

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №47

\_\_\_\_\_ Е.В. Пескова

# **Основное десятидневное меню**

**питания детей с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием в  
2021-2023г.**

**муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад №47**

**Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс,2016.**

	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	4,08	4,08	25,05	153	<b>182</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>
	Итого за прием	435	6,59	11,65	49,66	329	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	
	Итого за прием		0,5	0,1	11,2	45	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый	200	5,73	0,69	18,88	104,8	<b>93</b>
	Рыба, припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	<b>258</b>
	Рис припущенный	130	3,12	3,73	31,81	173,33	<b>333</b>
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за прием	660	18,76	5,25	95,67	522,05	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50					<b>452</b>

Понедельник	1 неделя						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180	4,08	5,08	25,05	163	<b>182</b>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>405</b>	<b>10,82</b>	<b>13,55</b>	<b>54,43</b>	<b>383,0</b>	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,05	<b>11</b>
	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)	200	5,73	0,696	18,88	114,8	<b>93</b>
	Котлеты рыбные любительские	80	10,95	3,70	8,69	132	<b>272</b>
	Соус томатный с овощами	20	0,58	3,83	5,03	57,96	
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,83	4,48	31,19	184,39	<b>330</b>
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>745</b>	<b>26,75</b>	<b>16,37</b>	<b>110,12</b>	<b>743,12</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	3,64	7,26	26,96	189	<b>452</b>
	Кефир	180	8,2	4,0	10,6	112	<b>420</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>11,84</b>	<b>11,26</b>	<b>37,56</b>	<b>301</b>	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,5	5,98	15,52	139,45	<b>101</b>
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>9,18</b>	<b>6,56</b>	<b>39,96</b>	<b>274,37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1935</b>	<b>59,09</b>	<b>47,84</b>	<b>253,27</b>	<b>1746,49</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+5,09</b>	<b>-12,16</b>	<b>-7,73</b>	<b>-53,51</b>	

<b>Вторник</b>	<b>1 неделя</b>						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
<b>День:2</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептур</b>
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	<b>101</b>
	Чай –заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,54	<b>410</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>7,63</b>	<b>12,72</b>	<b>31,52</b>	<b>270,94</b>	
<b>10:00</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,84	3,05	5,2	51,74	
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	21,43	73,2	<b>86</b>
	Жаркое по-домашнему	180	14,53	7,47	21,95	265	<b>292</b>
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>20,83</b>	<b>13,51</b>	<b>87,14</b>	<b>582,46</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	13,69	12,67	12,4	234	<b>245</b>
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	5,01	30,75	<b>369</b>
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	<b>419</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>19,75</b>	<b>18,91</b>	<b>26,48</b>	<b>366,75</b>	
<b>Ужин</b>	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	210	2,79	5,48	33,97	160	<b>199</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	<b>414</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	<b>2</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>10,11</b>	<b>12,18</b>	<b>85,91</b>	<b>459,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1990</b>	<b>58,72</b>	<b>57,72</b>	<b>240,85</b>	<b>1723,35</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+4,72</b>	<b>-2,28</b>	<b>-20,15</b>	<b>-76,65</b>	

Среда	1 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	17,35	142,2	<b>101</b>
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	16,31	89	<b>413</b>
	Бутерброды с сыром	40/15	6,68	8,45	20,39	180	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>14,91</b>	<b>15,95</b>	<b>54,05</b>	<b>411,2</b>	
<b>10:00</b>	Сок вишневый	100	0,7	0,20	11,4	50	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,20</b>	<b>11,4</b>	<b>50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	4,12	41,8	<b>10</b>
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	23,28	87,8	<b>64</b>
	Котлеты рубленые	90	12,44	10,24	22,56	183	<b>299</b>
	Макаронные изделия отварные	130	5,57	4,56	36,71	170	<b>335</b>
	Чай с джемом	200/15	0,14	0,02	10,75	44,00	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>24,83</b>	<b>21,97</b>	<b>112,1</b>	<b>621,52</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60/20	3,15	2,82	31,46	111	<b>437/500</b>
	Ряженка	180	5,22	4,50	8,56	92	<b>395</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>7,32</b>	<b>40,02</b>	<b>203</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	155	1,26	14,81	13,18	196	<b>148</b>
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	<b>414</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>7,67</b>	<b>17,78</b>	<b>42,22</b>	<b>381,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>56,21</b>	<b>63,22</b>	<b>259,79</b>	<b>1667,64</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+2,21</b>	<b>+3,22</b>	<b>-1,21</b>	<b>-132,36</b>	

Четверг	1 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:4	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>7,71</b>	<b>12,64</b>	<b>41,03</b>	<b>308,2</b>	
10:00	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	418
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	6,87	6,72	11,46	133,8	94,119
	Курица, тушеная в соусе с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	319,373
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>675</b>	<b>22,95</b>	<b>15,94</b>	<b>75,19</b>	<b>552,72</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	250/368
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	109	416
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>18,4</b>	<b>13,13</b>	<b>34,75</b>	<b>331</b>	
Ужин	Салат из моркови	30	0,62	0,048	5,8	26,15	42
	Суфле из рыбы	95	12,61	7,32	3,29	159,00	284
	Пюре картофельное	120	3,26	5,12	21,8	146,4	339
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	390
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>475</b>	<b>20,17</b>	<b>13,64</b>	<b>55,33</b>	<b>466,47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1950</b>	<b>69,23</b>	<b>55,45</b>	<b>217,5</b>	<b>1703,39</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+15,23</b>	<b>-4,55</b>	<b>-43,5</b>	<b>-96,61</b>	

Пятница	1 неделя							
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур	
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	125,2	<b>101</b>	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	<b>414</b>	
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>	
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>11,05</b>	<b>15,17</b>	<b>47,82</b>	<b>352,2</b>		
<b>10:00</b>	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38		
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	58,55	<b>35</b>	
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	196,6	<b>82</b>	
	Тефтели из печени с рисом	90	9,78	11,66	16,41	260	<b>301/372</b>	
	Овощи отварные с маслом	150	1,99	3,9	7,8	84,69	<b>338</b>	
	Чай заварка	200	0,36	0,09	0,07	2,54	<b>410</b>	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>735</b>	<b>18,2</b>	<b>22,38</b>	<b>56,32</b>	<b>697,3</b>		
	<b>Полдник</b>	Пряник	70	2,9	2,1	38	270	
		Кисель молочный	180	3,81	3,38	27,49	79	<b>402</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>250</b>	<b>6,71</b>	<b>5,48</b>	<b>65,49</b>	<b>349</b>		
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	187	<b>229</b>	
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	<b>57</b>	
	Сок томатный	200	0,85	0,58	7,06	34	<b>418</b>	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>	<b>12,65</b>	<b>17,42</b>	<b>27,87</b>	<b>362,92</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>49,41</b>	<b>60,65</b>	<b>197,5</b>	<b>1809</b>		
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		
	<b>Отклонения</b>		<b>-4,59</b>	<b>+0,65</b>	<b>-63,5</b>	<b>+9</b>		

Понедельник	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	180	8,9	11,3	40	182	<b>182</b>
	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>15,64</b>	<b>19,77</b>	<b>69,38</b>	<b>402</b>	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	56,95	<b>34</b>
	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	200	5,73	0,69	18,88	154,8	<b>93</b>
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	84	<b>261</b>
	Картофель отварной	150	2,88	4,36	23,24	193,78	<b>336</b>
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	52,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	62,2	
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>20,98</b>	<b>12,52</b>	<b>90,94</b>	<b>677,45</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	<b>437</b>
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108	<b>395</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8,68</b>	<b>6,17</b>	<b>36,18</b>	<b>241,0</b>	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,47	18,57	146,8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>12,21</b>	<b>8,44</b>	<b>47,61</b>	<b>332,72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>58</b>	<b>47</b>	<b>174,31</b>	<b>1738</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+4</b>	<b>-13</b>	<b>-86,69</b>	<b>-62</b>	



Вторник	2 неделя							
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
День:2	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур	
			всего	всего				
Завтрак	Суп молочный с перловой крупой	200	5,45	5,13	18,62	142,4	101	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	1	
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>10,57</b>	<b>15,02</b>	<b>47,55</b>	<b>367,4</b>		
10:00	Апельсины свежие	100	0,94	0,12	11,75	47		
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,94</b>	<b>0,12</b>	<b>11,75</b>	<b>47</b>		
Обед	Винегрет овощной	60	0,9	4	9	76	46	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	6,5	7,9	16	116	88	
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	249	315	
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,7	375	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	390	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>25,81</b>	<b>23,42</b>	<b>86,21</b>	<b>661,22</b>		
	Полдник	Запеканка из творога	100	8,77	6,03	8,58	124	251
		Соус яблочный	30	0,02	0,027	5,11	20,8	380
Кисель из повидла		180	0,08	0	20,23	81,27	401	
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>8,87</b>	<b>6,057</b>	<b>33,92</b>	<b>226,07</b>		
Ужин	Каша пшеничная жидкая с маслом	205	4,4	4,06	26,99	162	199	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	109	416	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2	
	<b>Итого за прием</b>	<b>465</b>	<b>12,54</b>	<b>11,54</b>	<b>80,39</b>	<b>479,2</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1995</b>	<b>58,73</b>	<b>56,16</b>	<b>259,82</b>	<b>1780,89</b>		
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		
			<b>+4,73</b>	<b>-3,84</b>	<b>-1,18</b>	<b>-19</b>		

Среда	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,97	5,1	16,5	131,8	<b>101</b>
	Чай с джемом	180/15	0,14	0,02	10,75	44,00	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	60	5,68	9,45	19,39	180	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>10,79</b>	<b>13,57</b>	<b>46,64</b>	<b>355,8</b>	
<b>10:00</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	50	0,56	3,1	2,36	39,55	<b>15</b>
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,13	3,24	23,7	183,6	<b>86</b>
	Гуляш из отварной говядины	80	14,42	12,41	3,96	289	<b>293</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,5	3,95	84,0	194	<b>330</b>
	Чай	200	0,1	0	0	1	<b>410</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>705</b>	<b>26,27</b>	<b>22,26</b>	<b>88,7</b>	<b>802,07</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	50/20	4,67	3,77	14,79	102,4	<b>441/501</b>
	Молоко кипяченое	180	4,48	4,88	9,07	102	<b>419</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>7,65</b>	<b>23,86</b>	<b>204,4</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты из овощей	180	5,62	8,68	22,14	180	<b>158/372</b>
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>12,03</b>	<b>10,65</b>	<b>51,18</b>	<b>365,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1935</b>	<b>58,64</b>	<b>58,53</b>	<b>260</b>	<b>1772</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+4,64</b>	<b>-1,47</b>	<b>-1</b>	<b>-28</b>	

	<b>2 неделя</b>						
<b>Четверг</b>	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
<b>День:4</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептур</b>
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,9	5,9	17,93	148,8	<b>101</b>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>8,41</b>	<b>13,47</b>	<b>42,54</b>	<b>324,8</b>	
<b>10:00</b>	Сок вишневый	100	0,7	0,20	11,4	50	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,20</b>	<b>11,4</b>	<b>50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	0,86	3,67	40,2	52,65	<b>37</b>
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	49,71	149,8	<b>91/128</b>
	Плов из курицы	180	10,3	17,00	75,69	377	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>16,83</b>	<b>23,94</b>	<b>128,9</b>	<b>787,37</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	<b>244</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>17,64</b>	<b>9,83</b>	<b>39,19</b>	<b>316</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	130	2,91	2,86	9,71	76,31	<b>355</b>
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	10,7	3,63	2,57	94	<b>265</b>
	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>17,23</b>	<b>7,07</b>	<b>36,95</b>	<b>305,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1970</b>	<b>60,81</b>	<b>54,51</b>	<b>259,0</b>	<b>1783,4</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+6,81</b>	<b>-5,49</b>	<b>-2</b>	<b>-16,6</b>	

Пятница	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,8	5,47	18,57	146,8	<b>101</b>
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>11,1</b>	<b>15,43</b>	<b>47,55</b>	<b>373,8</b>	
<b>10:00</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	<b>14</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,8	<b>73</b>
	Запеканка картофельная с печенью	180	7,18	3,25	27,33	206	<b>308</b>
	Соус сметанный томатный	30	0,53	1,51	2,12	24,27	<b>373</b>
	Чай заварка	200	0,36	0,09	0,07	2,54	<b>410</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>13,7</b>	<b>13,02</b>	<b>53,81</b>	<b>442,53</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	
	Кефир	180	8,2	4,0	10,6	112	<b>420</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>13,45</b>	<b>10,86</b>	<b>62,68</b>	<b>403,9</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет с рисом	85	7,5	11,96	17,39	207	<b>235</b>
	Котлеты свекольные	180	4,74	7,52	33,91	130	<b>154/368</b>
	Сок томатный	150	6,15	3,0	7,95	84	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>21,95</b>	<b>23,04</b>	<b>73,93</b>	<b>515,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>60,6</b>	<b>62,75</b>	<b>247,77</b>	<b>1780</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+6,6</b>	<b>+2,75</b>	<b>-13,23</b>	<b>-20</b>	