

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Улыбка»*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

д/с №2 «Улыбка»

Т.И. Попова

Приказ №37 от 30.04.2021



**Основное меню приготавливаемых блюд  
для детей 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием  
весенне-летний период**

2021

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,43	5,58	17,14	136,5	179
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	13,48	54,26	685
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>6,92</b>	<b>13,15</b>	<b>45,24</b>	<b>326,99</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,4	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,13	6,05	10,31	120,21	87
	Макаронник с мясом или печенью (мясо)	150	17,07	10,93	31,31	291,9	292
	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,79	15,2	77,83	115
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>27,7</b>	<b>18,05</b>	<b>95,98</b>	<b>657,14</b>	
Полдник	Какао с молоком	200	4,08	4,3	16,92	122,7	397
	Пряники заварные	60	3,54	2,82	45	219,54	603
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,62</b>	<b>7,12</b>	<b>61,92</b>	<b>342,24</b>	
Ужин	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,26	215
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,43	14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,3	13 002
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	47,24	392
<b>Итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>13,71</b>	<b>25,042</b>	<b>44,56</b>	<b>458,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>56,45</b>	<b>63,362</b>	<b>257,8</b>	<b>1827,23</b>	

**ВТОРНИК 2 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода бутилированная(на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	7,78	4,44	52,38	280,6	205
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	83,79	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,04</b>	<b>14,38</b>	<b>79,76</b>	<b>500,62</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,4	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,86	6,6	10,86	110,28	57
	Биточки( котлеты) рыбные	80	10,64	1,62	0,78	60,26	9 /
	Рис припущенный	150	4,08	4,62	33,45	191,7	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,27	34
	Компот из сушёных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,79	15,2	77,83	115
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>21,556</b>	<b>16,358</b>	<b>100,09</b>	<b>633,84</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	401
	Печенье	60	4,44	5,64	43,8	243,72	604
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,66</b>	<b>10,14</b>	<b>51</b>	<b>333,9</b>	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	321
	Сельдь	30	5,94	4,62	0	65,34	24
	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	47,24	392
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>11,24</b>	<b>9,702</b>	<b>42,94</b>	<b>303,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1930</b>	<b>55,996</b>	<b>50,58</b>	<b>283,89</b>	<b>1814,74</b>	

**СРЕДА 3 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	210	5,43	4,23	38,27	212,87	168
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	83,79	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,34</b>	<b>6,82</b>	<b>60,93</b>	<b>342,46</b>	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	20
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Суп картофельный с клёцками	200	1,7	2,62	10,9	73,98	85
	Птица тушеная	60	12,99	13,47	1,85	180,57	301
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	321
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>18,75</b>	<b>19,57</b>	<b>65,53</b>	<b>513,19</b>	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	401
	Печенье	60	4,44	5,64	43,8	243,72	604
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,66</b>	<b>10,14</b>	<b>51,36</b>	<b>335,34</b>	
Ужин	Сырники с морковью	150	21	18,26	32,04	376,5	233
	Соус молочный сладкий	30	0,59	1,33	4,05	30,53	351
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	47,24	392
	бутерброд с сыром	30	3,16	4,59	9,71	92,79	3

Итого за ужин		410	25,41	24,202	56,9	547,06	
Итого за день		1900	63,96	61,532	254,32	1826,85	

**ЧЕТВЕРГ 4 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти( рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,5	5,22	23,76	160,02	16
	Бутерброд с маслом	20	1,23	3,77	7,31	68,09	1
	Какао с молоком	200	4,08	4,3	16,92	122,7	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,81</b>	<b>13,29</b>	<b>47,99</b>	<b>350,81</b>	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	20
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,41	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,09	2,68	14,91	92,12	82
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125,07	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,52	30,11	190,24	252
	Кисель	180	0	0	10	40	517
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>21,24</b>	<b>19,2</b>	<b>68,97</b>	<b>533,64</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	401
	Пряники заварные	60	3,54	2,82	45	219,54	603
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,76</b>	<b>7,32</b>	<b>52,2</b>	<b>309,72</b>	
Ужин	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	60,65	33
	Пудинг из творога с рисом	150	22,1	14,91	28,4	336,19	236
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,19	493
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	13,48	54,26	685
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>25,15</b>	<b>21,61</b>	<b>63,55</b>	<b>549,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1910</b>	<b>65,76</b>	<b>62,22</b>	<b>252,31</b>	<b>1832,26</b>	

**ПЯТНИЦА 5 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев Геркулес жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223,4	281
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	13,48	54,26	685
	Бутерброд с маслом	20	1,23	3,77	7,31	68,09	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,97</b>	<b>13,59</b>	<b>47,89</b>	<b>345,75</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,4	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,33	3,75	6,55	65,27	67
	котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,06	9,65	139,43	282
	Рагу из овощей	100	1,67	2,88	10,02	109	18
	Компот из сушёных фруктов	180	0,396	0,018	24,98	101,7	376
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,3	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>16,696</b>	<b>14,268</b>	<b>77,1</b>	<b>539,9</b>	
Полдник	Оладьи	60	4,23	6,77	22,85	169,25	449
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,19	493
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,61</b>	<b>13,82</b>	<b>47,06</b>	<b>359,06</b>	
Ужин	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,43	14
	Макаронник с мясом или печенью	180	20,48	13,12	37,57	350,28	292
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	83,79	395
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,3	13 002
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>26,37</b>	<b>19,52</b>	<b>67,66</b>	<b>551,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>63,146</b>	<b>61,198</b>	<b>249,81</b>	<b>1838,91</b>	

Среднее значение за период 1-5 день

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1879	61,0624	59,7784	259,626	1827,998

**ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	131,82	92
	Бутерброд с маслом	20	1,23	3,77	7,31	68,09	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,1	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,84</b>	<b>11,48</b>	<b>37,59</b>	<b>293,01</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	0,62	0	19,65	81,08	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>19,65</b>	<b>81,08</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Суп картофельный с бобовыми( горох)	180	3,95	3,79	11,75	96,91	81
	Печень по-строгановски	80	17,68	22	3,6	283,12	172
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	3,33	39,29	210,45	205
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,79	15,2	77,83	115
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>31,97</b>	<b>30,19</b>	<b>109</b>	<b>835,51</b>	
Полдник	Какао с молоком	200	4,08	4,3	16,92	122,7	397
	Печенье	60	4,44	5,64	43,8	243,72	604
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,52</b>	<b>9,94</b>	<b>60,72</b>	<b>366,42</b>	
Ужин	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	213
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,27	34
	Рагу из овощей	100	1,67	2,88	10,02	109	18
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	47,24	392
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>9,51</b>	<b>10,212</b>	<b>36,22</b>	<b>311,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1960</b>	<b>60,46</b>	<b>61,822</b>	<b>263,18</b>	<b>1887,17</b>	

**ВТОРНИК 7 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой ( рис)	200	4,82	5,17	16,53	131,93	17
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	13,48	54,26	685
	Бутерброд с маслом	20	1,23	3,77	7,31	68,09	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>6,09</b>	<b>8,96</b>	<b>37,32</b>	<b>254,28</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	0,62	0	19,65	81,08	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>19,65</b>	<b>81,08</b>	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	60,65	33
	Суп картофельный с крупой(пшеничная)	180	1,92	2,02	12,34	75,22	132
	Биточки( котлеты) рыбные	80	10,64	1,62	0,78	60,26	9/
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,52	30,11	190,24	252
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,3	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,63</b>	<b>12,81</b>	<b>100,41</b>	<b>615,47</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	401
	Пряники заварные	60	3,54	2,82	45	219,54	603
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,76</b>	<b>7,32</b>	<b>52,2</b>	<b>309,72</b>	
Ужин	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,43	14
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	236,82	291
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	91,6	13 003
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	47,24	392
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>15,67</b>	<b>13,632</b>	<b>59,43</b>	<b>423,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1950</b>	<b>55,77</b>	<b>42,722</b>	<b>269,01</b>	<b>1683,64</b>	

**СРЕДА 8 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,98	6,34	34,42	222,66	11/
	бутерброд с сыром	30	3,16	4,59	9,71	92,79	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,23	110,43	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>13,81</b>	<b>14,8</b>	<b>59,36</b>	<b>425,88</b>	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	20
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66,6</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Свекольник со сметаной	180	1,62	3,96	12,42	91,8	5/
	Плов из птицы	180	18,4	16,88	30,59	347,87	304
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8	13 003
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,79	15,2	77,83	115
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,52</b>	<b>21,91</b>	<b>97,37</b>	<b>684,7</b>	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	401
	Печенье	60	4,44	5,64	43,8	243,72	604
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,66</b>	<b>10,14</b>	<b>51,36</b>	<b>335,34</b>	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150	14,35	16,92	23,67	304,36	154
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,19	493
	Капуста тушеная	100	2,47	2,16	9,94	69,08	8/
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	13,48	54,26	685
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>19,02</b>	<b>21,65</b>	<b>63,74</b>	<b>525,89</b>	

Итого за день		1920	67,61	69,1	286,53	2038,41
---------------	--	------	-------	------	--------	---------

**ЧЕТВЕРГ 9 день**

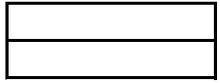
Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая бутилированная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,96	133,16	93
	бутерброд с сыром	30	3,16	4,59	9,71	92,79	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,1	395
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,45</b>	<b>11,94</b>	<b>40,85</b>	<b>319,05</b>	
Второй завтрак							
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,68	2,23	44,36	18
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,09	13,54	97,37	76
	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,72	7,03	2,46	112,38	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	321
	Кисель	180	0	0	10	40	517
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,3	13 002
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>17,36</b>	<b>19,9</b>	<b>63,17</b>	<b>501,61</b>	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	401
	Печенье	60	4,44	5,64	43,8	243,72	604
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>4,44</b>	<b>5,64</b>	<b>43,8</b>	<b>243,72</b>	
Ужин	Лапшевник с творогом со сметаной	200	21,79	16,2	42,07	401,24	423
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	47,24	392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>24,9</b>	<b>23,772</b>	<b>67,79</b>	<b>584,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1890</b>	<b>58,55</b>	<b>61,652</b>	<b>225,41</b>	<b>1693,26</b>	

**ПЯТНИЦА 10 день**

Прием пищи категория: дети 3-7 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вода питьевая бутилированная (на весь день), 300мл</b>						
Завтрак	Каша молочная ассорти( рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,8	26,4	177,8
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,57</b>	<b>16,01</b>	<b>55,2</b>	<b>406,9</b>
Второй завтрак						
	Сок фруктовый или овощной	150	0,62	0	19,65	81,08
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>19,65</b>	<b>81,08</b>
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
	Суп картофельный	200	1,53	1,87	11,07	67,23
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,79	15,2	77,83
	Голубцы ленивые	190	16,77	10,74	24,06	260,06
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	45,8
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,8</b>	<b>13,68</b>	<b>89,49</b>	<b>572,32</b>
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18
	Печенье	60	4,44	5,64	43,8	243,72
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,66</b>	<b>10,14</b>	<b>51</b>	<b>333,9</b>
Ужин	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,26
	Рагу из овощей	150	2,5	4,32	15,03	109
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	47,24
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	70,3

Итого за ужин		465	13,08	18,102	42,14	383,8
Итого за день		1985	56,73	57,932	257,48	1778

№ рецептуры
16
1
395
399
70
77
115
298
376
13 003
401
604
215
18
392
13 002



Среднее значение за период 6-10 день

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1941	59,824	58,6456	260,322	1816,096