801
фруктов(апельсин)	180	0.41	0.09	3.59	76.00	25.00	374
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Фрукты свежие (банан)	120	1.50	0.00	41.10	91.00	10.00	368
Молоко кипячёное	180	6.08	5.40	10.07	107.80	2.73	400
Ватрушка с яблоком	80	5.76	5.48	47.88	236.00	0.34	464
Рыба запеченая с овощами	100	11.78	12.91	14.90	223.00	0.85	253
(печенье)	20	1.50	2.30	14.80	83.40	0.00	804
Компот из свежих фруктов(лимона)	180	0.41	0.09	3.59	76.00	25.00	374
Фрукты свежие (банан)	190	1.13	0.08	15.75	68.24	20.80	368
Кондитерские изд.без крема (вафли)	20	0.28	0.40	7.44	39.20	0.00	811
Кисломолочная прод.(ряженка)	180	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401
Фрукты свежие (яблоко)	120	0.32	0.00	16.20	36.80	10.40	368
Пирожок с яблоком(печеный)	120	5.76	5.48	47.88	236.00	0.34	464
Булочка домашняя	80	7.28	12.52	53.92	358.00	0.06	469
Котлеты рубленые	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Фрукты свежие (яблоко)	50	0.00	0.00	4.90	19.60	5.20	752
Фрукты свежие (яблоко)	70	0.00	0.00	9.80	39.20	10.40	368

Фрукты свежие (апельсин)	<b>100</b>	0.90	0.20	23.07	97.48	60.00	712
--------------------------	------------	------	------	-------	-------	-------	-----







