

Утверждено приказом МБДОУ «Детский сад  
«Алёнушка» п. Эгвекинота»  
от 24.02.2022 г № 38-од

**ПРИМЕРНЫЕ**  
**ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ (МЕНЮ)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**  
**В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**  
**«ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНУШКА» п. ЭГВЕКИНОТА» ,**  
**РЕАЛИЗУЮЩЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**  
**ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**с 11- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

День , неделя : Первый - понедельник, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :  438	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>11,70</b>	<b>16,50</b>	<b>52,91</b>	<b>407,58</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед  740	Суп картофельный на м/б со сметаной	200	3,70	2,00	15,47	112,52	22
	Котлеты из говядины	80	14,08	9,84	12,00	194,40	199/1
	Каша пшеничная вязкая	150	3,37	3,12	17,29	112,27	253
	Салат из свёклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>28,36</b>	<b>20,77</b>	<b>108,77</b>	<b>758,99</b>	
250	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68

	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>4,98</b>	<b>46,55</b>	<b>246,50</b>		
<i>Ужин</i> 450	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131	
	Салат из кукурузы консервированной	60	0,96	0,24	8,58	41,40	115	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
<b>Итого за ужин</b>	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
		<b>450</b>	<b>17,52</b>	<b>19,55</b>	<b>39,80</b>	<b>405,38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1978</b>	<b>61,93</b>	<b>62,19</b>	<b>257,83</b>	<b>1862,45</b>		

День , неделя : Второй - вторник, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>  <b>438</b>	Каша "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	163
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>10,11</b>	<b>17,61</b>	<b>51,86</b>	<b>408,74</b>	
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
<i>Обед</i>  <b>660</b>	Рассольник со сметаной	200	1,96	4,90	15,28	113,30	4
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	193
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,50	54,25	114
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>12,69</b>	<b>14,59</b>	<b>82,58</b>	<b>582,84</b>	
<b>320</b>	Оладьи с повидлом	120	12,15	6,15	56,60	394,56	72

<i>Полдник</i>	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>12,35</b>	<b>6,25</b>	<b>65,90</b>	<b>432,56</b>		
<i>Ужин</i>	<b>470</b> Курица тушеная в томатном соусе	80	8,48	10,66	2,95	121,14	207	
	Макаронны отварные	150	5,25	3,75	24,60	166,50	186	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>16,77</b>	<b>14,95</b>	<b>55,41</b>	<b>417,24</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1988</b>	<b>52,22</b>	<b>53,60</b>	<b>272,05</b>	<b>1909,38</b>		

День , неделя : Третий - среда, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :  456	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
	Сыр(порциями)	18	4,18	5,31	0,00	64,80	110
<b>Итого за завтрак</b>		<b>456</b>	<b>16,02</b>	<b>22,85</b>	<b>49,68</b>	<b>467,38</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
740  обед	Суп крестьянский на м/б	200	0,80	4,10	4,87	89,00	6/1
	Рыба, тушеная под соусом с овощами*	80	7,58	3,98	3,53	89,60	213
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,18	214,76	183
	Салат "Чукотский"	50	0,33	2,36	2,28	31,63	125
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>16,62</b>	<b>17,75</b>	<b>89,96</b>	<b>651,79</b>	
270	Морковное печенье	70	2,14	1,96	31,22	143,28	75

	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,34</b>	<b>2,06</b>	<b>40,52</b>	<b>181,28</b>		
<i>Ужин</i>	<b>450</b> Картофельная запеканка с мясом	160	13,56	19,65	27,82	340,88	204	
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,83	250	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>18,57</b>	<b>21,76</b>	<b>58,23</b>	<b>515,31</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2016</b>	<b>53,95</b>	<b>64,82</b>	<b>248,20</b>	<b>1859,76</b>		

\*возможна замена блюд из рыбы

День , неделя : Четвёртый- четверг, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>  <b>438</b>	Каша молочная гречневая	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>5,39</b>	<b>10,50</b>	<b>37,92</b>	<b>334,91</b>	
<i>2 Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
<b>690</b>  <i>обед</i>	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Макароны отварные	120	4,20	3,00	19,68	133,20	186
	Оладьи из печени	60	9,87	6,09	6,28	117,94	191
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,69	3,78	3,79	54,17	112
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	36
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>24,32</b>	<b>17,87</b>	<b>80,31</b>	<b>622,51</b>	



<b>250</b>	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68	
<i>Полдник</i>	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>11,28</b>	<b>45,25</b>	<b>326,50</b>		
<b>450</b>	Вареники ленивые	150	23,60	17,10	25,10	352,00	148	
<i>ужин</i>	Соус сметанный	60	0,90	10,12	3,24	90,00	156	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>27,54</b>	<b>27,76</b>	<b>56,20</b>	<b>571,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1928</b>	<b>67,11</b>	<b>67,61</b>	<b>235,99</b>	<b>1923,52</b>		

День , неделя : Пятый - пятница, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>  <b>438</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,23	4,87	23,74	158,91	136
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>8,62</b>	<b>11,10</b>	<b>47,06</b>	<b>318,49</b>	
<i>2 завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
<i>Обед</i>  <b>710</b>	Суп картофельный с клецками	200	2,44	3,56	11,32	94,50	14
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>19,76</b>	<b>25,16</b>	<b>85,84</b>	<b>650,14</b>	

<b>270</b>	Ватрушка	70	3,45	5,64	42,75	195,79	79	
<i>Полдник</i>	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32	
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>9,25</b>	<b>10,64</b>	<b>52,35</b>	<b>303,79</b>		
<b>450</b>	Котлета рыбная любительская*	60	13,41	1,90	3,60	81,98	259	
<i>Ужин</i>	Винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,45	193,89	91	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
<b>Итого за ужин</b>	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
		<b>450</b>	<b>18,34</b>	<b>17,65</b>	<b>43,91</b>	<b>405,47</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1968</b>	<b>56,27</b>	<b>64,74</b>	<b>245,46</b>	<b>1745,89</b>		

\*возможна замена блюд из рыбы

День , неделя : Шестой - понедельник, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
Завтрак :  408	Омлет натуральный	170	15,33	21,26	3,80	265,63	131
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>408</b>	<b>19,12</b>	<b>28,69</b>	<b>29,32</b>	<b>451,21</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>		
Обед  686	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	200	6,04	0,53	16,12	133,60	3
	Голубцы ленивые	140	13,30	9,10	11,06	172,20	242
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	250
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,50	1,76	105,34	84

<b>Итого за обед</b>		<b>686</b>	<b>25,91</b>	<b>14,64</b>	<b>64,34</b>	<b>629,68</b>		
<b>250</b>	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68	
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,05</b>	<b>7,78</b>	<b>51,05</b>	<b>302,50</b>		
<b>450</b>	Макароны запеченные с сыром	210	11,03	12,36	50,22	362,60	151	
<i>Ужин</i>								
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,07</b>	<b>12,90</b>	<b>78,08</b>	<b>492,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1894</b>	<b>66,54</b>	<b>64,41</b>	<b>232,59</b>	<b>1919,59</b>		

День , неделя : Седьмой - вторник, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :  438	Суп молочный с макаронными из-ми	200	5,80	5,81	19,99	155,00	133
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>8,19</b>	<b>12,04</b>	<b>43,31</b>	<b>314,58</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
Обед  730	Щи из квашеной капусты со сметаной на м/б	200	7,48	5,88	4,80	106,52	18
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	303,00	185
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,83	4,23	2,53	47,50	270
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>30,42</b>	<b>26,49</b>	<b>112,43</b>	<b>853,86</b>	

<i>Полдник</i>	<b>270</b>	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87	
		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32	
<b>Итого за полдник</b>			<b>270</b>	<b>9,07</b>	<b>10,72</b>	<b>38,53</b>	<b>287,67</b>		
<i>Ужин:</i>	<b>450</b>	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,12	12,88	6,48	192,00	237	
		Пюре картофельное	130	2,83	4,06	6,97	107,38	188	
		Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
		Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>			<b>450</b>	<b>18,99</b>	<b>17,48</b>	<b>41,31</b>	<b>428,98</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>1988</b>	<b>66,97</b>	<b>66,93</b>	<b>251,88</b>	<b>1953,09</b>		

День , неделя : Восьмой - среда, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>  <b>438</b>	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>11,84</b>	<b>17,54</b>	<b>49,68</b>	<b>402,58</b>	
<i>2 завтрак:</i>	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<i>Обед</i>  <b>730</b>	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Азу	70	9,31	8,89	2,80	128,80	269
	Каша пшеничная вязкая	150	3,37	3,12	17,29	112,27	253
	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>19,96</b>	<b>17,02</b>	<b>92,97</b>	<b>601,70</b>	
<b>270</b>	Булочка домашняя	70	5,89	11,24	39,11	207,32	64



	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>6,09</b>	<b>11,34</b>	<b>48,41</b>	<b>245,32</b>		
<b>450</b>	Суфле из рыбы*	60	8,88	2,58	2,04	60,60	228	
<i>Ужин</i>	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	141,00	184	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,10</b>	<b>9,84</b>	<b>36,88</b>	<b>331,20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1988</b>	<b>53,39</b>	<b>56,14</b>	<b>237,74</b>	<b>1624,80</b>		

\*возможна замена блюд из рыбы

День , неделя : Девятый - четверг, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак :</b>  <b>438</b>	Суп молочный рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>9,74</b>	<b>9,63</b>	<b>44,44</b>	<b>283,36</b>	
<i>2 Завтрак</i> <b>Итого за 2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
<b>730</b>  <i>обед</i>	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Каша пшеничная вязкая	150	3,42	2,56	14,35	91,16	252
	Салат из морской капусты	50	0,45	4,23	0,75	61,66	126
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	36
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>24,08</b>	<b>23,76</b>	<b>72,80</b>	<b>620,61</b>	
<b>250</b>  <i>Полдник</i>	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33

<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>11,28</b>	<b>45,25</b>	<b>326,50</b>		
<b>450</b>	Запеканка из творога с яблоками	150	13,30	11,40	17,60	227,00	154	
	Варенье	60	0,18	0,06	39,00	151,80	161	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,52</b>	<b>12,00</b>	<b>84,46</b>	<b>508,40</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1968</b>	<b>60,19</b>	<b>56,87</b>	<b>263,25</b>	<b>1806,87</b>		

День , неделя : Десятый - пятница, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
Завтрак : 438	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	137
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>9,15</b>	<b>16,65</b>	<b>49,18</b>	<b>384,52</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
Обед 710	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	200	3,30	1,44	7,48	77,45	21
	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352,00	210
	Салат из соленых (консервир.) огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>23,19</b>	<b>19,58</b>	<b>98,25</b>	<b>686,15</b>	
270	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,70	73

	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>7,85</b>	<b>7,45</b>	<b>53,14</b>	<b>300,70</b>		
<b>452</b>								
<i>Ужин</i>	Жаркое по-домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,27	193	
	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	110	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
<b>Итого за ужин</b>		<b>452</b>	<b>13,32</b>	<b>9,38</b>	<b>42,52</b>	<b>400,07</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1970</b>	<b>53,81</b>	<b>53,26</b>	<b>259,39</b>	<b>1839,44</b>		

<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	<b>19686</b>	<b>592</b>	<b>610</b>	<b>2505</b>	<b>18445</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	<b>1968,6</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>251</b>	<b>1845</b>

<b>НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ</b>	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	

<b>НОРМА СОДЕРЖА НИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОД ОВ В % ОТНОШЕН ИИ ОТ КАЛОРИЙ НОСТИ</b>	Пищевые вещества (%)			<b>СОДЕРЖА НИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОД ОВ В % ОТНОШЕН ИИ ОТ КАЛОРИЙ НОСТИ</b>	Пищевые вещества (%)		
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
	<i>14,40%</i>	<i>16,00%</i>	<i>69,60%</i>		<i>15,73%</i>	<i>16,27%</i>	<i>66,93%</i>

\