

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,75	6,67	19,2	155,54	0,9	67
2		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,98	395
3		Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>9,46</b>	<b>13,10</b>	<b>44,24</b>	<b>333,66</b>	<b>1,88</b>	
10 ч.		Сок	150	0,8	0	17,5	71	13	130
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>71</b>	<b>13</b>	
1	Обед	Салат "Розовый"	40	1,89	4,05	1,96	55,9	9,8	2
2		Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150	1,8	3	10	73,5	18,5	1
3		Перловка рассыпчатая	90	2,81	3,63	22,15	127,2	0,72	2
4		Бефстроганов в сметанном соусе	50	13	9,3	4,25	153,7	1,8	278
5		Кисель	150	0,15	0	28	109,5	2,3	10
6		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
7									
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>22,11</b>	<b>20,85</b>	<b>77,1</b>	<b>605,57</b>	<b>33,12</b>	
1	Полдник	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	251
2		Пирог открытый	80	4,9	2,6	44,3	220	0,06	459
<b>Итого за полдник</b>			<b>230</b>	<b>8,95</b>	<b>6,35</b>	<b>60,5</b>	<b>338,5</b>	<b>1,41</b>	
1	Ужин	Пудинг творожный со сгущ.молоком	120						
2			20	19,3	13,2	47,5	331	0,89	3
3		Чай с сахаром	180	0,27	0	16,8	67,2	0,09	3
4		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
5									
<b>Итого за ужин</b>			<b>420</b>	<b>19,97</b>	<b>13,2</b>	<b>74,1</b>	<b>442,2</b>	<b>10,98</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1655</b>	<b>61,29</b>	<b>53,50</b>	<b>273,44</b>	<b>1790,93</b>	<b>60,39</b>	

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Суп молочный рисовый	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
2		Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	248
3		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
4		Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
5		Сыр	5	1,2	1,5	0	19	0,04	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>340</b>	<b>11,04</b>	<b>13,62</b>	<b>41,11</b>	<b>333,12</b>	<b>2,12</b>	
10 ч.		Кефир с сахаром	150	4,6	4,8	11,38	108,7	1,05	251
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,8</b>	<b>11,38</b>	<b>108,7</b>	<b>1,05</b>	
1	Обед	Салат из зел.гор. с солен.огурцом или с-т из св. помидор и огурцов	40	1,29	2,03	5,03	37,2	4,5	13
2		Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной	150	3,35	5,7	10,35	69	4,05	2
3		АЗУ по- татарски с мясом говядины	130	10,43	8,92	15,68	187,7	0	7
4		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
5		Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	349
6									
<b>Итого за обед</b>			<b>510</b>	<b>18,31</b>	<b>17,52</b>	<b>62,02</b>	<b>460,27</b>	<b>9,15</b>	
1	Полдник	Крендель сахарный	70	4,96	9,2	39,02	259	0	1
2		Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	2
<b>Итого за полдник</b>			<b>220</b>	<b>7,61</b>	<b>11,52</b>	<b>50,33</b>	<b>335,99</b>	<b>1,18</b>	
1	Ужин	Суп рыбный	150	6,05	3	10,8	94,35	14,6	77
2		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	0,24	6,48	33,8	0	1
3		Чай с сахаром	150	0,24	0	12,6	50,4	0,075	3
4		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>Итого за ужин</b>			<b>420</b>	<b>7,97</b>	<b>3,24</b>	<b>39,68</b>	<b>222,55</b>	<b>24,675</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1640</b>	<b>49,53</b>	<b>50,70</b>	<b>204,52</b>	<b>1460,63</b>	<b>38,18</b>	

День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,95	4,5	20,45	154,5	0,3	11
2		Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	2
3		Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>9,97</b>	<b>11,25</b>	<b>46,20</b>	<b>339,61</b>	<b>1,48</b>	
10 ч.		Сок фруктовый	150	0,8	0	17,5	71	13	130
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>71</b>	<b>13</b>	
1	Обед	Салат из кукурузы	30	3,95	5,37	15,8	127	0,8	154
2		Лапши на курином бульоне	150	6,35	8,1	9,45	102	0,9	11
3		Гречка рассыпчатая с маслом	90	5,69	4,47	30,64	178,05	0,72	4
4		Котлеты из мяса кур	60	8	9,7	5,88	140,3	0	19
5		Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	349
6		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>27,23</b>	<b>28,51</b>	<b>92,73</b>	<b>713,72</b>	<b>3,02</b>	
1	Полдник	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	8
2		Манник	50	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	274
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>8,87</b>	<b>12,3</b>	<b>31,65</b>	<b>230,31</b>	<b>2,43</b>	
1	Ужин	Овощное рагу	100	1,2	6,91	73,3	95,24	4,96	137
2		Чай с сахаром	150	0,24	0	12,6	50,4	0,075	3
3		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	0,24	6,48	33,8	0	1
4		Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	1
5		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>Итого за ужин</b>			<b>410</b>	<b>8,2</b>	<b>11,75</b>	<b>102,46</b>	<b>286,44</b>	<b>15,035</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1615</b>	<b>55,07</b>	<b>63,81</b>	<b>290,54</b>	<b>1641,08</b>	<b>34,97</b>	

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,98	6,9	29,33	200,4	0,68	185
2		Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	248
3		Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Сыр (порциями)	5	1,2	1,5	0	19	0,04	7
5		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>340</b>	<b>13,70</b>	<b>15,55</b>	<b>56,73</b>	<b>416,52</b>	<b>1,92</b>	
10 ч.		Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	251
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,2</b>	<b>118,5</b>	<b>1,35</b>	
1	Обед	Салат из св.огурцов или огурец соленый	40	0,32	4,04	0,84	40,8	2,8	14
2		Суп гороховый	150	4,5	2,3	16,2	106,5	9,1	5
3		Рис с овощами	70	2,1	3,5	22,5	69,1	0	6
4		Котлеты рыбные	50	8,82	4,2	4,8	62,5	0,3	1
5		Соус	20	0,29	0,49	1,89	12,94	0,54	65
6		Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	349
7		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
<b>Итого за обед</b>			<b>520</b>	<b>19,27</b>	<b>15,4</b>	<b>77,19</b>	<b>458,21</b>	<b>13,34</b>	
1	Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	2
2		Корж молочный	50	3,39	5,85	32,28	195,84	0,03	496
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>6,04</b>	<b>8,17</b>	<b>43,59</b>	<b>272,83</b>	<b>1,21</b>	
1	Ужин	Макаронны с сыром	150	7,73	12,6	26,1	266,25	0,05	8
2		Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
3		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
4									
5									
<b>Итого за ужин</b>			<b>400</b>	<b>8,17</b>	<b>12,6</b>	<b>45</b>	<b>345,25</b>	<b>11,65</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1610</b>	<b>51,23</b>	<b>55,47</b>	<b>238,71</b>	<b>1611,31</b>	<b>29,47</b>	

**День:** Пятница  
**Неделя:** Первая  
**Возрастная категория:** 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша молочная "Рябчик"	150	4,99	5,73	21,11	155	1,47	84
2		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,98	395
3		Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>9,70</b>	<b>12,16</b>	<b>46,15</b>	<b>333,12</b>	<b>2,45</b>	
10 ч.		Сок фруктовый	150	0,8	0	17,5	71	13	130
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>71</b>	<b>13</b>	
1	Обед	Салат "Здоровье"	40	0,57	7,3	2,7	78,7	2,72	13
2		Рассольник со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	33
3		Сложный гарнир	100	2,7	4,2	15,33	110,38	32,95	336
4		Котлеты, соус	50	8,09	6,99	9,69	135,94	0,54	39
5		Отвар шиповника	180	0,48	0,2	14,1	68,1	144	129
6		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
<b>Итого за обед</b>			<b>560</b>	<b>17,58</b>	<b>24,36</b>	<b>69,32</b>	<b>595</b>	<b>186,78</b>	
1	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	8
2		Печенье	50	3,75	4,88	37,45	208,55	0	609
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>8,33</b>	<b>8,96</b>	<b>45,03</b>	<b>293,56</b>	<b>2,06</b>	
1	Ужин	Запеканка с творогом и яблоком	120	15,96	10,68	21,84	272,4	1,32	3
2		Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	236
3		Чай полусладкий	150	0	0	9,98	30	0	263
4		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>Итого за ужин</b>			<b>390</b>	<b>17,8</b>	<b>12,38</b>	<b>52,72</b>	<b>412</b>	<b>11,52</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1635</b>	<b>54,21</b>	<b>57,86</b>	<b>230,72</b>	<b>1704,68</b>	<b>215,81</b>	

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,1	3,8	24,5	144,38	0,8	168
2		Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,85	2
3		Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>9,12</b>	<b>10,55</b>	<b>50,25</b>	<b>329,49</b>	<b>2,65</b>	
10 ч.		Сок фруктовый	150	0,8	0	17,5	71	13	130
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>71</b>	<b>13</b>	
1	Обед	Салат "Бармалей"	40	1,89	4,05	1,96	55,9	9,8	6
2		Суп картофельный с яйцом	150	1,92	2,61	12,37	72,5	2,76	11
3		Гречка	90	5,69	4,47	30,64	178,05	0,72	4
4		Гуляш, соус	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152
6		Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	349
7		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13	67,6	0	1
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>17,38</b>	<b>17,33</b>	<b>80,04</b>	<b>578,25</b>	<b>14,48</b>	
1	Полдник	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	251
2		Крендель сахарный	70	4,96	9,2	39,02	259	0	1
<b>Итого за полдник</b>			<b>220</b>	<b>9,01</b>	<b>12,95</b>	<b>55,22</b>	<b>377,5</b>	<b>1,35</b>	
1	Ужин	Творожный торт "Белоснежка"	130	15,74	26,52	28,45	406,76	1,04	488
2		Чай полусладкий	150	0	0	9,98	30	0	263
3		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
4									
<b>Итого за ужин</b>			<b>380</b>	<b>16,14</b>	<b>26,52</b>	<b>48,23</b>	<b>480,76</b>	<b>11,04</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1615</b>	<b>52,45</b>	<b>67,35</b>	<b>251,24</b>	<b>1837,00</b>	<b>42,52</b>	

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	6,54	8,85	24,11	192	0,99	13
2		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,98	395
3		Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Сыр (порциями)	5	1,2	1,5	0	19	0,04	7
5		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>340</b>	<b>12,45</b>	<b>16,78</b>	<b>49,15</b>	<b>389,12</b>	<b>2,01</b>	
10 ч.		Кефир с сахаром	150	4,6	4,8	11,38	108,7	1,05	251
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,8</b>	<b>11,38</b>	<b>108,7</b>	<b>1,05</b>	
1	Обед	Салат из зелёного горошка с яйцом или с-т из свежих огурцов	40	2,88	2,32	4,04	42	7,16	13
2		Борщ со сметаной	150	3,36	3,9	15,6	110	12,2	28
3		Макаронные изделия отварные	80	2,86	0,3	0,46	83,98	0	205
4		Котлеты мясные	50	7,8	6,5	7,8	123	0	39
5		Соус	20	0,29	0,49	1,89	12,94	0,54	65
6		Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	349
7		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>20,43</b>	<b>14,38</b>	<b>60,75</b>	<b>538,29</b>	<b>20,5</b>	
1	Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	2
2		Булочка	50	4,2	3,64	29,45	183,6	0,38	3
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>6,85</b>	<b>5,96</b>	<b>40,76</b>	<b>260,59</b>	<b>1,56</b>	
1	Ужин	Пюре картофельное	90	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	8
2		Рыба тушеная в сметанном соусе	60	10	5	3,3	98	1,24	12
3		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,8	50,7	0	1
4		Чай с сахаром	150	0,24	0	12,6	50,4	0,075	3
5		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>Итого за ужин</b>			<b>430</b>	<b>14,37</b>	<b>8,54</b>	<b>46,34</b>	<b>328,3</b>	<b>22,085</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1650</b>	<b>58,70</b>	<b>50,46</b>	<b>208,38</b>	<b>1625,00</b>	<b>47,21</b>	

День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша манная	150	9,05	6,75	19,45	138,5	0,3	3
2		Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	2
3		Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>14,07</b>	<b>13,50</b>	<b>45,20</b>	<b>323,61</b>	<b>1,48</b>	
10 ч.		Сок фруктовый	150	0,8	0	17,5	71	13	130
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>71</b>	<b>13</b>	
1	Обед	Салат из капусты, кукурузы с яйцом или салат из кукурузы с яйцом	40	2,3	3,03	2,45	45	14	21
2		Суп с клёцками	150	3,83	1,29	12,67	85,68	3,18	14
3		Плов из курицы	120	13,95	11,58	29,48	324,75	0,57	14
4		Кисель	150	0,15	0	28	109,5	2,3	10
5		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
6									
<b>Итого за обед</b>			<b>500</b>	<b>22,69</b>	<b>16,77</b>	<b>83,34</b>	<b>650,7</b>	<b>20,05</b>	
1	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	8
2		Ватрушка с творогом	60	6,2	6,5	19,8	172,4	0,03	140
<b>Итого за полдник</b>			<b>210</b>	<b>10,78</b>	<b>10,58</b>	<b>27,38</b>	<b>257,41</b>	<b>2,09</b>	
1	Ужин	Салат свекольный	40	0,96	3	5,2	52,8	0,5	54
2		Омлет с картофелем	110	4,5	9,22	4,71	120	2,47	2
3		Чай с сахаром	150	0,24	0	12,6	50,4	0,075	3
4		Хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,4	9,8	50,7	0	1
5		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>Итого за ужин</b>			<b>430</b>	<b>8</b>	<b>12,62</b>	<b>42,11</b>	<b>317,9</b>	<b>13,045</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1625</b>	<b>56,34</b>	<b>53,47</b>	<b>215,53</b>	<b>1620,62</b>	<b>49,67</b>	

День Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Каша молочная ассорти	150	8,75	9,35	29,8	162	0,45	8
2		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,98	395
3		Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Сыр (порциями)	5	1,2	1,5	0	19	0,04	7
5		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>340</b>	<b>14,66</b>	<b>17,28</b>	<b>54,84</b>	<b>359,12</b>	<b>1,47</b>	
10 ч.		Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	251
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,2</b>	<b>118,5</b>	<b>1,35</b>	
1	Обед	Огурец соленый или салат из св.огурцов с маслом растительным	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	2
2		Щи с фасолью	150	5,4	7,18	13,09	73,9	17,9	5
3		Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	8
4		Колета рыбная	50	8,82	4,2	4,8	62,5	0,3	1
5		Соус	20	0,29	0,49	1,89	12,94	0,54	65
6		Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	349
7		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>19,82</b>	<b>15,91</b>	<b>62,09</b>	<b>404,81</b>	<b>31,61</b>	
1	Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	2
2		Батон с повидлом	55	2,8	1,08	33,6	154,8	0,12	2
<b>Итого за полдник</b>			<b>205</b>	<b>5,45</b>	<b>3,4</b>	<b>44,91</b>	<b>231,79</b>	<b>1,3</b>	
1	Ужин	Сырники творожные	80	12,8	9,6	26,9	205	0,63	6
2		Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	236
3		Чай полусладкий	150	0	0	9,98	30	0	263
4		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>Итого за ужин</b>			<b>350</b>	<b>14,64</b>	<b>11,3</b>	<b>57,78</b>	<b>344,6</b>	<b>10,83</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1575</b>	<b>58,62</b>	<b>51,64</b>	<b>235,82</b>	<b>1458,82</b>	<b>46,56</b>	

День Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 1-3 года

№ п/п	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,69	14
2		Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	248
3		Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
4		Батон пшеничный	30	2,34	0,3	14,4	70,72	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>10,05</b>	<b>11,35</b>	<b>41,08</b>	<b>307,82</b>	<b>1,89</b>	
<b>10 ч.</b>		Сок фруктовый	150	0,8	0	17,5	71	13	130
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>71</b>	<b>13</b>	
1	Обед	Салат из свёклы с чесноком	40	0,66	2,8	3,4	41,4	1,9	3
2		Суп "Шахтёрский"	150	1,24	1,92	11,25	66,75	9,9	101
3		Капуста тушеная	100	2,25	3,24	10,86	83,16	57,11	200
4		Тефтели	50	6,5	8,6	6,6	129	0,67	21
5		Отвар шиповника	150	0,48	0,2	14,1	68,1	144	129
6		Хлеб пшеничный	40	2,46	0,87	10,74	85,77	0	3
<b>Итого за обед</b>			<b>530</b>	<b>13,59</b>	<b>17,63</b>	<b>56,95</b>	<b>474,18</b>	<b>213,58</b>	
1	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	8
2		Пряник	50	3,54	2,82	45	219,6	0	7.4
<b>Итого за полдник</b>			<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>6,9</b>	<b>52,58</b>	<b>304,61</b>	<b>2,06</b>	
1	Ужин	Пирог с картофелем	90	5,85	3,6	32,31	187,2	0,05	176
2		Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
3		Фрукты	100	0,4	0	9,8	44	10	368
4									
<b>Итого за ужин</b>			<b>340</b>	<b>6,29</b>	<b>3,6</b>	<b>51,21</b>	<b>266,2</b>	<b>11,65</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1555</b>	<b>38,45</b>	<b>39,48</b>	<b>219,32</b>	<b>1423,81</b>	<b>242,18</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464175

Владелец Пучкина Екатерина Алексеевна

Действителен с 26.10.2023 по 25.10.2024