



Десятидневное меню МБДОУ «Тубинский детский сад»
 Режим работы ДОУ – 10,5 часов в день
 Возрастная категория от 1 года до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	I неделя I день (понедельник)		Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,6	22,5	126,00	84
	Какао с молоком	150	1,85	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	9,73	78,00	1
Итого:			7,99	43,83	285,2	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	10,80	76,50	251
	Итого:		2,70	10,80	76,50	
Обед	Салат из кукурузы	45	1,62	5,9	53,75	197
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	150/8/5	2,82	7,83	93,69	27
	Гуляш из говядины	30	2,5	1,85	123,00	152
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,56	20,97	135,33	195
	Сок фруктовый	150	0,75	14,46	70,80	
Итого:		40/20	13,65	66,16	564,17	110
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	80	4,5	7,2	77,00	
	Молоко цельное	150	4,35	23,94	129,58	274
	Булочка домашняя	60	3,61	57,1	509,70	
Итого:			12,46	133,91	1411,97	
Итого за день:			36,8			4



1 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Яйцо отварное	1/2	3,3	3,1	0,15	40,0	209
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,00	264
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,46	9,73	78,00	1
Итого:		100	9,23	10,92	33,85	264,25	
Итого:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	40	0,5	0,1	10,01	46,00	90
	Суп с бобовыми на мясном бульоне	170	0,64	2,10	3,40	36,6	36
	Жаркое по-домашнему	180	4,30	3,90	17,51	105,60	
	Кисель	160	7,50	5,30	14,66	227,27	153
Итого:	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	0	0	14,40	48,00	233
	Рыба, тушеная с овощами в сметане	70	2,4	0,30	14,46	70,80	
	Рис отварной с овощами	100	14,84	11,60	64,43	511,87	144
	Кофейный напиток с молоком	150	6,70	3,47	30,32	70,88	191
Итого:	Хлеб пшеничный	20	2,57	4,67	17,00	141,33	253
			1,80	1,90	12,50	80,00	
Итого за день:			12,67	10,24	69,46	339,41	
			37,24	32,86	177,75	1137,93	



1 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	93	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253	
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	1	
	Итого:		9,94	14,06	38,65	327,25		
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251	
	Итого:		2,70	2,50	10,80	76,50		
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	0,85	3,42	3,07	48,00	53	
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	150/8/5	2,93	4,80	6,87	94,49	56	
	Фрикадельки мясные	60	6,61	6,06	6,52	108,57	176	
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,70	228	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,00	4,27	14,60	175,33	186	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,92	72,75	241	
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80		
	Итого:		13,4	20,22	65,6	615,24		
	Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	90/15	13,78	18,23	29,39	346,64	128
		Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	261
Итого:		14,45	19,06	40,64	393,31			
Итого за день:			40,49	55,84	155,69	1388,7		



1 неделя 4 день (четверг)
Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	150	4,98	5,69	21,10	153,00	99
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
Итого:			10,21	13,47	42,45	341,20	
I завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	90
Итого:			0,6	0,2	12,9	56,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с репчатым луком	45	1,18	3,81	2,93	50,25	24
	Рассольник на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	150/8/5	3,28	4,80	16,76	116,11	33
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71,00	206
	Капуста тушеная	75	1,50	2,29	4,51	51,17	200
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,00	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Итого:			17,1	19,63	66,55	533,71	
Уплотненный полдник	Суп «Уха»	170	4,24	5,20	20,24	112,80	41
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	
Итого:			5,84	5,40	38,86	190,00	
Итого за день:			33,75	38,70	161,06	1120,93	



I неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,54	0,16	13,16	61,00	2
Итого:			8,00	7,66	44,48	285,00	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
	Итого:		0,6	0,2	12,9	56,00	
Обед	Икра свекольная	45	0,68	3,18	2,74	48,00	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	170/10	3,57	5,20	19,59	115,8	38
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,55	2,40	98,43	179
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17,00	144,33	191
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,92	72,75	241
Итого:			16,44	21,9	74,11	550,11	
Уплотненный полдник	Вареники творожные с маслом	150/6	9,4	4,8	38,6	228,50	116
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
Итого:			9,4	4,8	47,58	258,5	
Итого за день:			34,44	34,56	179,07	1149,61	



2 неделя 1 день (понедельник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	147,00	43
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
Итого:			9,55	12,75	35,06	345,2	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/28	2,70	2,50	10,80	76,50	39
	Капуста тушеная с мясом, рисом	220	3,36	7,06	13,73	139,92	200
Итого:	Сок	150	0,75	0	15,15	64,00	399
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100/8	11,71	11,6	54,96	428,52	204
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
Итого за день:	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
			7,65	6,19	47,36	273,47	
			31,61	33,04	148,18	1123,69	



2 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,00	173
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253
Итого:		100	9,34	13,28	41,81	331,00	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:		170/8/5	3,2	3,6	4,8	65,00	
	Свекольник на мясном бульоне, с мясом, сметаной	50	2,23	6,78	5,22	107,5	174
	Тефтели мясные	150	2,67	4,04	10,16	86,67	77
	Рагу из овощей	150	0,33	0	17,92	72,75	241
	Компот из сухофруктов	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
	Хлеб пшеничный, ржаной		11,01	16,32	58,79	453,83	
Итого:		70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рыбные	150	3,05	5,24	18,06	142,00	206
	Картофельное пюре	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Чай с сахаром	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
	Хлеб пшеничный		12,28	9,35	66,3	342,55	
Итого:			34,68	46,04	219,62	1192,38	
Итого за день:							



2 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес , блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,46	9,73	78,00	1
	Яйцо отварное	1/2	3,3	3,1	0,15	40,0	209
Итого:			11,95	14,63	42,77	358,95	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
	Итого:		0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:	Суп гороховый с сухариками	150	5,7	0,48	16,10	101,9	88
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/20	14,15	10,06	2,13	102,52	139
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17,00	141,33	191
	Кисель	160	0	0	14,4	48,00	233
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
	Итого:			24,82	15,51	64,09	464,55
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
Итого:			12,8	11,5	40,11	373,27	
Итого за день:			50,07	41,74	156,98	1242,77	



2 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес -блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	150	4,2	6,2	15,00	133,4	64
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
Итого:			9,38	13,88	37,25	320,4	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
	Итого:	45	0,6	0,2	12,9	56,00	53
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком		0,62	3,41	3,41	48,75	
	Суп с клецками на мясном бульоне	170	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Голубцы мясные	60	4,11	3,18	2,99	56,88	151
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,70	228
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	4,28	4,76	27,15	188,00	195
Итого:	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,00	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Итого:			16,19	18,73	79,05	600,73	
Уплотненный полдник	Запеканка овощная	200/3	6,64	7,5	20,24	256,24	62
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			9,04	7,8	43,68	357,04	
Итого за день:			35,21	40,61	172,88	1334,17	



2 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,83	5,65	19,04	144,00	91
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,46	9,73	78,00	1
Итого:		100	8,22	11,11	40,37	303,20	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
	Суп «Харчо» с мясом птицы	180/8/5	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Котлета из мяса птицы	50	5,8	3,38	25,6	102,00	305
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	206
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,92	72,75	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Итого:		120/3	15,51	13,82	92,88	508,43	
Уплотненный полдник	Горошница	120/3	38,3	2,7	16,5	158,00	427
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:		20	40,7	3,00	39,94	258,80	
Итого за день:			65,03	28,13	186,09	1126,43	



Десятидневное меню МБДОУ «Губинский детский сад»

Режим работы ДОУ – 10,5 часов

Возрастная категория от 3 лет до 7

Сезон: осенне-зимний

I неделя I день (понедельник)

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	8,22	31,56	165,37	84
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом	30/4	2,30	4,36	14,77	108,00	1
Итого:			10,84	14,88	59,86	370,81	
Завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
	Салат из кукурузы	50	1,62	3,2	5,9	53,75	197
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117,00	27
Итого:			2,70	2,50	10,80	76,50	
Обед	Гуляш из говядины	80	6,00	7,60	2,47	164,80	152
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,80	
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
	Омлет натуральный с маслом	100	5,63	7,25	32,45	255,00	110
	Молоко цельное	180	5,09	3,09	7,29	77,00	
Итого:			20,58	24,14	81,16	709,75	
Итого:	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70	274
			15,77	19,97	73,26	509,70	
			49,76	60,74	218,85	1666,76	
Итого за день:							



1 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 лет до 7

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	93
		180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
		30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	1
			13,57	18,56	51,48	434,00	
Итого:	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
Итого:	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,00	53
Обед	Щи со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200/10/6	3,68	7,07	8,58	118,00	56
		70	9,26	8,49	9,13	152,00	176
		50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
		150	4,50	6,40	21,90	263,00	186
		200	0,44	0	23,89	97,00	241
		20/50	4,00	0,50	24,10	118,00	
			23,70	28,98	94,78	843,00	
Итого:	Пудинг творожный со ступенным молоком	140/25	16,78	22,19	35,78	422,00	128
плотный полдник	Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	261
			17,58	23,19	49,28	478,00	
Итого:			57,55	73,23	206,34	1831,50	
того за день:							



I неделя 5 день (пятница)
 Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
	Бутерброд с повидлом	30/6	2,32	0,24	20,08	92,00	2
Итого:		100	0,6	0,2	12,9	56,00	
[завтрак	Фрукт (банан, яблоко)		0,6	0,2	12,9	56,00	
Итого:		60	0,94	4,54	3,73	61,00	75
Обед	Икра свекольная	200/15	4,50	8,30	24,72	163,00	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	70	7,42	9,53	2,58	106,00	179
	Птица в соусе с томатом	150	3,86	7,00	25,60	212,00	191
	Рис отварной с овощами	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Компот из сухофруктов	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:		210/7	20,16	29,77	99,8	733,00	116
Уплотненный полдник	Вареники творожные с маслом	180/12	11,5	5,1	40,6	253,70	264
	Чай с сахаром		0	0	11,98	43,00	
Итого:			11,5	5,1	52,58	296,7	
Итого за день:			42,95	44,99	225,45	1465,7	



2 неделя 1 день (понедельник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	43	
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3	
Итого:			13,04	16,77	46,82	404,44		
I завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	2,70	2,50	10,80	76,50	39	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6,50	5,30	14,52	191,00		
Итого:			3,82	8,02	15,6	159,00	200	
	Капуста тушеная с мясом, рисом	250	0,90	0	18,18	76,80	399	
	Сок	200	3,20	0,40	19,28	94,40		
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	22,58	26,64	85,85	521,2		
Итого:			7,88	8,83	35,88	259,00	204	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/12	0	0	11,98	43,00	264	
	Чай с сахаром	180/12	2,40	0,30	14,46	70,80		
	Хлеб пшеничный	30	10,28	9,13	62,32	372,8		
Итого:			48,6	55,04	205,79	1374,94		
Итого за день:								



2 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 3 лет до 7

Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,00	173
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
Итого:			13,07	15,86	49,61	402,00	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
	Итого:		3,2	3,6	4,8	65,00	
Итого:	Свекольник на мясном бульоне, с мясом, сметаной	200/10/6	6,50	5,20	22,09	150,00	34
	Тефтели мясные	70	8,90	7,50	16,13	250,00	174
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,00	77
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,89	97,00	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
	Итого:			18,60	13,10	75,50	713,30
плотный полдник	Котлеты, биточки, пшеничные	80	7,66	3,97	34,65	81,00	134
	Картофельное пюре	150	3,86	7,00	25,60	212,00	206
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			16,08	13,48	89,71	459,80	
Итого за день:			34,68	46,04	219,62	1640,1	



2 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 3 лет до 7

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,00	96
	Какао с молоком	180	2,22	2,30	13,92	97,44	248
	Бутерброд с маслом	30/4	5,06	7,84	14,62	151,00	1
	Яйцо отварное	1/2	3,3	3,1	0,15	40,0	209
Итого:			17,59	21,33	57,08	501,44	
Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
	Итого:		0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:	Суп гороховый с сухариками	200	7,1	0,6	20,10	127,3	88
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/30	17,30	12,30	2,60	125,30	139
	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,00	25,60	212,00	191
	Кисель	200	0	0	18,00	60,00	233
Итого:	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,30	117
Итого:	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43,00	264
	Итого за день:		67,25	64,93	206,74	1755,74	



2 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 3 лет до 7

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	200	7	10,4	25	222,40	64
	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,21	15,00	96,00	253
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/11	5,06	7,84	14,62	151,00	3
Итого:			14,22	20,45	54,42	469,4	
завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
Итого:		60	0,6	0,2	12,9	56,00	53
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком		1,13	4,56	4,09	64,00	
	Суп с клецками на мясном бульоне	200/15	5,20	7,10	19,09	198,30	37
	Голубцы мясные	70	5,75	4,45	4,19	79,63	151
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	228
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,00	195
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	3,20	0,40	19,28	94,40	
Итого:			23,45	19,02	100,53	699,33	
плотный полдник	Запеканка овощная	200/5	8,30	9,40	25,30	320,30	62
	Чай с сахаром	180/2	0	0	11,98	43,00	264
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			10,70	9,70	51,74	434,10	
Итого за день:			48,97	49,37	219,59	1658,83	

