

**МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида»**

**Леухина  
Людмила  
Александров  
на**

Подписан: Леухина Людмила  
Александровна  
DN: OU=Заведующая, O="МАДОУ ""  
Детский сад № 76 комбинированного  
вида"", CN=Леухина Людмила  
Александровна, E=madou\_76@mail.ru  
Основание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-04-21 14:59:18  
Foxit Reader Версия: 9.7.1

**Утверждаю:**

**Заведующая МАДОУ «Детский сад № 76»**

**Леухина Л.А.** \_\_\_\_\_

**Приказ № 76 от «01» марта 2023 г.**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
(2 – Я НЕДЕЛЯ)**

**ПОНЕДЕЛЬНИК (САД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,1	8,9	26,4	214	413
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3	2,4	10,3	113	397
	БАТОН	40	2,4	0,9	16,2	82	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>13,9</b>	<b>19</b>	<b>52,9</b>	<b>454</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>49</b>	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	60	1	2,9	4,2	48	41
	СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	6,6	10,2	19,7	198	86
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	10,2	15,6	34,1	318	311
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,7	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	20,8	100	
<b>Итого за обед</b>		<b>721</b>	<b>21,1</b>	<b>29,1</b>	<b>86,5</b>	<b>695</b>	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	106	434
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,7	4,9	33,6	202	473
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43,1</b>	<b>308</b>	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	200	25,3	16,2	44	427	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,8	176	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	7	29	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>33,8</b>	<b>21,1</b>	<b>91,1</b>	<b>693</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1953</b>	<b>80,8</b>	<b>79,1</b>	<b>285</b>	<b>2199</b>	

**ВТОРНИК (САД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,2	8,3	29,3	217	189
	КОФЕ НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,3	13,9	88	к/к
	БАТОН	40	2,8	1,1	19,3	99	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>13,2</b>	<b>18,3</b>	<b>62,5</b>	<b>469</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,5</b>	<b>49</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	50	0,53	3,97	2,16	47,42	98
	ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ 200/11	211	7,8	10,6	12,3	177	66
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	9,1	16,2	18	254	133
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,4	19,9	96	
<b>Итого за обед</b>		<b>711</b>	<b>20,53</b>	<b>31,17</b>	<b>60,16</b>	<b>605,42</b>	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОК	200	5,7	4,9	9,,4	106	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	5,5	41,4	232	42
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>10,4</b>	<b>41,4</b>	<b>338</b>	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,3	4,6	3	59	41
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,1	11,3	3	151	217
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,7	175	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,2	17	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>14</b>	<b>16,3</b>	<b>49,9</b>	<b>402</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1943</b>	<b>58,23</b>	<b>76,27</b>	<b>225,46</b>	<b>1863,42</b>	

**СРЕДА (САД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,8	7,2	22,5	179	168
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4	3,2	14,1	102	397
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>14,1</b>	<b>18,2</b>	<b>57,2</b>	<b>451</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,7	0,1	14,3	61	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,3</b>	<b>61</b>	
Обед	СВЕЖИЙ ТОМАТ/ОГУРЕЦ КУСОЧКОМ	50	0,54	0,1	1,86	11,79	81
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	211	6,2	9,2	16,6	173	56
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	9	9,7	2,1	130	310
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	5,4	27,4	132	204
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,5	23,9	115	
<b>Итого за обед</b>		<b>711</b>	<b>23,74</b>	<b>24,9</b>	<b>79,66</b>	<b>592,79</b>	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,4	105	434
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5,3	6	29,3	192	469
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>10,9</b>	<b>38,7</b>	<b>297</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ	210	27,6	17,8	26,4	382	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4	0,4	46	203	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,1	17	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>31,7</b>	<b>18,2</b>	<b>76,5</b>	<b>602</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1963</b>	<b>81,14</b>	<b>72,3</b>	<b>266,36</b>	<b>2003,79</b>	

**ЧЕТВЕРГ (САД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,6	7,1	24,4	185	417
	КОФЕ НА МОЛОКЕ	200	2,9	2,3	13,8	88	К/К
	БАТОН	40	2,5	1	16,8	86	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	22	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>12,4</b>	<b>17,2</b>	<b>55</b>	<b>426</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	45	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>45</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,57	2,99	1,75	36,51	94
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И	211	5,3	8,9	13,2	155	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,48	14,09	7,96	198,1	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,3	117	
<b>Итого за обед</b>		<b>711</b>	<b>19,15</b>	<b>26,48</b>	<b>55,01</b>	<b>537,61</b>	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	434
	ПЛЮШКА	50	5,4	4,3	29,8	179	470
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,1</b>	<b>9,2</b>	<b>39,3</b>	<b>286</b>	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ	230	15	13,5	31,11	306,16	245
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	0,4	47,7	211	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,2	17	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>19,3</b>	<b>13,9</b>	<b>83,01</b>	<b>534,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1983</b>	<b>62,55</b>	<b>66,88</b>	<b>243,92</b>	<b>1828,77</b>	

**ПЯТНИЦА (САД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,3	8,5	24,1	198	413
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,4	1,9	10,8	71	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	16	82	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,9	0	45	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>442</b>	<b>12,3</b>	<b>17,8</b>	<b>50,9</b>	<b>416</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>44</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,58	1,99	5,05	40,97	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,7	9,8	12,3	162	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,35	4,76	16,15	116,97	321
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,93	9,04	7,23	149,93	305
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	7,8	31	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,2	116	
<b>Итого за обед</b>		<b>701</b>	<b>22,36</b>	<b>26,09</b>	<b>72,73</b>	<b>616,87</b>	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	10,7	9,2	17,7	199	к/к
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30	50	5,1	0,5	90,2	385	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>15,8</b>	<b>9,7</b>	<b>107,9</b>	<b>584</b>	
Ужин	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	200	9,1	9	31,7	246	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,3	37,6	167	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	7,1	29	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>12,5</b>	<b>9,3</b>	<b>76,4</b>	<b>442</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1923</b>	<b>63,46</b>	<b>62,99</b>	<b>318,33</b>	<b>2102,87</b>	

**Среднее значение за период**

<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества на порцию</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>1953</b>	<b>69,236</b>	<b>71,508</b>	<b>267,814</b>	<b>1999,57</b>

**ПОНЕДЕЛЬНИК (САД ЛАКТОЗНИКИ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,2	8,9	27,2	218	413
	КИСЕЛЬ	200	0	0	28,6	114	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	46	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0	22	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>11,6</b>	<b>16,9</b>	<b>76,4</b>	<b>505</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,2	52	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	60	1	3,2	4,8	54	41
	СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	6,8	11	20,1	208	86
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	10,2	16,1	34,2	322	311
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	20,8	100	
<b>Итого за обед</b>		<b>721</b>	<b>21,3</b>	<b>30,7</b>	<b>88</b>	<b>716</b>	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6,3	5,6	40,7	237	473
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>5,6</b>	<b>48,8</b>	<b>269</b>	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	200	25,3	16,4	44,6	431	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,8	176	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	4,3	18	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>33,8</b>	<b>21,3</b>	<b>89</b>	<b>686</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1953</b>	<b>73,6</b>	<b>74,6</b>	<b>314,4</b>	<b>2228</b>	



**ВТОРНИК (САД ЛАКТОЗНИКИ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,1	8,1	29,4	216	189
	КИСЕЛЬ	200	0	0	19,1	77	к/к
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,8	0	44	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,2	1,6	0	19	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>10,3</b>	<b>15,7</b>	<b>69,1</b>	<b>461</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,5</b>	<b>49</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	50	0,53	3,97	2,16	47,42	98
	ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ 200/11	211	7,8	10,8	12,3	180	66
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	9,1	16,2	17,9	254	133
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,4	19,9	96	
<b>Итого за обед</b>		<b>711</b>	<b>20,53</b>	<b>31,37</b>	<b>60,36</b>	<b>609,42</b>	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,1	32	к/к
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	5,5	41,8	234	42
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>5,5</b>	<b>49,9</b>	<b>266</b>	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	60	1,3	4,9	3,1	62	<b>41</b>
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,9	3,7	31	177	206
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,5	0,4	39,7	175	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,4	18	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>14,7</b>	<b>13,5</b>	<b>78,5</b>	<b>493</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1983</b>	<b>50,33</b>	<b>66,17</b>	<b>269,36</b>	<b>1878,42</b>	

**СРЕДА (САД ЛАКТОЗНИКИ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,9	7,5	22,3	181	168
	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,4	74	397
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,1	0	46	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6	0	20	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>10,2</b>	<b>15,4</b>	<b>61,3</b>	<b>426</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,6	0,1	11,1	47	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>47</b>	
Обед	СВЕЖИЙ ТОМАТ/ ОГУРЕЦ	50	0,54	0,1	1,86	11,79	81
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	211	6,1	8,9	16,1	169	56
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	8,4	9	1,1	117	310
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	5,3	27,4	174	204
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,5	23,9	115	
<b>Итого за обед</b>		<b>711</b>	<b>23,04</b>	<b>23,8</b>	<b>78,36</b>	<b>618,79</b>	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	4,3	3,7	7,1	80	К/К
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5	6	29,3	191	469
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>	<b>36,4</b>	<b>271</b>	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ	210	27,7	17,5	26,7	380	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,1	0,4	46,9	207	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	3,8	16	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>31,9</b>	<b>17,9</b>	<b>77,4</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1963</b>	<b>75,04</b>	<b>66,9</b>	<b>264,56</b>	<b>1965,79</b>	

**ЧЕТВЕРГ (САД ЛАКТОЗНИКИ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200	5,5	7,5	24	186	417
	КИСЕЛЬ	200	0	0	6,1	25	К/К
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	105	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5,2	0,1	48	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,7	0	21	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>9,8</b>	<b>15,6</b>	<b>50,8</b>	<b>385</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,6	45	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>45</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	0,57	2,99	1,75	36,51	94
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	211	5,3	8,5	13,1	150	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,48	14,09	7,96	198,1	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	К/К
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,3	117	
<b>Итого за обед</b>		<b>711</b>	<b>19,15</b>	<b>26,08</b>	<b>55,11</b>	<b>533,61</b>	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	К/К
	ПЛЮШКА	50	4,8	3,5	28,9	167	470
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>3,5</b>	<b>36,9</b>	<b>199</b>	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ	230	15	13,5	31,11	306,16	245
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	0,4	47,7	211	К/К
	ЧАЙ	200	0,1	0	3,8	16	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>19,3</b>	<b>13,9</b>	<b>82,61</b>	<b>533,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1983</b>	<b>53,55</b>	<b>59,18</b>	<b>236,02</b>	<b>1695,77</b>	

**ПЯТНИЦА (САД ЛАКТОЗНИКИ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,4	8,5	24,7	201	413
	КИСЕЛЬ	200	0	0	20,4	81	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,8	0	44	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,2	1,6	0	19	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>442</b>	<b>9,9</b>	<b>15,8</b>	<b>60,5</b>	<b>424</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	442
<b>завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>44</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,58	1,99	5,05	40,97	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/11	211	5,9	10,1	12,3	164	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,35	4,76	16,15	116,97	321
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,93	9,04	7,23	149,93	305
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,2	116	
<b>Итого за обед</b>		<b>701</b>	<b>22,56</b>	<b>26,39</b>	<b>72,93</b>	<b>619,87</b>	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8	32	к/к
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30	50	5,1	0,5	89,6	383	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>97,6</b>	<b>415</b>	
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0	0	0	0	
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,9	3,4	30,9	174	206
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,3	37,6	167	к/к
	ЧАЙ	200	0,1	0	4,2	17	
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>8,3</b>	<b>3,7</b>	<b>72,7</b>	<b>358</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1913</b>	<b>46,36</b>	<b>46,49</b>	<b>314,13</b>	<b>1860,87</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1959	59,776	62,668	279,694	1925,77