

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Апельсины, мандарины	100,0	0,9	0,2	8,1	43,0	389
	Запеканка из творога	120,0	16,2	11,4	10,2	211,8	251
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,5	2,3	14,2	84,7	414
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,2	0,1	64,7	6
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		435,0	21,6	21,2	44,9	462,9	
<b>Завтрак 2</b>							
	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>							
	Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный	80,0	19,2	17,5	2,7	245,4	294
	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная)	150,0	5,6	4,0	26,2	162,6	330
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,0	0,0	9,6	31,9	394
	Салат из свежих помидоров с луком	50,0	0,5	2,5	1,9	32,5	14
	Суп картофельный с бобовыми	180,0	2,0	2,0	6,8	54,5	87
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		715,0	32,3	26,8	79,4	684,1	
<b>Полдник</b>							
	булочка "Домашняя"	50,0	1,1	4,9	4,8	67,0	452
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
<b>Итого за Полдник</b>		230,0	6,1	9,5	24,8	213,9	
<b>Ужин</b>							
	картофельное пюре	150,0	2,6	2,9	21,2	121,5	339
	Печень говяжья тушенная в сметано-томатном соусе	80,0	14,6	4,9	5,8	116,0	310
	Салат из свежих огурцов	45,0	0,3	2,7		29,0	13
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	180,0			9,0	35,9	413
<b>Итого за Ужин</b>		480,0	19,5	10,8	48,3	361,1	
<b>Итого за день</b>		1 963,0	80,0	68,4	207,6	1 768,1	

(лист 2)

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Груши	100,0	0,4		9,5	42,0	508
	Какао с молоком 3-7 лет	200,0	4,1	3,5	17,6	118,9	416
	Омлет натуральный 3-7 лет	120,0	10,6	19,0	6,4	221,6	229
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,6	3,1	1,6	38,8	15
	Сыр (порциями)	15,0	3,5	4,4		54,0	7
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		520,0	21,0	30,3	47,3	534,1	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из груши дички	100,0	0,6	0,2	14,2	61,0	417
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,6	0,2	14,2	61,0	
<b>Обед</b>							
	Кисель из плодов или ягод свежих	200,0	0,1	0,0	27,7	113,6	396
	Котлеты из говядины	80,0	15,8	15,4	1,6	207,9	299
	Свекла, тушенная в сметане (3-7)	150,0	3,3	7,1	15,5	140,1	145
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1

	Щи из квашеной капусты с картофелем	200,0	1,3	5,0	5,9	75,4	77
<b>Итого за Обед</b>		<b>705,0</b>	<b>25,4</b>	<b>28,4</b>	<b>83,0</b>	<b>694,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
	Печенье	45,0	3,3	4,2	32,9	183,2	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225,0</b>	<b>8,3</b>	<b>8,9</b>	<b>53,0</b>	<b>330,1</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рис отварной с овощами	150,0	3,2	3,9	31,6	152,0	334
	Суфле из рыбы 3-7 лет - Соус молочный густой (для фарширования)	80,0	21,0	18,0	1,7	127,0	284
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	200,0			10,0	39,9	413
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455,0</b>	<b>26,1</b>	<b>22,1</b>	<b>55,6</b>	<b>377,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 008,0</b>	<b>81,5</b>	<b>89,8</b>	<b>253,2</b>	<b>1 997,1</b>	

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	0,2	0,1	11,5	49,6	414
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,2	0,1	64,7	6
	Суп молочный овсяный протертый	200,0					96
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	508
<b>Итого за Завтрак</b>		515,0	2,6	7,8	33,7	220,0	
<b>Завтрак 2</b>							
	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>							
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	80,0	13,5	12,0	2,5	171,6	293
	Каша вязкая пшеничная	150,0	6,5	4,1	28,8	177,9	182
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,0	0,0	9,6	31,9	394
	Салат из соленых огурцов с луком	50,0	0,4	2,1	1,1	25,7	20
	Суп картофельный с клецками	200,0	6,6	7,4	6,7	119,7	91
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		735,0	32,1	26,3	80,8	684,0	
<b>Полдник</b>							
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
	Крендель сахарный	60,0	13,4	20,6	13,0	290,5	443
<b>Итого за Полдник</b>		240,0	18,4	25,3	33,1	437,4	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	80,0	9,3	3,7	10,3	111,5	311
	Картофель, запеченный в сметанном соусе - Соус сметанный	150,0	3,3	4,1	24,8	149,5	163
	салат из пекинской капусты	60,0	0,2	0,8	1,5	14,3	
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с лимоном	180,0	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<b>Итого за Ужин</b>		495,0	14,8	8,9	59,0	375,1	
<b>Итого за день</b>		2 088,0	68,5	68,4	216,7	1 762,5	

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	150,0	20,3	14,3	12,7	264,7	251
	Какао с молоком 3-7 лет	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	416
	Сыр (порциями)	15,0	3,5	4,4		54,0	7
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	508
<b>Итого за Завтрак</b>		470,0	29,7	22,5	50,6	531,5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из груши дички	100,0	0,6	0,2	14,2	61,0	417
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,6	0,2	14,2	61,0	
<b>Обед</b>							
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,0	0,0	9,6	31,9	394
	Пюре картофельное	150,0	3,0	3,5	24,5	141,4	339
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,6	3,1	1,6	38,8	15
	суп полевой	200,0	2,1	6,1	12,1	112,0	1 001
	Суфле куриное с рисом (3-7)	80,0	49,3	46,8	5,5	640,0	328
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		745,0	60,0	60,2	85,5	1 121,3	
<b>Полдник</b>							

	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
	пряники	50,0	2,9	3,3	35,8	182,0	
<b>Итого за Полдник</b>		230,0	7,9	7,9	55,9	328,9	
<b>Ужин</b>							
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	150,0	5,5	4,2	35,3	201,4	219
	Салат из квашеной капусты	45,0	0,7	3,0	2,4	40,5	
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	180,0			9,0	35,9	413
<b>Итого за Ужин</b>		400,0	8,1	7,5	59,0	336,5	
<b>Итого за день</b>		1 948,0	106,3	98,3	265,3	2 379,2	

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	0,2	0,1	11,5	49,6	414
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,2	0,1	64,7	6
	Омлет натуральный 3-7 лет	85,0	7,5	13,5	4,5	157,0	229
	салат из редьки	50,0	1,1	4,0	3,9	55,8	20,01
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		350,0	10,8	24,8	32,3	385,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>							
	Биточки рыбные	80,0	9,9	2,0	7,8	89,4	271
	Капуста тушеная (3-7)	150,0	3,3	5,2	12,0	109,7	143
	Кисель из сухофруктов	180,0	0,2	0,1	24,8	100,8	874
	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	180,0	10,7	10,7	6,4	165,0	
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		665,0	29,0	18,9	83,1	622,2	
<b>Полдник</b>							
	булочка "Домашняя"	65,0	1,4	6,3	6,2	87,1	452
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
<b>Итого за Полдник</b>		245,0	6,4	11,0	26,3	234,1	
<b>Ужин</b>							
	суп молочный пшеничный	200,0	1,5	1,9	10,9	65,9	101
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с сахаром	180,0			6,0	23,9	411
<b>Итого за Ужин</b>		405,0	3,4	2,1	29,1	148,6	
<b>Итого за день</b>		1 768,0	50,1	56,8	181,0	1 436,6	

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Апельсины, мандарины	100,0	0,9	0,2	8,1	43,0	389
	каша манная на молоке 2,5%	180,0	0,0	2,9	0,1	25,9	0,18
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	200,0	0,3	0,1	12,8	55,1	414
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,2	0,1	64,7	6
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		515,0	3,2	10,5	33,4	247,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>							
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	80,0	13,5	12,0	2,5	171,6	293
	Каша вязкая пшеничная	150,0	6,5	4,1	28,8	177,9	182
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,0	0,0	9,6	31,9	394
	Салат из свежих помидоров с луком	50,0	0,5	2,5	1,9	32,5	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	1,7	1,7	10,8	64,9	88
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		735,0	27,2	21,0	85,7	636,0	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	120,0	16,2	11,4	10,2	211,8	251

	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
<b>Итого за Полдник</b>		300,0	21,2	16,1	30,3	358,7	
<b>Ужин</b>							
	картофельное пюре	150,0	2,6	2,9	21,2	121,5	339
	Салат из свежих огурцов	45,0	0,3	2,7		29,0	13
	Тефтели рыбные паровые 3-7 лет	80,0	13,4	1,5	5,5	89,8	276
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с сахаром	180,0			6,0	23,9	411
<b>Итого за Ужин</b>		480,0	18,3	7,3	45,0	322,9	
<b>Итого за день</b>		2 133,0	70,4	55,0	204,4	1 611,0	

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Груши	100,0	0,4		9,5	42,0	508
	Какао с молоком 3-7 лет	200,0	4,1	3,5	17,6	118,9	416
	Омлет натуральный 3-7 лет	85,0	7,5	13,5	4,5	157,0	229
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,6	3,1	1,6	38,8	15
	Сыр (порциями)	15,0	3,5	4,4		54,0	7
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		485,0	17,9	24,7	45,5	469,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из груши дички	100,0	0,6	0,2	14,2	61,0	417
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,6	0,2	14,2	61,0	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200,0	0,8	2,1	5,1	94,9	63
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	220,0	20,0	20,2	24,9	362,2	292
	Кисель из плодов или ягод свежих	200,0	0,1	0,0	27,7	113,6	396
	Салат из соленых огурцов с луком	50,0	0,4	2,1	1,1	25,7	20
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		745,0	26,3	25,2	91,1	753,6	
<b>Полдник</b>							
	булочка "Домашняя"	65,0	1,4	6,3	6,2	87,1	452
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
<b>Итого за Полдник</b>		245,0	6,4	11,0	26,3	234,1	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	80,0	9,3	3,7	10,3	111,5	311
	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный	150,0	5,2	10,5	31,7	243,7	148
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	200,0			10,0	39,9	413
<b>Итого за Ужин</b>		455,0	16,4	14,4	64,3	453,9	
<b>Итого за день</b>		2 033,0	67,7	75,4	241,3	1 972,0	

(лист 8)

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	0,2	0,1	11,5	49,6	414
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,2	0,1	64,7	6
	суп молочный с геркулесом	180,0	5,3	4,4	14,2	116,7	101
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	508
<b>Итого за Завтрак</b>		495,0	7,9	12,2	47,9	336,7	
<b>Завтрак 2</b>							
	сок яблочный	150,0	0,8	0,2	15,2	69,0	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150,0	0,8	0,2	15,2	69,0	
<b>Обед</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,9	6,0	35,7	216,8	0,01
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,0	0,0	9,6	31,9	394
	Котлеты из говядины	80,0	15,8	15,4	1,6	207,9	299
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,6	3,1	1,6	38,8	15
	Суп картофельный с бобовыми	180,0	2,0	2,0	6,8	54,5	87
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		725,0	32,2	27,3	87,6	707,2	
<b>Полдник</b>							

	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
	Крендель сахарный	65,0	14,5	22,3	14,1	314,7	443
<b>Итого за Полдник</b>		<b>245,0</b>	<b>19,5</b>	<b>27,0</b>	<b>34,1</b>	<b>461,6</b>	
<b>Ужин</b>							
	Картофель отварной	155,0	2,8	4,2	22,5	139,3	136
	салат из пекинской капусты(50) *	50,0	0,5	3,1	2,9	42,0	
	Суфле из рыбы 3-7 лет - Соус молочный густой (для фарширования)	80,0	21,0	18,0	1,7	127,0	284
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с лимоном	200,0	0,3		8,0	32,8	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>510,0</b>	<b>26,5</b>	<b>25,5</b>	<b>47,4</b>	<b>399,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 128,0</b>	<b>86,8</b>	<b>92,2</b>	<b>232,2</b>	<b>1 974,3</b>	

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	120,0	16,2	11,4	10,2	211,8	251
	Какао с молоком 3-7 лет	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	416
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,2	0,1	64,7	6
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		335,0	21,9	22,0	38,4	442,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	508
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Обед</b>							
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,0	0,0	9,6	31,9	394
	Птица, тушеная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный	220,0	22,1	19,8	20,9	350,4	319
	Салат из квашеной капусты	45,0	0,7	3,0	2,4	40,5	
	суп полевой	200,0	2,1	6,1	12,1	112,0	1 001
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
<b>Итого за Обед</b>		720,0	29,9	29,8	77,1	692,1	
<b>Полдник</b>							
	вафли	50,0	4,3	11,0	32,0	245,0	
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420
<b>Итого за Полдник</b>		230,0	9,3	15,7	52,1	391,9	
<b>Ужин</b>							
	Икра свекольная или морковная	40,0	0,7	3,0	5,6	53,2	55
	Макароны отварные с сыром 3-7 лет	150,0	8,0	1,0	51,3	251,3	220
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	200,0			10,0	39,9	413
<b>Итого за Ужин</b>		415,0	10,6	4,2	79,2	403,1	
<b>Итого за день</b>		1 803,0	72,0	72,0	256,6	1 976,4	

(лист 10)

Рацион: Сад 12 часов

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>на весь день</b>							
	Соль на весь день	3,0					
<b>Итого за на весь день</b>		3,0					
<b>Завтрак</b>							
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180,0	0,2	0,1	11,5	49,6	414
	Масло (порциями)	10,0	0,1	7,2	0,1	64,7	6
	Омлет натуральный 3-7 лет	85,0	7,5	13,5	4,5	157,0	229
	салат из редьки	50,0	0,7	0,1	0,5	11,9	
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		350,0	10,4	20,9	28,9	341,9	
<b>Завтрак 2</b>							
	сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>							
	картофельное пюре	150,0	2,6	2,9	21,2	121,5	339
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,0	0,0	9,6	31,9	394
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0	7,0	8,6	4,5	123,4	89
	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
	Хлеб ржаной	50,0	3,1	0,6	19,9	98,5	0,1
	Шницель рыбный натуральный	80,0	8,7	3,8	0,6	71,3	274
<b>Итого за Обед</b>		685,0	23,3	16,1	68,1	505,4	
<b>Полдник</b>							
	булочка "Домашняя"	65,0	1,4	6,3	6,2	87,1	452
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180,0	5,0	4,7	20,1	146,9	420

<b>Итого за Полдник</b>	245,0	6,4	11,0	26,3	234,1	
<b>Ужин</b>						
Винегрет овощной	50,0	0,9	2,1	6,1	46,3	
каша вязкая пшённая	150,0	4,4	4,1	25,3	155,8	
пряники	50,0	2,9	3,3	35,8	182,0	
Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	1
Чай с молоком 3-7 лет	180,0	2,6	2,3	13,3	84,5	413
<b>Итого за Ужин</b>	455,0	12,7	11,9	92,9	527,4	
<b>Итого за день</b>	1 838,0	53,4	59,9	226,3	1 654,7	

<b>Итого за период</b>		736,7	736,3	2 284,5	18 531,9	
<b>Среднее значение за период</b>		73,7	73,6	228,4	1853,2	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_