Примерные двухнедельные рационы питания на летне-осенний период для дошкольного учреждения с 10,5 - часовым режимом пребывания

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Понедельник										
1 неделя										
Завтрак										
Макароны с сыром	**100**	5,21	7,69	19,47	159,3	**130**	6,77	10	25,31	207,09
Какао с молоком "Чебурашка"	**150**	3,14	2,57	16,5	100,80	**200**	4,48	3,61	22,00	134,4
Кондитерское изделие *(печенье)*	**20**	1,5	2,4	14,98	85,42	**20**	1,5	2,4	14,98	85,42
Итого:	**21%**	**9,85**	**12,62**	**50,95**	**345,52**	**20%**	**12,75**	**15,97**	**62,29**	**426,91**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (*Апельсины*)	**100**	0,90	0,20	8,10	45,00	**140**	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	**3%**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**45,00**	**3%**	**1,26**	**0,28**	**11,34**	**63,00**
Обед										
Овощи порциями *(помидор св.)*	**30**	0,33	0,31	1,14	7,20	**40**	0,44	0,08	1,52	9,60
Суп картофельный с крупой *(рисовой) (масло раст.)*	**150**	1,60	2,23	13,46	85,60	**200**	2,13	2,71	17,68	114,13
Биточки из говядины "Нежные"	**50**	12,40	10,56	12,55	148,20	**70**	17,36	14,78	17,57	207,48
Капуста тушеная	**100**	2,34	3,33	10,02	124,05	**120**	2,81	4,00	12,02	148,86
Компот из суш. плодов *(яблоки)*	**150**	0,22	0,01	16,78	78,81	**200**	0,29	0,01	22,34	105,08
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**31%**	**18,87**	**16,80**	**63,97**	**496,06**	**32%**	**26,33**	**22,18**	**87,83**	**672,15**
Полдник										
Бабка картофельная "Новая" (со сметаной)	**100/10**	10,43	10,58	28,09	147,27	**150/15**	15,64	15,87	54,78	220,90
Сок *(яблочный)*	**130**	2,91	2,32	15,62	106,42	**180**	4,1	3,23	17,07	147,35
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	**20%**	**15,42**	**13,58**	**53,61**	**315,69**	**21%**	**22,86**	**20,12**	**86,70**	**461,25**
Итого за день:	**75%**	**45,04**	**43,20**	**176,63**	**1202,27**	**75%**	**63,20**	**58,55**	**248,16**	**1623,31**

Вторник										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Омлет натуральный (с маслом сливочным)	**100/10**	9,52	15,6	2,82	201,71	**120/15**	11,68	19,15	3,46	247,55
Кофейный напиток	**150**	3,36	2,68	14,56	97,41	**200**	4,56	3,59	18,97	128,65
Бутерброт с сыром	**25**	3,3	4,13	7,46	80,28	**35**	4,62	5,78	10,44	112,39
Итого:	**21%**	**16,18**	**22,41**	**24,84**	**379,4**	**21%**	**20,86**	**28,52**	**32,87**	**488,59**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок *(яблочный)*	**80**	0,32	0,24	8,24	37,60	**100**	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	**2%**	**0,32**	**0,24**	**8,24**	**37,60**	**2%**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,00**
Обед										
Салат из овощей *(салат из св. помидоров (с репчатым луком)*	**40**	0,44	2,08	1,82	38,56	**50**	0,56	2,60	2,26	48,20
Борщ с фасолью и картофелем (со сметаной)	**150/3**	2,13	2,01	12,13	98,86	**200/4**	2,78	2,68	16,17	131,80
Биточки рыбные "Нептун"	**50**	6,48	10,15	26,78	136,20	**60**	7,78	12,18	32,14	163,42
Пюре картофельное	**100**	1,93	2,74	15,38	124,48	**120**	2,32	3,31	18,35	149,37
Напиток "Дюшес"	**150**	0,12	0,11	19,49	88,15	**200**	0,16	0,15	25,99	117,50
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	53,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**30%**	**13,08**	**17,45**	**85,62**	**539,45**	**30%**	**16,90**	**21,52**	**111,61**	**697,29**
Полдник										
Вареники ленивые *(со сметаной и сахаром)*	**110/8/5**	14,90	8,21	26,83	211,90	**140/13/4**	19,01	10,48	34,25	270,53
Молоко кипяченое	**160**	4,23	3,71	10,39	79,02	**200**	5,30	4,64	12,99	98,77
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93
Фрукты *(Груши)*	**100**	0,4	0,3	10,3	47	**140**	0,56	0,42	14,42	65,8
Итого:	**22%**	**21,61**	**12,90**	**57,42**	**399,92**	**22%**	**27,99**	**16,56**	**76,51**	**528,10**
Итого за день:	**75%**	**51,19**	**53,00**	**176,12**	**1356,37**	**75%**	**66,15**	**66,90**	**231,29**	**1760,98**

Среда										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная рисовая "Янтарная"	**120**	3,85	4,32	19,92	210,2	**130**	4,13	4,61	24,35	227,72
Чай с молоком	**150**	2,36	2,3	10,19	89,78	**200**	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброд с маслом	**25**	2,26	3,32	10,66	84,46	**35**	3,16	4,65	14,92	118,24
Итого:	**22%**	**8,47**	**9,94**	**40,77**	**384,44**	**21%**	**10,44**	**12,33**	**52,54**	**465,66**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты *(Апельсины)*	**100**	0,90	0,20	8,10	45,00	**140**	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	**3%**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**45,00**	**3%**	**1,26**	**0,28**	**11,34**	**63,00**
Обед										
Салат " Детский"	**40**	1,77	3,26	1,00	41,87	**50**	2,21	4,08	1,25	52,34
Суп крестьянский с крупой овсяной	**150**	1,29	2,80	9,54	58,18	**200**	1,72	3,73	12,72	77,57
Биточки из птицы "Одуванчик"	**60**	9,14	8,75	5,67	180,40	**80**	12,20	11,82	7,55	218,70
Пюре картофельное с морковью	**100**	1,84	1,83	15,30	83,17	**120**	2,21	2,20	18,36	99,80
Кисель из св.плодов *(яблоки)*	**150**	0,09	0,08	29,67	99,29	**200**	0,52	0,11	31,81	105,22
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**30%**	**16,11**	**17,08**	**71,20**	**515,11**	**31%**	**22,16**	**22,54**	**88,39**	**640,63**
Полдник										
Манник (с повидлом)	**130/16**	11,00	16,29	29,47	176,40	**130/22**	11,45	16,96	30,68	183,65
Какао с молоком	**150**	3,14	2,57	16,5	100,80	**200**	4,48	3,61	22,00	134,4
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	**20%**	**16,22**	**19,54**	**55,87**	**339,20**	**20%**	**19,05**	**21,59**	**67,53**	**411,05**
Итого за день:	**75%**	**41,70**	**46,76**	**175,94**	**1283,75**	**75%**	**52,91**	**56,74**	**219,80**	**1580,34**

Четверг										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Запеканка из творога *(с манной крупой)* со сметаной	**120/10**	21,94	6,67	20,4	215	**140/15**	26,35	8,24	24,03	256,35
Кофейный напиток	**150**	3,36	2,68	14,56	97,41	**200**	4,56	3,59	18,97	128,65
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	**22%**	**25,3**	**10,03**	**44,86**	**374,41**	**21%**	**34,03**	**12,85**	**57,85**	**478**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок	**80**	0,32	0,24	8,24	37,60	**100**	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	**2%**	**0,32**	**0,24**	**8,24**	**37,60**	**2%**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,00**
Обед										
Салат из овощей *(салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком)*	**40**	0,38	2,06	1,42	28,49	**50**	0,05	2,58	1,92	35,61
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	**150/3**	1,08	4,55	11,75	132,20	**200/4**	1,44	5,07	15,67	176,27
Тефтели из говядины	**80**	6,24	8,90	11,25	170,60	**100**	7,79	11,14	9,06	218,36
Каша вязкая гречевая	**100**	2,77	2,43	12,62	88,13	**100**	2,77	2,43	12,62	88,13
Компот из св.плодов *(лимоны)*	**150**	0,10	0,01	23,80	67,57	**200**	0,13	0,01	69,39	76,75
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**31%**	**12,55**	**18,31**	**70,86**	**539,19**	**30%**	**15,48**	**21,83**	**125,36**	**682,12**
Полдник										
Картофель, запеченый со сметаной и сыром	**100**	3,39	7,16	22,71	125,50	**150**	5,09	10,74	34,06	180,50
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**160**	4,64	5,12	6,40	78,50	**200**	5,80	6,40	8,00	98,10
Кондитерское изделие *(печенье)*	**20**	1,5	2,4	14,98	85,42	**40**	3	4,8	29,96	170,84
Фрукты *(груши)*	**100**	0,4	0,3	10,3	47	**140**	0,56	0,42	14,42	65,8
Итого:	**20%**	**9,93**	**14,94**	**54,39**	**336,42**	**22%**	**14,45**	**22,36**	**86,44**	**515,24**
Итого за день:	**75%**	**48,10**	**43,52**	**178,35**	**1287,62**	**75%**	**64,36**	**57,34**	**279,95**	**1722,36**

Пятница										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная манная	**130**	5	7,53	14,67	184,1	**140**	5,38	8,11	18,28	198,26
Чай с молоком	**150**	2,36	2,3	10,19	89,78	**200**	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброд с повидлом	**25**	1,61	2,32	12,34	75,78	**35**	2,25	3,25	17,28	106,09
Итого:	**21%**	**8,97**	**12,15**	**37,2**	**349,66**	**20%**	**10,78**	**14,43**	**48,83**	**424,05**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты *(яблоки)*	**100**	0,40	0,40	9,80	47,00	**140**	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:	**3%**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**3%**	**0,56**	**0,56**	**13,72**	**65,80**
Обед										
Овощи порциями *(огурец св.)*	**30**	0,24	0,03	0,75	4,20	**40**	0,32	0,04	1,00	5,60
Суп молочный с овсяными хлопьями	**150**	1,58	3,37	11,94	100,76	**200**	2,12	4,49	15,91	134,35
Запеканка картофельная с мясом (говядина) с маслом сливочным	**120/10**	11,05	11,47	36,72	254,15	**140/15**	13,18	13,68	43,78	303,03
Компот из суш. плодов *(яблоки)*	**150**	0,22	0,01	16,78	78,81	**200**	0,29	0,01	22,34	105,08
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**30%**	**14,83**	**15,21**	**75,46**	**485,92**	**31%**	**18,89**	**18,78**	**98,73**	**629,46**
Полдник										
Сложный гарнир *(свекла и горошек консервир.)*	**100**	2,37	2,61	18,6	89,3	**100**	2,37	2,61	18,6	88,3
Мясные шарики из говядины	**50**	9,91	10,3	10,21	132,2	**60**	11,89	12,36	12,25	158,9
Чай с лимоном	**150/5**	0,09	0,02	9,18	29,03	**200/7**	0,11	0,02	9,00	38,71
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:	**21%**	**15,77**	**13,85**	**54,57**	**347,33**	**21%**	**18,81**	**16,25**	**61,38**	**413,71**
Итого за день:	**75%**	**39,97**	**41,61**	**177,03**	**1229,91**	**75%**	**49,04**	**50,02**	**222,66**	**1533,02**

Понедельник										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная "Дружба"	**130**	5,15	4,68	21,49	128,8	**140**	5,55	5,0	23,07	133,9
Кофейный напиток	**150**	3,36	2,68	14,56	97,41	**200**	4,56	3,59	18,97	128,65
Кондитерское изделие *(зефир)*	**20**	0,16	0,02	18,96	98,3	**40**	0,32	0,04	37,92	196,6
Итого:	**20%**	**8,67**	**7,38**	**55,01**	**324,51**	**20%**	**10,43**	**8,63**	**79,96**	**459,15**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты (*Апельсины*)	**100**	0,90	0,20	8,10	45,00	**140**	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	**3%**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**45,00**	**3%**	**1,26**	**0,28**	**11,34**	**63,00**
Обед										
Овощи порциями *(огурец св.)*	**30**	0,24	0,03	0,75	4,20	**40**	0,32	0,04	1,00	5,60
Суп "Весенний"	**150**	4,39	7,09	12,61	100,40	**200**	5,85	9,45	16,81	115,30
Котлета " Праменчык"	**50**	6,95	13,24	8,96	182,40	**60**	8,34	15,89	10,75	218,88
Мортовь тушеная	**100**	1,10	4,01	7,55	89,29	**120**	1,32	4,50	9,06	107,15
Компот из суш. плодов *(кураги)*	**150**	0,57	0,08	18,30	99,80	**200**	0,76	0,11	24,40	133,07
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**31%**	**15,23**	**24,81**	**58,19**	**528,29**	**32%**	**19,89**	**30,59**	**78,72**	**667,00**
Полдник										
Картофель тушеный с овощами	**100**	9,86	10,50	26,60	117,85					
Жаркое по-могилевски						**150**	12,61	11,4	24,45	150,3
Сок *(яблочный)*	**130**	2,91	2,32	12,62	130,02	**180**	4,1	3,23	17,07	147,35
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:	**21%**	**16,17**	**13,74**	**55,80**	**344,67**	**20%**	**21,81**	**16,01**	**66,39**	**442,85**
Итого за день:	**75%**	**40,97**	**46,13**	**177,10**	**1242,47**	**75%**	**53,39**	**55,51**	**236,41**	**1632,00**

Вторник										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная манная	**100**	5,21	7,69	19,47	159,3	**130**	6,77	10	25,31	207,09
Какао с молоком "Чебурашка"	**150**	3,14	2,57	16,5	100,80	**200**	4,48	3,61	22,00	134,4
Бутерброд с повидлом	**25**	1,61	2,32	12,34	75,78	**35**	2,25	3,25	17,28	106,09
Итого:	**20%**	**9,96**	**12,58**	**48,31**	**335,88**	**21%**	**13,5**	**16,86**	**64,59**	**447,58**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок	**80**	0,32	0,24	8,24	37,60	**100**	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	**2%**	**0,32**	**0,24**	**8,24**	**37,60**	**2%**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,00**
Обед										
Салат из овощей *(салат из св. помидоров (с репчатым луком)*	**40**	0,44	2,08	1,82	38,56	**50**	0,56	2,60	2,26	48,20
Борщ с картофелем (со сметаной)	**150/3**	0,96	3,62	5,04	88,90	**200/4**	1,29	4,82	6,71	119,47
Котлеты рыбная "Фантазия"	**50**	7,62	9,37	3,09	143,80	**50**	7,62	9,37	3,09	143,80
Макароны отварные	**100**	1,93	2,93	15,38	124,48	**120**	2,32	3,51	18,35	149,37
Компот из св. плодов *(яблоки)*	**150**	0,09	0,08	29,67	99,29	**200**	0,52	0,11	31,81	105,22
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**31%**	**13,02**	**18,44**	**65,02**	**547,23**	**31%**	**15,61**	**21,01**	**78,92**	**653,06**
Полдник										
Сырники, запеченые со сметаной	**110**	14,95	4,93	26,16	180,50	**140**	19,84	6,45	33,30	229,73
Молоко кипяченое	**160**	4,23	3,71	7,79	79,02	**200**	5,30	4,64	9,00	98,77
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20
Фрукты *(Груши)*	**100**	0,4	0,3	10,3	47	**140**	0,56	0,42	14,42	65,8
Итого:	**21%**	**21,66**	**9,62**	**54,15**	**368,52**	**22%**	**27,68**	**11,87**	**66,74**	**446,50**
Итого за день:	**75%**	**44,96**	**40,88**	**175,72**	**1289,23**	**75%**	**57,19**	**50,04**	**220,55**	**1594,14**

Среда										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Драчена	**30**	3,79	4,12	1,722	87,9	**50**	6,32	6,87	2,87	93,4
Каша жидкая молочная "Геркулес"	**120**	4,91	4,69	16,07	150,5	**120**	4,91	4,69	16,07	150,5
Чай с молоком	**150**	2,36	2,3	10,19	89,78	**200**	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброд с маслом	**25**	2,26	3,32	10,66	84,46	**35**	3,16	4,65	14,92	118,24
Итого:	**20%**	**9,53**	**10,31**	**36,92**	**324,74**	**20%**	**11,22**	**12,41**	**44,26**	**481,84**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты *(яблоки)*	**100**	0,40	0,40	9,80	47,00	**140**	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:	**3%**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**3%**	**0,56**	**0,56**	**13,72**	**65,80**
Обед										
Салат "Помидорка"	**40**	0,44	0,08	1,52	12,00	**50**	0,55	0,10	1,90	15,00
Суп картофельный с горохом (В1)	**150**	4,53	7,03	12,38	95,30	**200**	6,04	9,52	16,51	135,80
Колбаски из птицы " Курочка ряба"	**60**	9,49	8,70	6,57	115,20	**75**	11,86	12,76	8,21	170,90
Каша вязкая пшенная	**100**	2,81	4,00	12,02	136,86	**100**	2,81	4,00	12,02	136,86
Компот из суш. плодов (изюма)	**150**	0,39	0,08	18,35	69,90	**200**	0,76	0,11	24,47	93,20
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**30%**	**21,28**	**20,85**	**69,24**	**531,46**	**30%**	**25,32**	**27,09**	**79,81**	**638,76**
Полдник										
Рагу овощное с картофелем	**100**	3,23	10,98	16,60	91,60	**130**	4,20	14,27	21,58	138,50
Мучное изделие *(крендель сахарный)* (В1)	**50**	3,57	7,38	27,57	111,8	**50**	3,57	7,38	27,57	111,8
Сок *(ассортимент)*	**130**	2,91	2,32	12,62	100,06	**180**	4,1	3,23	17,07	152,4
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого:	**22%**	**11,03**	**20,92**	**63,47**	**338,26**	**22%**	**13,19**	**25,12**	**72,90**	**437,50**
Итого за день:	**75%**	**42,24**	**52,48**	**179,43**	**1241,46**	**75%**	**50,29**	**65,18**	**210,69**	**1623,90**

Четверг										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Пудинг из творога с курогой (со метаной)	**120/10**	17,31	10,3	23,47	189,3	**140/14**	19,97	11,88	27,08	218,42
Кофейный напиток с молоком	**150**	3,36	2,68	14,56	97,41	**200**	4,56	3,59	18,97	128,65
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**30**	3,12	1,02	14,85	81
Итого:	**20%**	**22,75**	**13,66**	**47,93**	**340,71**	**20%**	**27,65**	**16,49**	**60,9**	**428,07**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Сок *(яблочный)*	**80**	0,32	0,24	8,24	37,60	**100**	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:	**2%**	**0,32**	**0,24**	**8,24**	**37,60**	**2%**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,00**
Обед										
Овощи порциями *(помидор св.)*	**30**	0,33	0,31	1,14	7,20	**40**	0,44	0,08	1,52	9,60
Рассольник Ленинградский *(с перловой крупой)* со сметаной	**150/3**	2,38	4,13	12,44	98,22	**200/4**	3,16	5,50	16,53	130,96
Запеканка рыбная "Морская мозайка"	**50**	7,39	9,2	7,69	131,50	**60**	8,87	11,04	9,23	158,3
Пюре картофельное	**100**	1,93	3,74	15,28	113,70	**120**	2,32	4,49	18,35	136,44
Кисель из св.плодов *(яблоки)*	**150**	0,09	0,08	29,67	103,29	**200**	0,52	0,11	31,81	137,72
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	**30%**	**14,10**	**17,82**	**76,24**	**506,11**	**31%**	**18,61**	**21,82**	**94,14**	**660,02**
Полдник										
Колобки мясные	**50**	1,45	7,25	11,20	118,90	**50**	1,45	7,25	11,20	118,90
Капуста тушеная	**100**	2,34	3,33	10,02	114,05	**120**	2,81	4,00	12,02	136,86
Чай с сахаром	**150**	0,02	0,01	6,75	27,11	**200**	0,05	0,01	9,89	39,88
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93

Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8
Фрукты (*Апельсины*)	**100**	0,90	0,20	8,10	45,00	**140**	1,26	0,28	11,34	63,00
Итого:	**23%**	**5,77**	**8,38**	**42,63**	**401,86**	**22%**	**10,01**	**12,80**	**65,98**	**486,44**
Итого за день:	**75%**	**42,94**	**40,10**	**175,04**	**1286,28**	**75%**	**56,67**	**51,41**	**231,32**	**1621,53**

Пятница										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	**Выход, г**	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша вязкая молочная гречневая	**130**	4,44	3,8	32,98	155,93	**140**	4,81	4,09	35,73	168,92
Чай с молоком	**150**	2,36	2,3	10,19	89,78	**200**	3,15	3,07	13,27	119,7
Бутерброт с сыром	**25**	3,3	4,13	8,46	90,41	**35**	4,62	5,78	11,84	126,58
Итого:	**20%**	**10,1**	**10,23**	**51,63**	**336,12**	**20%**	**12,58**	**12,94**	**60,84**	**415,2**
Второй завтрак (01.06-31.08)										
Фрукты *(груши)*	**100**	0,40	0,30	10,30	47,00	**140**	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	**3%**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,00**	**3%**	**0,56**	**0,42**	**14,42**	**65,80**
Обед										
Салат из овощей *(салат из св. огурцов (с репчатым луком)*	**40**	0,34	2,04	1,28	24,87	**50**	0,43	2,55	1,6	31,09
Суп молочный с макаронными изделиями	**150**	4,19	4,38	14,98	115,47	**200**	5,59	5,84	19,97	153,96
Плов из отварной говядины	**110**	7,59	8,48	28,26	265,84	**140**	9,66	10,80	35,90	321,80
Напиток " Фантастик"	**150**	0,18	0,06	16,50	64,31	**200**	0,24	0,09	22,00	85,75
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	**31%**	**13,94**	**13,28**	**69,76**	**497,82**	**31%**	**18,13**	**17,21**	**91,23**	**631,11**
Полдник										
Колбаса отварная	**50**	5,7	16,77	1,68	75,4	**100**	11,4	33,54	3,36	150,8
Пюре картофельное с морковью	**100**	1,84	1,83	15,30	83,17	**120**	2,21	2,20	18,36	99,80

Какао с молоком "Чебурашка"	**150**	3,14	2,57	16,5	99,22	**200**	4,48	3,61	22,00	132,29
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	62	**30**	3,12	1,02	14,85	93
Итого:	**20%**	**12,76**	**21,85**	**43,38**	**319,79**	**22%**	**21,21**	**40,37**	**58,57**	**475,89**
Итого за день:	**75%**	**37,20**	**45,66**	**175,07**	**1200,73**	**75%**	**52,48**	**70,94**	**225,06**	**1588,00**