## Меню приготавливаемых блюд в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении — детский сад № 23 г. Сегежи

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

г. Сегежа

2021

С 3-7 лет ПРИЕМ ПИЩИ	НЕДЕЛЯ 1 <u>1 день</u>	Bec	Пищевые	вещества:	углев	энергетичес	№реце
	Наименование блюда	блюда	белки	жиры	оды	кая	птуры
						ценность	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	180	7,5	10,25	36,62	268,7	132
	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90	430
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ		400	9,50	16,42	64,24	402,9(20%)	
ЗАВТРАК:							
	Банан	100	1,45	0,34	11,74	10,44	788
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок яблочный	100	0,5	-	10,1	62,77	399
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ		200	1,95	0,34	21,84	73,21(5%)	
ЗАВТРАК:				, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		70,22(0,0)	
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	40	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Суп гороховый вегетарианский	170	7,85	1,6	20,15	127,35	139
	Тефтели мясные	70	5,1	6,7	6,8	99,7	286
	Томатный соус	20	0,36	2,97	3,14	29,97	286
	Рис отварной	100	2,8	5,8	0,26	151,05	196
	Компот из свежих яблок	160	0,17	0,14	21,49	87,84	148
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
	•					·	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600	23,15	25,21	88,10	893,7(35%)	
полдник:	Жаркое по-домашнему с курой	190	12,5	12,8	20,15	212,11	96
, ,	Огурчик соленый	30	0,06	-	0,12	0,99	1
	Кисель из сухофруктов	200	1,7	0,4	37,8	156	413
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
	•						
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450	19,4	18,04	86,82	429,2(25%)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54	60	261	1800	
· ·							

<u>С 3-7 лет</u> ПРИЕМ ПИЩИ	НЕДЕЛЯ 1 <u>2 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
	Творожная запеканка	150	7,04	10,46	15,58	206,4	237
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:	фруктовый соус	30	0,2	0	11,6	56,7	1
	Какао с молоком	180	1,96	2,3	13,5	70	161
	хлеб пшеничный высшего сорта,	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:		400	11,24	18,76	59,47	442,1(20%)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток"Снежок"	100	2,7	2,5	10	79	3
	Яблоко	100	0,45	0,45	11,17	53,58	788
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		200	3,15	2,95	21,17	132,58(5%)	
ОБЕД:	Салат из св.капусты с растит. маслом	40	0,8	3,9	2,6	48,9	7
	Свекольник со сметаной	170	2,0	5,17	14,82	113,25	55
	Кура под овощами	80	9,9	7,96	0	116,3	55
	Рожки отварные	100	3,03	3,36	21,1	117,3	205
	Отвар изюма	170	0,41	0	29,4	139,6	401
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600	18,66	20,81	86,53	614,73(35%)	
	Греча рассыпчатая	120	5,3	4,68	24,33	139,53	67
	Фрикадельки мясные	75	4,1	3,56	0,31	6,37	121
полдник:	Томатный соус	25	0,36	1,77	3,14	19,97	286
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
	Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	430
итого за полдник:		450	11,9	11,11	62,83	370,19(25%)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54	60	261	1800	

С 3-7 лет ПРИЕМ ПИЩИ	НЕДЕЛЯ 1 <u>3 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
	Каша «дружба» молочная	180	7,75	11,75	40,5	255,22	134
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	113,34	400
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:		400	18,29	28,03	73,91	524,3(20%)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Отвар шиповника	100	0,3	0,1	4,4	18,8	1
	Груша	100	0,45	0,34	11,74	53,58	788
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		200	0,75	0,44	16,18	72,38(5%)	
ОБЕД:	Салат из свеклы с раст маслом	40	0,83	2,09	4,1	48,55	34
	Рассольник со сметаной	170	2,1	6,12	16,6	128,75	255
	Котлета рыбная	70	10,69	3,76	7,98	128	76
	Пюре картофельное	100	1,68	3,6	12,32	89,6	667
	Томатный соус	20	0,36	2,97	3,14	29,97	286
	Компот из кураги	160	1,04		26,96	107,44	286
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600	19,02	18,91	85,71	711,21(35%)	
	Морковно-яблочная запеканка	200	6,13	8,28	18,15	176,7	205
полдник:	Сгущенное молоко	20	1,82	2,34	12,09	41,4	4
	Чай с сахаром	160	0,3	0,16	22,5	90	430
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
итого за полдник:		450	16,09	12,62	85,24	492,11(25%)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54	60	261	1800	

С 3-7 лет ПРИЕМ ПИЩИ	НЕДЕЛЯ 1 <u>4 день</u> Наименование блюда	ВЕС блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	180	3,68	5,21	8,33	166,6	237
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:		400	8,84	17,27	41,3	568,98(20%)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Мандарин	100	0,91	0,22	8,43	43,3	788
	Кисло-молочный напиток"Снежок"	100	2,7	2,5	10	79	3
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		200	3,61	2,72	18,43	122,3(5%)	
	Салат из огурцов с растительным маслом	40	0,40	3,53	1,38	41,8	20
ОБЕД:	Щи со свежей капустой и сметаной	170	2,1	1,67	12,22	71,65	32
, ,	Биточки мясные	70	10,7	5,21	12,9	152,8	279
	Рис отварной	100	2,8	5,8	0,26	151,0	315
	Соус томатный	20	0,36	2,97	3,14	29,97	286
	Компот из сухофруктов	160	0,39	0,018	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600	25,77	30,10	128,00	628,98(35%)	
полдник:	Винегрет	200	5,7	8,9	23	151,7	2
	Чай с сахаром	200	1,2	0,07	36,74	146,7	380
	хлеб пшеничный высшего сорта	50	1,84	0,94	12,5	64,32	107
итого за полдник:		450	15,78	9,91	73,27	479,74(25%)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54	60	261	1800	

<u>С 3-7 лет</u> ПРИЕМ ПИЩИ	1я НЕДЕЛЯ <u>5 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
	Омлет натуральный	120	5,8	10,4	4,0	234	186
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:	Кукуруза консервированная	70	1,71	1,18	3,6	29,2	245
	Какао с молоком	200	1,96	2,3	13,5	70	161
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:		400	11,51	19,88	39,89	442(20%)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	309
	Яблоко	100	0,45	0,43	10,58	53,58	1
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		200	0,5	0,43	10,68	42,67(5%)	
	Салат из св.огурцов и помидоров с р/м	40	0,49	3,56	2,9	47,15	21
	Суп с рыбный	170	3,6	3,02	20,67	122,25	84
ОБЕД:	Печень по-строгановски	70	7,52	4,62	12,84	97,2	104
	Греча рассыпчатая	100	5,67	4,64	22,88	158,4	123
	Компот из свежих яблок	160	0,39	0,09	30,6	124,74	148
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	372
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600	20,19	16,35	138,5	629,12(35%)	
	Соленый огурчик	20	0,05		0,1	0,82	667
	Картофельно-мясная запеканка	200	12,77	12,53	20,28	239,07	97
ПОЛДНИК:	Томатный соус	20	0,36	1,77	3,14	19,97	286
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	хлеб пшеничный высш.сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450	15,11	15,26	47,31	368,92(25%)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54	60	261	1800	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1600	54	60	261	1800(100%)	

Наименование блюда	блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
Каша ячневая молочная	180	7,0	6,9	12,22	226,15	609
Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90	43
хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
	400	9,34	13,06	53,49	425,15(20%)	
Сок яблочный	100	0,5		10,1	42,67	399
Груша	100	0,45	0,34	11,74	53,58	147
	200	0,95	0,34	21,84	96,25(5%)	
Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,71	3,04	4,08	42,95	33
Суп крестьянский с курой	170	7,3	6,62	5,45	76,5	41
Гуляш мясной	70	16,72	16,7	4,15	141,6	141
Рожки отварные	100	3,03	3,36	21,1	117,3	205
Отвар изюма	160	0,41		44,28	180,9	1
Хлеб ржаной	40	2,2	0,42	18,61	79,38	148
_	600	30,69	30,14	97,67	638,6(35%)	
ленивые голубцы с курой	220	2,16	4,5	15,53	112.99	667
						667
хлеб пшеничный высш.сорта	30	1.84	0,94	12.55	64.32	107
	450	5,7	5,69	72,88	366,31(25%)	
	1600	54	60	261	1800	
	Чай с сахаром         хлеб пшеничный высшего сорта         Масло коровье сливочное         порционное         Сок яблочный         Груша         Салат из свеклы с растительным маслом         Суп крестьянский с курой         Гуляш мясной         Рожки отварные         Отвар изюма         Хлеб ржаной	Чай с сахаром       180         хлеб пшеничный высшего сорта       30         Масло коровье сливочное порционное       10         Сок яблочный       100         Груша       100         Салат из свеклы с растительным маслом       40         Суп крестьянский с курой       170         Гуляш мясной       70         Рожки отварные       100         Отвар изюма       160         Хлеб ржаной       40         ленивые голубцы с курой       220         Чай с сахаром       200         хлеб пшеничный высш.сорта       30	Чай с сахаром       180       0,3         хлеб пшеничный высшего сорта       30       1,5         Масло коровье сливочное       10       1,08         порционное       400       9,34         Сок яблочный       100       0,5         Груша       100       0,45         200       0,95         Салат из свеклы с растительным маслом       40       0,71         Суп крестьянский с курой       170       7,3         Гуляш мясной       70       16,72         Рожки отварные       100       3,03         Отвар изюма       160       0,41         Хлеб ржаной       40       2,2         боо       30,69         ленивые голубцы с курой       220       2,16         Чай с сахаром       200       1.7         хлеб пшеничный высш.сорта       30       1.84	Чай с сахаром       180       0,3       0,16         хлеб пшеничный высшего сорта       30       1,5       0,9         Масло коровье сливочное порционное       10       1,08       6,5         порционное       400       9,34       13,06         Сок яблочный       100       0,5       0,34         Груша       100       0,45       0,34         Салат из свеклы с растительным маслом       40       0,71       3,04         Суп крестьянский с курой       170       7,3       6,62         Гуляш мясной       70       16,72       16,7         Рожки отварные       100       3,03       3,36         Отвар изюма       160       0,41         Хлеб ржаной       40       2,2       0,42         пенивые голубцы с курой       220       2,16       4,5         Чай с сахаром       200       1.7       0,25         хлеб пшеничный высш.сорта       30       1.84       0,94	Чай с сахаром         180         0,3         0,16         22,5           хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9         8,9           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5         0,01           Настранизационное         400         9,34         13,06         53,49           Сок яблочный         100         0,5         10,1         10,1           Груша         100         0,45         0,34         11,74           200         0,95         0,34         21,84           Салат из свеклы с растительным маслом         40         0,71         3,04         4,08           Суп крестьянский с курой         170         7,3         6,62         5,45           Гуляш мясной         70         16,72         16,7         4,15           Рожки отварные         100         3,03         3,36         21,1           Отвар изюма         160         0,41         44,28           Хлеб ржаной         40         2,2         0,42         18,61           ленивые голубцы с курой         220         2,16         4,5         15,53           Чай с сахаром         200         1.7         0,25	Чай с сахаром         180         0,3         0,16         22,5         90           хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9         8,9         45,2           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5         0,01         61,1           Настранизация порционное         400         9,34         13,06         53,49         425,15(20%)           Сок яблочный         100         0,5         10,1         42,67           Груша         100         0,45         0,34         11,74         53,58           200         0,95         0,34         21,84         96,25(5%)           Салат из свеклы с растительным маслом         40         0,71         3,04         4,08         42,95           Суп крестьянский с курой         170         7,3         6,62         5,45         76,5           Гуляш мясной         70         16,72         16,7         4,15         141,6           Рожки отварные         100         3,03         3,36         21,1         117,3           Отвар изюма         160         0,41         44,28         180,9           Хлеб ржаной         40         2,2         0,42         18,61

С 3-7 лет ПРИЕМ ПИЩИ	2я НЕДЕЛЯ <u>7 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
	Творожная запеканка	134	8,67	10,27	28,15	193,45	235
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:	Сгущенное молоко	30	1,82	2,34	12,09	41,4	4
	Какао с молоком	250	2,57	2,87	19,87	90	161
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:		400	15,1	21,47	78,9	433,85(20%)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Напиток"Снежок"	100	2,7	2,5	10	49,02	3
	Апельсин	100	1,02	0,22	92,34	79	1
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		200	2,7	2,5	10	79(5%)	
<del>3.22 2.1.11</del>	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	40	0,6	3,0	2,1	40,2	20
	Суп с мясными фрикадельками	170	4,62	5,17	22,45	191	83
ОБЕД:	Рис отварной	100	2,38	4,0	2,22	164,88	315
·	Рыба по гречески	80	4,99	0,37	13,2	96,19	148
	Отвар шиповника	170	0,54	0,18	7,92	33,84	5
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600	15,65	13,14	66,5	60,49(35%)	
	рагу овощное с говядиной	240	12.22	13.49	33.84	146.2	282
полдник:	Чай с сахаром	180	0,1		7,98	26,98	430
	хлеб пшеничный высш. сорта	30	1,84	0,64	12,55	64,32	107
итого за полдник:		450	14,59	16,25	58,14	342,19(25%)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54	62	261	1800	

2я НЕДЕЛЯ <u>8 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
Каша геркулесовая молочная	180	8,45	9,22	30,22	240,77	428
Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,6	14,18	93,34	395
хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,1	7
	400	13,61	17,88	63,19	443,11(20%)	
Отвар изюма	100	0,23	0	24,6	100,5	401
Мандарин	100	100,5	0,22	8,55	43,3	1
,	200	100,73	0,22	33,15	143,8(5%)	
Салат из св.огурцов с рас. масл	40	1,64	6,68	8,93	101,32	21
Суп молочный с пшеном	170	5,02	5,35	24,05	145,5	94
суфле куриное	70	6,28	5,31	5,26	78,62	2846
Пюре картофельное	100	1,68	3,6	12,32	89,6	667
Томатный соус	20	0,36	1,77	3,14	19,97	372
Компот из яблок	160	0,16	0,16	23,88	97,6	147
Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
	600	17,66	23,29	96,19	611,99(35%)	
Рожки с сыром	180/20	11,6	11,32	1,52	240,7	21,1
Чай с лимоном		0,14	0,02	11,9	47,8	393
хлеб пшеничный высш. сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
	450	13,58	12,28	25,97	352,82(25%)	
	1600	54	60	261	1800	
	Наименование блюда  Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток с молоком хлеб пшеничный высшего сорта Масло коровье сливочное порционное  Отвар изюма Мандарин  Салат из св.огурцов с рас. масл Суп молочный с пшеном суфле куриное Пюре картофельное Томатный соус Компот из яблок Хлеб ржаной  Рожки с сыром Чай с лимоном	Наименование блюда         блюда           Каша геркулесовая молочная         180           Кофейный напиток с молоком         180           хлеб пшеничный высшего сорта         30           Масло коровье сливочное порционное         10           Отвар изюма         100           Мандарин         100           Салат из св.огурцов с рас. масл         40           Суп молочный с пшеном         170           суфле куриное         70           Пюре картофельное         100           Томатный соус         20           Компот из яблок         160           Хлеб ржаной         40           Рожки с сыром         180/20           Чай с лимоном         250           хлеб пшеничный высш. сорта         30           450	Наименование блюда         блюда         белки           Каша геркулесовая молочная         180         8,45           Кофейный напиток с молоком         180         3,12           хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08           порционное         10         1,08           Отвар изюма         100         0,23           Мандарин         100         100,5           200         100,73           Салат из св.огурцов с рас. масл         40         1,64           Суп молочный с пшеном         170         5,02           суфле куриное         70         6,28           Пюре картофельное         100         1,68           Томатный соус         20         0,36           Компот из яблок         160         0,16           Хлеб ржаной         40         2,52           600         17,66           Рожки с сыром         180/20         11,6           Чай с лимоном         250         0,14           хлеб пшеничный высш. сорта         30         1,84           450         13,58	Наименование блюда         блюда         белки         ры           Каша геркулесовая молочная         180         8,45         9,22           Кофейный напиток с молоком         180         3,12         2,6           хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5           Отвар изюма         100         0,23         0           Мандарин         100         100,5         0,22           Салат из св.огурцов с рас. масл         40         1,64         6,68           Суп молочный с пшеном         170         5,02         5,35           суфле куриное         70         6,28         5,31           Пюре картофельное         100         1,68         3,6           Томатный соус         20         0,36         1,77           Компот из яблок         160         0,16         0,16           Хлеб ржаной         40         2,52         0,42           Рожки с сыром         180/20         11,6         11,32           Чай с лимоном         250         0,14         0,02           хлеб пшеничный высш. сорта         30         1,34         0,94	Наименование блюда         блюда         белки         ры           Каша геркулесовая молочная         180         8,45         9,22         30,22           Кофейный напиток с молоком         180         3,12         2,6         14,18           хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9         8,9           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5         0,01           Порционное         400         13,61         17,88         63,19           Отвар изюма         100         0,23         0         24,6           Мандарин         100         100,5         0,22         8,55           200         100,73         0,22         33,15           Салат из св.огурцов с рас. масл         40         1,64         6,68         8,93           Суп молочный с пшеном         170         5,02         5,35         24,05           суфле куриное         70         6,28         5,31         5,26           Пюре картофельное         100         1,68         3,6         12,32           Томатный соус         20         0,36         1,77         3,14           Компот из яблок         160         0,16	Каша геркулесовая молочная         180         8.45         9.22         30,22         240,77           Кофейный напиток с молоком         180         3,12         2,6         14,18         93,34           хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9         8,9         45,2           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5         0,01         61,1           Отвар изюма         100         0,23         0         24,6         100,5           Мандарин         100         100,5         0,22         8,55         43,3           Солат из св.огурцов с рас. масл         40         1,64         6,68         8,93         101,32           Суп молочный с пшеном         170         5,02         5,35         24,05         145,5           суфле куриное         70         6,28         5,31         5,26         78,62           Пюре картофельное         100         1,68         3,6         12,32         89,6           Томатный соус         20         0,36         1,77         3,14         19,97           Компот из яблок         160         0,16         0,16         23,88         97,6           Хлеб ржаной         <

2я НЕДЕЛЯ <u>9 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
Каша ячневая молочная	180	7,04	7,20	40,0	255,4	237
Какао с молоком	180	1,96	2,3	13,5	70	161
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	61,2	7
•	400	11,04	15,5	72,29	434,4(20%)	
Напиток "Снежок"	100	2,7	2,5	10	79	3
Яблоко	100	0,45	0,45	11,17	53,58	1
	200	3,15	2,95	21,17	132,58(5%)	
Салат из свеклы с раст.маслом	40	0,8	3,9	2,6	48,9	16
		<u> </u>		· ·		42
1 1 2						295
-		<u> </u>				286
<u> </u>		<u> </u>	8,32			108
			0.15			126
Хлеб ржаной		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<del>-</del>	148
	000	23,17	10,5	103,3	020,07(3370)	
Салат рыбный	220	8,25	12,25	9,75	208,91	2
Чай с сахаром	200	0,3	0,16	22,5	90	340
хлеб пшеничный высш.сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
	450	10,39	13,35	44,8	363,23(25%)	
	1600	54	60	261	1800	
	Наименование блюда  Каша ячневая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный высшего сорта  Масло коровье сливочное порционное  Напиток "Снежок" Яблоко  Салат из свеклы с раст.маслом Суп овсяный с курой Мясной рулет с яйцом Томатный соус Свекла тушеная Компот из кураги Хлеб ржаной  Салат рыбный Чай с сахаром	Наименование блюда         блюда           Каша ячневая молочная         180           Какао с молоком         180           Хлеб пшеничный высшего сорта         30           Масло коровье сливочное порционное         10           Напиток "Снежок"         100           Яблоко         100           Салат из свеклы с раст.маслом         40           Суп овсяный с курой         170           Мясной рулет с яйцом         70           Томатный соус         20           Свекла тушеная         100           Компот из кураги         160           Хлеб ржаной         40           Салат рыбный         220           Чай с сахаром         200           хлеб пшеничный высш.сорта         30           450	Наименование блюда         блюда         белки           Каша ячневая молочная         180         7,04           Какао с молоком         180         1,96           Хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08           напиток "Снежок"         100         2,7           Яблоко         100         0,45           200         3,15           Салат из свеклы с раст.маслом         40         0,8           Суп овсяный с курой         170         4,3           Мясной рулет с яйцом         70         6,18           Томатный соус         20         0,36           Свекла тушеная         100         8,7           Компот из кураги         160         0,93           Хлеб ржаной         40         2,52           600         23,79           Салат рыбный         220         8,25           Чай с сахаром         200         0,3           хлеб пшеничный высш.сорта         30         1,84           450         10,39	Наименование блюда         блюда         белки         ры           Каша ячневая молочная         180         7,04         7,20           Какао с молоком         180         1,96         2,3           Хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5           норционное         400         11,04         15,5           Напиток "Снежок"         100         2,7         2,5           Яблоко         100         0,45         0,45           200         3,15         2,95           Салат из свеклы с раст.маслом         40         0,8         3,9           Суп овсяный с курой         170         4,3         3,2           Мясной рулет с яйцом         70         6,18         9,22           Томатный соус         20         0,36         2,97           Свекла тушеная         100         8,7         8,32           Компот из кураги         160         0,93           Хлеб ржаной         40         2,52         0,42           40         2,52         0,42           40         2,52         0,42           40	Наименование блюда         блюда         белки         ры           Каша ячневая молочная         180         7,04         7,20         40,0           Какао с молоком         180         1,96         2,3         13,5           Хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9         8,9           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5         0,01           Напиток "Снежок"         100         2,7         2,5         10           Яблоко         100         0,45         0,45         11,17           Салат из свеклы с раст.маслом         40         0,8         3,9         2,6           Суп овсяный с курой         170         4,3         3,2         13,37           Мясной рулет с яйцом         70         6,18         9,22         8,8           Томатный соус         20         0,36         2,97         3,14           Свекла тушеная         100         8,7         8,32         3,57           Компот из кураги         160         0,93         24,26           Хлеб ржаной         40         2,52         0,42         18,61           Салат рыбный         220         8,25         12,25	Наименование блюда         блюда         белки         ры         кая ценность ценность           Каша ячневая молочная         180         7,04         7,20         40.0         255,4           Какао с молоком         180         1,96         2,3         13,5         70           Хлеб пшеничный высшего сорта         30         1,5         0,9         8,9         45,2           Масло коровье сливочное порционное         10         1,08         6,5         0,01         61,2           Порционное         400         11,04         15,5         72,29         434,4(20%)           Напиток "Снежок"         100         2,7         2,5         10         79           Яблоко         100         0,45         0,45         11,17         53,58           Суп овсяный с курой         170         4,3         3,2         13,37         88,95           Мясной рулет с яйцом         70         6,18         9,22         8,8         143,5           Томатный соус         20         0,36         2,97         3,14         29,97           Свекла тушеная         100         8,7         8,32         3,57         141,5           Компот из кураги         160         0,93

С 3-7 лет ПРИЕМ ПИЩИ	2я НЕДЕЛЯ <u>10 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетичес кая ценность	№реце птуры
	Каша пшеничная молочная	180	6,22	7,17	40,6	260,75	1268
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,5	0,9	8,9	45,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	10	1,08	6,5	0,01	55,2	7
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:		400	11,38	15,83	73,57	463,09(20%)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	399
	Груша	100	0,45	0,34	11,74	0,47	1
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:		200	0,95	0,34	21,84	43,14(5%)	
	Салат из св. огурцов с растительным маслом	40	0,45	3,65	1,42	40,38	24
	Борщ со сметаной	170	1,5	4,0	9,75	83	59
ОБЕД:	Котлета мясная	70	10,7	8,21	6,9	152,8	279
	Греча рассыпчатая	100	5,67	4,64	22,88	158,4	123
	Томатный соус	20	0,36	1,77	3,14	19,97	286
	Компот из груш	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,42	18,61	79,38	148
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600	15,7	22,83	84,19	621,77(35%)	
	запеканка творожная	150	14,57	11,35	13,24	173,5	312
	сметанный соус	20	0,36	1,77	3,14	19,97	286
полдник:	Чай с сахаром	250	0,3	0,16	22,5	90	430
	хлеб пшеничный высш.сорта	30	1,84	0,94	12,55	64,32	107
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		450	17,07	14,22	51,43	347,79(25%)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	54	60	261	1800	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1600	54	60	261	1800(100%)	