

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

  
О.Е. Токмакова

Приказ от «10» января 2022 года № 29



Цикличное  
10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей с 3-х до 7-и лет  
с пищевой аллергией  
(зима – весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 10							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,2	6	21	154,4	417
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,7	10,7	2,7	150,1	277
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак :		420	16,5	17,3	42	389	
2-ой завтрак	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак :		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	ОГУРЦЫ (ТОМАТЫ) КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА	60	0	0	1,7	29,2	55
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,4	7,5	66,3	84
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	210	15,6	16,3	36,3	355	266
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед :		680	20,4	20,1	74,7	584,6	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	10,7	104,1	ТТК
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8	8,9	7,8	142,4	272
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник :		530	14,4	14,7	53,5	406,8	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			51,7	52,4	180,5	1427,4	
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД :			646,5	568	1847,5	15229	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД :			65	57	185	1523	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	257
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,5	5	27,1	170,1	324
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	21	22,4	45,8	467,3	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Итого за второй завтрак		120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	6,1	4,7	81,7	30
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,6	11	83,3	58
	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС)	210	17,8	18,6	10,2	280,8	тпк
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	23,4	28,7	55,1	579,9	
Уплотненный полдник	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	318
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	18,7	11,7	0,6	182,5	242
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		460	25,1	16,4	54,3	465	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			71,3	68,1	180,9	1629,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	130	0	3,9	0	34,9	324
	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,6	10,7	0,6	148,9	252
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	14,2	15,2	18,9	268,3	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	60	1	2,3	4	42,3	33
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,7	6,1	9,8	113,5	83
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,6	2,9	20	117,9	133
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	70	17,8	10,5	2,8	197	261
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,4	23,3	112,2	
Итого за обед		695	29,8	22,2	67,9	615	
Уплотненный полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	3,5	3,3	15,9	107	324
	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,9	9,3	0	126,9	123
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		520	18,7	13,2	59,3	431,4	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			63,2	51,1	157,9	1371,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 7							
<b>Завтрак</b>	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ</b>	<b>50</b>	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>	<b>212,7</b>	<b>257</b>
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,9</b>	<b>4</b>	<b>31,1</b>	<b>179,8</b>	<b>204</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>21,4</b>	<b>21,4</b>	<b>49,8</b>	<b>477</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>БАНАНЫ</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>2,9</b>	<b>5,5</b>	<b>53</b>	
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ</b>	<b>180</b>	<b>2,2</b>	<b>4,3</b>	<b>13,6</b>	<b>102,1</b>	<b>98</b>
	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	<b>130</b>	<b>2,5</b>	<b>4,4</b>	<b>20,6</b>	<b>132</b>	<b>333</b>
	<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	<b>80</b>	<b>11,8</b>	<b>12,9</b>	<b>1,4</b>	<b>169,1</b>	<b>ттк</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>20,9</b>	<b>24,9</b>	<b>70,3</b>	<b>590,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ</b>	<b>170</b>	<b>19,1</b>	<b>20</b>	<b>11,5</b>	<b>301,4</b>	<b>ттк</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>23</b>	<b>20,3</b>	<b>44,6</b>	<b>451,9</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>66,8</b>	<b>67,1</b>	<b>185,7</b>	<b>1615,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	14,9	16,8	0,4	212,7	257
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,9	4,4	25,1	155,1	184
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	20,4	21,8	43,8	452,3	
2-ой завтрак	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	2,3	4,8	45,1	34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/10	4,5	4,4	13,8	112,8	100
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,7	4,4	27,4	167,6	181
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,7	10,7	2,7	150,1	277
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	24,4	22,2	77,9	609,7	
Уплотненный полдник	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	150	1,9	5,1	10,5	96,7	336
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,7	5,9	4,7	119,4	ттк
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	АПЕЛЬСИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за уплотненный полдник		580	18,4	11,5	56,4	409,6	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			63,6	55,8	188,4	1518,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,6	10,7	0,6	148,9	252
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,5	5	27,1	170,1	324
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за завтрак		400	18,7	16,3	46	403,5	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Итого за второй завтрак		120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,9	2,9	6,2	55,5	54
	БОРЩ С МЯСОМ	180/10	4,4	6,2	10,8	117,9	62
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,4	20,6	132	333
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10,6	5,8	9,4	131,7	245
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	21,8	19,7	76,2	571,2	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	16,8	17,7	10	265,7	274
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		470	21,1	18,3	53,4	463,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			63,4	54,9	201,3	1555,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 4							
<b>Завтрак</b>	<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b>	<b>60</b>	<b>13,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0,2</b>	<b>118,8</b>	<b>245</b>
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	<b>120</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>15,9</b>	<b>107</b>	<b>324</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>18,5</b>	<b>11,1</b>	<b>34,4</b>	<b>310,3</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Обед</b>	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,6</b>	<b>5,1</b>	<b>60,1</b>	<b>45</b>
	<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ</b>	<b>180/10</b>	<b>3,9</b>	<b>6,2</b>	<b>6,9</b>	<b>99,9</b>	<b>95</b>
	<b>КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,3</b>	<b>22,7</b>	<b>141,9</b>	<b>324</b>
	<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	<b>80</b>	<b>11,8</b>	<b>12,9</b>	<b>1,4</b>	<b>169,1</b>	<b>ттк</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23</b>	<b>27,4</b>	<b>65,3</b>	<b>605,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>5,1</b>	<b>10,7</b>	<b>104,1</b>	<b>ттк</b>
	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>80</b>	<b>14,7</b>	<b>7,1</b>	<b>5,4</b>	<b>143,6</b>	<b>ттк</b>
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>	<b>33,5</b>	<b>393</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>22,1</b>	<b>12,5</b>	<b>49,4</b>	<b>399,6</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>64,1</b>	<b>51,5</b>	<b>160,9</b>	<b>1371,4</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 3							
<b>Завтрак</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,9</b>	<b>4</b>	<b>31,1</b>	<b>179,8</b>	<b>204</b>
	<b>ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>12,6</b>	<b>10,7</b>	<b>0,6</b>	<b>148,9</b>	<b>252</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>19,1</b>	<b>15,3</b>	<b>50</b>	<b>413,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Обед</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>5,8</b>	<b>5,2</b>	<b>77,3</b>	
	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>1,7</b>	<b>4,2</b>	<b>13</b>	<b>100,1</b>	<b>91</b>
	<b>ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ</b>	<b>130</b>	<b>13,1</b>	<b>4,3</b>	<b>27,5</b>	<b>201,1</b>	<b>ттк</b>
	<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>8,8</b>	<b>145,5</b>	<b>286</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>28,6</b>	<b>22,9</b>	<b>83,7</b>	<b>658,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	<b>130</b>	<b>2,5</b>	<b>4,4</b>	<b>20,6</b>	<b>132</b>	<b>333</b>
	<b>ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>12,6</b>	<b>7,4</b>	<b>2</b>	<b>140,9</b>	<b>261</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>	
	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>16,2</b>	<b>80,5</b>	<b>398</b>
	<b>ГРУША</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>19,9</b>	<b>12,7</b>	<b>74,2</b>	<b>518,8</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>68,1</b>	<b>51,4</b>	<b>219,6</b>	<b>1646,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 2							
<b>Завтрак</b>	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ</b>	<b>50</b>	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>	<b>212,7</b>	<b>257</b>
	<b>ГРЕЧКА ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>18,1</b>	<b>132,5</b>	<b>184</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>20,5</b>	<b>22,4</b>	<b>36,8</b>	<b>429,7</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>АПЕЛЬСИНЫ</b>	<b>120</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	<b>ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>2,9</b>	<b>6,2</b>	<b>55,5</b>	<b>54</b>
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b>	<b>180/10</b>	<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>21</b>	<b>136,8</b>	<b>99</b>
	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>210</b>	<b>18,8</b>	<b>18,2</b>	<b>23,2</b>	<b>332</b>	<b>258</b>
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>30,9</b>	<b>376</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,9</b>	<b>86,1</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>27,3</b>	<b>25,1</b>	<b>76,1</b>	<b>641,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>3,8</b>	<b>16,1</b>	<b>110,3</b>	<b>330</b>
	<b>РЫБА ОТВАРНАЯ</b>	<b>80</b>	<b>18,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,6</b>	<b>182,5</b>	<b>242</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>45</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>108</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>25,2</b>	<b>15,8</b>	<b>47,5</b>	<b>432,9</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>73,9</b>	<b>63,5</b>	<b>168,5</b>	<b>1546,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>130</b>	<b>4,7</b>	<b>4,4</b>	<b>27,4</b>	<b>167,6</b>	<b>181</b>
	<b>ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>12,6</b>	<b>10,7</b>	<b>0,6</b>	<b>148,9</b>	<b>252</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>18,9</b>	<b>15,7</b>	<b>46,3</b>	<b>401</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>20,1</b>	<b>430</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>20,1</b>	
<b>Обед</b>	<b>САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ</b>	<b>60</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>56</b>	
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,9</b>	<b>13,5</b>	<b>105,9</b>	<b>81</b>
	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	<b>130</b>	<b>2,5</b>	<b>4,4</b>	<b>20,6</b>	<b>132</b>	<b>333</b>
	<b>БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,3</b>	<b>10,9</b>	<b>6,1</b>	<b>162,8</b>	<b>288</b>
	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>47,2</b>	<b>372</b>
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,1</b>	<b>22,6</b>	<b>75</b>	<b>605,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>2,3</b>	<b>4</b>	<b>42,3</b>	<b>34</b>
	<b>ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>12,6</b>	<b>7,4</b>	<b>2</b>	<b>140,9</b>	<b>261</b>
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>4,1</b>	<b>3,4</b>	<b>26,3</b>	<b>152,4</b>	<b>204</b>
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,1</b>	<b>430</b>
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>40</b>	<b>3,05</b>	<b>0,25</b>	<b>20,07</b>	<b>94,73</b>	
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>560</b>	<b>21,35</b>	<b>13,85</b>	<b>72,17</b>	<b>518,83</b>	
<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>60,4</b>	<b>52,2</b>	<b>198,5</b>	<b>1546,1</b>	