

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Центр развития ребенка – детский сад № 6"  
г. Энгельса Саратовской области



Приказ от 28.08.2018 № 189-П/Д

# ПЕРСОНАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с 3-х лет до 7-и лет

День: понедельник

Неделя: I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	1/180	3,74	5,32	21,60	166,50	277
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,12</b>	<b>12,44</b>	<b>46,28</b>	<b>347,30</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	92,00	532
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Закуска из зеленого горошка консервированного с луком	1/50	1,78	3,11	1,91	50,00	10
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	1/180/3	1,81	4,91	12,74	102,50	57
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	1/130	5,23	3,66	23,16	132,00	313
	Биточек из говядины	1/70	8,93	6,74	8,97	112,00	282
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,40	111,84	522
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,20	123
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>21,81</b>	<b>18,94</b>	<b>94,04</b>	<b>607,54</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Пирожок с повидлом	1/50	3,45	1,40	33,33	142,30	454
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,04</b>	<b>7,78</b>	<b>43,41</b>	<b>262,42</b>	
<b>Ужин</b>							
	Пудинг из творога с яблоками со стухненным молоком	1/160/40	20,46	19,70	22,16	396,80	240
	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,50	122
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>20,66</b>	<b>19,70</b>	<b>36,16</b>	<b>424,80</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,63</b>	<b>59,06</b>	<b>240,09</b>	<b>1734,06</b>	

День: вторник

Неделя: 1

Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180	7,42	7,26	36,39	143,73	279	
	Чай с молоком	1/200	1,26	1,44	14,76	77,40	945	
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125	
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119	
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0,00	36,00	7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,53</b>	<b>16,36</b>	<b>61,47</b>	<b>346,93</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	94,00	386	
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>		
<b>Обед</b>								
	Закуски из припущенной моркови с яблоком	1/50	0,64	0,10	5,17	34,30	38	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1/180	5,49	5,27	16,32	135,00	81	
	Котлета рубленая из птицы	1/70	9,20	9,25	8,58	152,30	305	
	Пюре картофельное	1/130	2,04	3,50	22,16	144,30	321	
	Компот из свежемороженных ягод	1/180	0,19	0,04	12,36	42,11	123	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,20	123	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>21,06</b>	<b>18,68</b>	<b>84,45</b>	<b>607,21</b>		
<b>Полдник</b>								
	Напиток из шиповника	1/200	0,67	0,27	20,74	87,00	398	
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/60	3,75	4,90	37,20	178,60	604	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,42</b>	<b>5,17</b>	<b>57,94</b>	<b>265,60</b>		
<b>Ужин</b>								
	Омлет запеченный с овощами	1/200	20,09	30,26	4,34	235,90	319	
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,00	122	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>28,72</b>	<b>36,96</b>	<b>34,10</b>	<b>450,02</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>66,73</b>	<b>77,17</b>	<b>237,96</b>	<b>1669,76</b>		

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молочная	1/180	4,65	6,23	24,30	162,20	281
	Какао с молоком	1/200	3,30	2,87	14,23	86,00	397
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119
	Сыр	1/5	1,16	1,47	0,00	18,00	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,64</b>	<b>29,97</b>	<b>48,85</b>	<b>356,00</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	92,00	532
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Закуска из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	1,13	4,56	4,09	64,00	53
	Суп "Шахтерский" на мясокостном бульоне со сметаной	1/180	2,07	2,95	8,58	69,59	86
	Жаркое по-домашнему с мясом	1/180	18,60	6,79	19,95	182,30	276
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,40	111,84	522
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94,00	122
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>28,70</b>	<b>15,22</b>	<b>96,40</b>	<b>608,73</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	1/200	10,00	6,40	17,00	144,30	530
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/60	1,40	1,66	38,66	127,00	602
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,40</b>	<b>8,06</b>	<b>55,66</b>	<b>271,30</b>	
<b>Ужин</b>							
	Печень по-строгановски	1/70	5,11	4,95	4,68	149,40	294
	Каша вязкая пшеничная с маслом	1/150	3,72	1,28	23,13	153,10	302
	Чай с лимоном	1/200/6	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>11,23</b>	<b>6,49</b>	<b>52,77</b>	<b>414,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,97</b>	<b>59,94</b>	<b>273,88</b>	<b>1742,03</b>	

**День: четверг      Неделя 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда						Энергетическая ценность	№ рец.
		3							
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>									
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180	4,58	5,41	21,00	151,18	282		
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,56	2,16	12,92	81,90	395		
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125		
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0,00	36,00	7		
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,99</b>	<b>15,23</b>	<b>44,24</b>	<b>358,88</b>			
<b>2 Завтрак</b>									
	Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	16,00	94,60	386		
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>94,60</b>			
<b>Обед</b>									
	Закуска из соленых огурцов с луком	1/50	0,51	3,07	1,55	36,90	57		
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	1/180/3	1,84	3,27	8,14	112,20	145		
	Котлета рыбная	1/70	6,83	3,81	24,80	99,75	134		
	Макароны отварные	1/130	5,50	4,57	26,44	178,60	317		
	Компот из свежемороженых ягод	1/180	0,19	0,04	16,21	65,93	123		
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	122		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>18,47</b>	<b>15,24</b>	<b>98,58</b>	<b>598,68</b>			
<b>Полдник</b>									
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529		
	Булочка домашняя	1/50	3,64	6,26	26,96	139,80	469		
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>9,23</b>	<b>12,64</b>	<b>37,04</b>	<b>259,92</b>			
<b>Ужин</b>									
	Сырники из творога запеченные	1/200	34,92	19,67	43,92	360,50	331		
	Соус молочный	1/50	0,97	2,25	6,62	50,75	351		
	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	943		
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>36,09</b>	<b>21,92</b>	<b>64,54</b>	<b>439,25</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>75,58</b>	<b>65,83</b>	<b>260,40</b>	<b>1751,33</b>			

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная жидкая	1/180	2,97	5,65	15,88	132,10	64	
	Какао с молоком	1/200	4,23	3,37	22,65	138,68	416	
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125	
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,73</b>	<b>13,73</b>	<b>48,85</b>	<b>360,58</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	92,00	532	
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>		
<b>Обед</b>								
	Закуска из свеклы	1/50	0,85	3,65	5,19	56,34	33	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	1/180/3	1,34	3,48	7,21	89,60	67	
	Плов из отварной птицы	1/180	13,16	13,12	36,43	304,00	85	
	Компот из яблок с лимоном	1/180	0,22	0,18	22,86	93,87	523	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>17,85</b>	<b>20,67</b>	<b>86,45</b>	<b>614,31</b>		
<b>Полдник</b>								
	Кисломолочный напиток	1/200	5,22	4,50	7,56	92,00	401	
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/50	3,75	4,90	37,20	178,60	604	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,97</b>	<b>9,40</b>	<b>44,76</b>	<b>270,60</b>		
<b>Ужин</b>								
	Тфтели рыбные	1/70	6,63	1,54	6,88	98,90	360	
	Капуста тушенная	1/150	3,02	5,66	10,14	169,50	200	
	Чай с молоком	1/200	1,40	1,60	16,40	86,00	945	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,33</b>	<b>9,04</b>	<b>48,18</b>	<b>424,90</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>49,88</b>	<b>53,04</b>	<b>248,44</b>	<b>1762,39</b>		

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая жидкая молочная	1/180	4,05	1,71	26,49	137,54	270	
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,56	2,16	12,92	81,90	395	
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125	
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0,00	36,00	7	
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,46</b>	<b>11,53</b>	<b>49,73</b>	<b>345,24</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	92,00	532	
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>		
<b>Обед</b>								
	Закуска из кукурузы консервированной	1/50	1,40	3,08	4,01	49,90	12	
	Уха Волжская	1/180	15,93	0,75	11,53	131,80	41	
	Оладьи из пчени	1/70	5,62	5,36	7,04	138,30	284	
	Макароны отварные с соусом красным	1/110/20	4,01	3,35	19,30	123,20	317	
	Напиток из шиповника	1/180	0,67	0,27	20,74	87,00	398	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>30,47</b>	<b>13,21</b>	<b>79,14</b>	<b>612,00</b>		
<b>Полдник</b>								
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529	
	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	136,80	479	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>10,23</b>	<b>7,37</b>	<b>36,19</b>	<b>256,92</b>		
<b>Ужин</b>								
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	1/200	18,58	16,85	19,55	315,16	100	
	Чай с лимоном	1/200	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,00	122	
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>21,74</b>	<b>17,19</b>	<b>49,43</b>	<b>450,16</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>73,90</b>	<b>49,50</b>	<b>234,69</b>	<b>1756,32</b>		

День: вторник

Неделя: 2

Прем пощи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	К		
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	1/180	3,74	5,32	21,60	166,50	277	
	Чай с молоком	1/200	1,40	1,60	16,40	86,00	945	
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125	
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>6,67</b>	<b>11,63</b>	<b>48,32</b>	<b>342,30</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
	Фрукты свежие	1/200	2,80	0,80	16,20	86,00	87	
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>0,80</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>		
<b>Обед</b>								
	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	1/50	0,98	5,05	3,27	46,21	71	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	1/180/3	2,05	3,45	11,15	82,10	160	
	Котлета рубленая из птицы	1/70	9,20	9,25	8,58	152,30	305	
	Пюре картофельное	1/130	2,04	3,50	22,16	144,30	321	
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,40	111,84	522	
	Хлеб ржаной	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>17,67</b>	<b>21,65</b>	<b>89,08</b>	<b>618,55</b>		
<b>Полдник</b>								
	Напиток кисломолочный	1/200	10,00	6,40	17,00	144,30	530	
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/50	1,40	1,66	38,66	127,00	602	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,40</b>	<b>8,06</b>	<b>55,66</b>	<b>271,30</b>		
<b>Ужин</b>								
	Запеканка из творога с курагой и сгущенным молоком	1/170/30	26,31	18,09	25,74	325,10	237	
	Молоко	1/180	4,19	4,79	7,56	90,09	529	
	Яблоко	1/70	0,28	0,28	6,86	32,90	386	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>30,78</b>	<b>23,16</b>	<b>40,16</b>	<b>448,09</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>66,52</b>	<b>64,50</b>	<b>233,22</b>	<b>1680,24</b>		



День: среда

Неделя: 2

Прим. пошн	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	5,18	5,50	20,54	141,00	93		
	Какао с молоком	1/200	3,30	2,87	14,23	86,00	397		
	Багон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125		
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119		
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0,00	36,00	7		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,33</b>	<b>16,03</b>	<b>45,09</b>	<b>352,80</b>			
<b>2 Завтрак</b>									
	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	92,00	532		
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>			
<b>Обед</b>									
	Закуска из зеленого горошка консервированного с луком	1/50	1,78	3,11	1,91	50,00	10		
	Борщ с фасолью и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	1/180	2,83	4,13	12,19	104,30	143		
	Каша вязкая пшеничная с маслом	1/130	3,22	1,10	20,04	103,10	168		
	Фрикадельки из говядины, соус сметанный	2/35/20	9,26	8,49	9,13	143,20	176		
	Компот из яблок с лимоном	1/180	0,22	0,18	22,86	93,87	523		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	122		
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>20,91</b>	<b>17,49</b>	<b>87,57</b>	<b>599,77</b>			
<b>Полдник</b>									
	Напиток кисломолочный	1/200	5,22	4,50	7,56	92,00	401		
	Ватрушка с повидлом	1/50	3,82	2,55	37,80	178,00	458		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,04</b>	<b>7,05</b>	<b>45,36</b>	<b>270,00</b>			
<b>Ужин</b>									
	Омлет натуральный с картофелем	1/200	14,18	22,02	4,74	263,05	311		
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,00	122		
	Чай с молоком	1/200	1,40	1,60	16,40	86,00	945		
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>18,62</b>	<b>23,94</b>	<b>40,82</b>	<b>443,05</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>61,90</b>	<b>64,71</b>	<b>239,04</b>	<b>1757,62</b>			

День: четверг

Неделя: 2

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	Ц	Д		
1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Завтрак</b>									
	Каша Дружба молочная	1/180	5,03	5,50	24,62	168,63	275		
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	395		
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125		
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9,41</b>	<b>12,62</b>	<b>49,30</b>	<b>349,43</b>			
<b>2 Завтрак</b>									
	Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	16,00	94,60	386		
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>94,60</b>			
<b>Обед</b>									
	Закуска из свеклы с изюмом	1/50	0,93	3,67	8,18	69,24	32		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1/180	2,09	2,04	14,14	94,75	82		
	Овощное рагу из птицы	1/180	10,71	12,97	16,92	199,56	417		
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,56	0,00	27,40	111,84	522		
	Хлеб ржаной	1/50	3,30	0,60	16,70	87,00	123		
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122		
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,11</b>	<b>19,44</b>	<b>93,18</b>	<b>609,39</b>			
<b>Полдник</b>									
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529		
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/50	3,75	4,90	37,20	178,60	604		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9,34</b>	<b>11,28</b>	<b>47,28</b>	<b>298,72</b>			
<b>Ужин</b>									
	Сырники из творога запеченные	1/200	34,92	19,67	43,92	360,50	331		
	Соус молочный	1/50	0,97	2,25	6,62	50,75	351		
	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	943		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>36,09</b>	<b>21,92</b>	<b>64,54</b>	<b>439,25</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>74,75</b>	<b>66,06</b>	<b>270,30</b>	<b>1791,39</b>			

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/180	5,55	9,03	32,50	198,60	283
	Чай с лимоном	1/200	0,12	0,02	10,20	36,40	393
	Багон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125
	Масло сливочное /порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119
	Сыр	1/10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9,52</b>	<b>16,71</b>	<b>52,98</b>	<b>360,80</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
	Сок Фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	92,00	532
	<b>Итого за 2 Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная	1/50	0,93	4,88	5,53	70,00	75
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на мясокостном бульоне	1/180/3	1,62	3,98	13,92	102,00	76
	Гуляш из отварного мяса	1/30/40	18,05	14,26	4,58	109,00	277
	Пюре из гороха с маслом	1/130	5,00	2,20	20,80	208,00	427
	Компот из свежемороженых ягод	1/180	0,17	0,03	14,58	59,33	123
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>28,61</b>	<b>25,75</b>	<b>75,93</b>	<b>630,13</b>	
<b>Полдник</b>							
	Напиток кисломолочный	1/200	10,00	6,40	17,00	144,30	530
	Булочка дорожная	1/50	3,52	7,53	29,13	134,20	558
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,52</b>	<b>13,93</b>	<b>46,13</b>	<b>278,50</b>	
<b>Ужин</b>							
	Картофель тушенный с овощами	1/180	5,18	8,83	23,20	215,78	52
	Котлета рыбная /сельдь порционная с луком	1/70	6,83	3,81	24,80	99,75	134
	Напиток из шиповника	1/200	0,67	0,27	20,74	87,00	398
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	<b>14,20</b>	<b>13,07</b>	<b>78,58</b>	<b>449,53</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>66,85</b>	<b>69,66</b>	<b>273,82</b>	<b>1810,96</b>	
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>65,87</b>	<b>62,95</b>	<b>214,46</b>	<b>1745,61</b>	