

Неделя: **ВТОРАЯ**

День: **Понедельник**

Возрастная категория: **от 3 до 7**



**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	2.Чай сладкий с лимоном	180	12	3,1	14	59,28	113
	3.Бутерброд с маслом сливочным.	55	2,34	5,76	12,53	119,1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>22,93</b>	<b>14,95</b>	<b>65,17</b>	<b>421,38</b>	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>56</b>	
Обед	1.Салат из варёной свёклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	134
	2.Рассольник со сметаной	200	6,12	4,06	8,93	97	73
	3.Плов с птицей или с отварным мясом.	170	19,33	16,19	33,99	359	304
	4.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	5.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>29,81</b>	<b>24,4</b>	<b>92,74</b>	<b>712,1</b>	
Полдник	1.Блины с повидлом	120	9,44	8,48	58,32	347	267
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>14,66</b>	<b>12,98</b>	<b>65,52</b>	<b>437</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>68,3</b>	<b>52,33</b>	<b>241,61</b>	<b>1626,48</b>	

Неделя: **ВТОРАЯ**  
 День: **Вторник**  
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ      ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	1.Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	238	230
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	3,95
	3.Бутерброд с маслом сливочным	55	2,34	5,76	12,53	119,1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>28,01</b>	<b>25,05</b>	<b>50,65</b>	<b>463,9</b>	
Второй завтрак	1.Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	1.Салат картофельный с солёными огурцами	60	1,03	3,16	6,54	59,26	79
	2.Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57,00
	3.Рыба, тушёная в томате с овощами	70	17,04	7,56	3,69	70	247
	4.Макароны отварные	100	4,5	3,57	21,44	148	317
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>27,88</b>	<b>19,7</b>	<b>89,21</b>	<b>579,52</b>	
Полдник	1.Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	2.Сухари или сушка	50	4,3	5,55	33,35	203	611
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,97</b>	<b>7,89</b>	<b>47,66</b>	<b>292</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>63,26</b>	<b>53,04</b>	<b>197,32</b>	<b>1379,42</b>	



Неделя: **ВТОРАЯ**  
 День: **Среда**  
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл</b>							3
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,94	5,2	18,83	144	93
	2.Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>15,17</b>	<b>15,73</b>	<b>52,12</b>	<b>413,05</b>	
Второй завтрак	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19	398
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>19</b>	
Обед	1.Салат из моркови с курагой.	60	0,88	0,06	8,6	38,52	42
	2.Суп картофельный с крупой.	200	2,34	2,82	16,71	101	77
	3.Шницель рубленный из мяса.	65	9,31	7,06	9,64	139	282
	4.Рагу из овощей	140	3,24	5,08	14,4	126,3	137
	5.Компот из свежих плодов с лимоном	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>19,12</b>	<b>15,67</b>	<b>93,66</b>	<b>605,42</b>	
Полдник	1.Маннй пуддинг с киселём	120	8,02	9,93	51,02	226	195
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>13,24</b>	<b>14,43</b>	<b>58,22</b>	<b>316</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>48,14</b>	<b>46,08</b>	<b>222,67</b>	<b>1353,47</b>	

Неделя: **ВТОРАЯ**  
 День: **Четверг**  
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	1.Каша пшённная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	2.Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
	3.Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,82</b>	<b>18,26</b>	<b>60,95</b>	<b>521,96</b>	
Второй завтрак	1.Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	1.Винегрет овощной(60), хлеб ржаной(20)	80	2,41	3,95	15,28	106,46	45/1
	2.Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	108	81
	3.Гуляш из печени.	120	18,05	14,26	4,58	218	279
	4.Картофельное пюре	140	3,06	4,8	20,43	138	321
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	34,37	96,76	40
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>31,41</b>	<b>27,73</b>	<b>108,14</b>	<b>770,22</b>	
Полдник	1.Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	2.Хлеб пшеничный.	50	2,36	1,88	30	146,4	603
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,16</b>	<b>6,68</b>	<b>54,92</b>	<b>305,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>51,79</b>	<b>53,07</b>	<b>233,81</b>	<b>1642,14</b>	



Неделя: **ВТОРАЯ**  
 День: **Пятница**  
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипячёная(на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	1.Каша "Дружба" молочная	200	6,32	10,18	29,27	223,16	168
	2.Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	65	6,45	7,27	17,77	162,25	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>16,55</b>	<b>20,71</b>	<b>62,56</b>	<b>492,21</b>	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>56</b>	
Обед	1.Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	12
	2.Суп "Крестьянский" со сметаной	200	2,01	6,73	13,42	120,58	90
	3.Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	255
	4.Капуста тушёная	140	3,98	7,42	18,98	158	132
	5.Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27,48</b>	<b>29,31</b>	<b>78,9</b>	<b>588,33</b>	
Полдник	1.Булочка домашняя	60	6,24	4,79	43,08	221	479
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>11,46</b>	<b>9,29</b>	<b>50,28</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>56,39</b>	<b>59,31</b>	<b>209,92</b>	<b>1447,54</b>	

II нед

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1492	57,576	52,766	221,066	1489,81