Примерные двухнедельные рационы питания на летне-осенний период для дошкольного учреждения, группы с 24-часовым режимом пребывания

Понедельник										
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										
Макароны с сыром	**100**	4,96	5,86	20,81	122,26	**130**	6,45	7,62	23,7	145,94
Какао с молоком	**150**	3,14	2,57	15,5	69,32	**200**	4,48	3,61	18,99	99,71
Кондитерское изделие *(печенье)*	**30**	2,25	3,6	22,47	121,13	**30**	2,25	3,6	22,47	121,13
Итого:	**20%**	**10,35**	**12,03**	**58,78**	**312,71**	**20%**	**13,18**	**14,83**	**65,16**	**366,78**
Второй завтрак										
Фрукты *(апельсины)*	**150**	1,65	0,3	12,15	64,5	**180**	1,98	0,36	14,58	77,4
Итого:	**4%**	**1,65**	**0,30**	**12,15**	**64,50**	**4%**	**1,98**	**0,36**	**14,58**	**77,40**
Обед										
Огурец свежий *(порциями)*	**50**	0,4	0,05	1,25	7,0	**60**	0,48	0,06	1,5	8,4
Суп картофельный с крупой (рисовой)	**150**	1,60	2,23	13,46	85,60	**200**	2,13	2,71	17,68	110,13
Биточки из говядины "Нежные"	**50**	8,85	6,20	3,70	130,90	**70**	12,39	8,52	4,95	144,05
Капуста тушеная	**130**	2,81	4,00	12,02	99,34	**150**	3,24	4,61	13,87	104,62
Компот из суш. плодов *(яблок)*	**150**	0,09	0,08	18,62	80,29	**200**	0,12	0,11	26,24	107,05
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	65,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**15,73**	**12,92**	**59,07**	**468,33**	**31%**	**22,32**	**16,73**	**84,28**	**578,65**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**150**	4,35	4,80	12,00	113,00	**150**	4,35	4,80	12,00	113,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	64	**20**	2,08	0,68	9,9	64
Итого:	**11%**	**6,43**	**5,48**	**21,90**	**177,00**	**10%**	**6,43**	**5,48**	**21,90**	**177,00**
Ужин										
Бабка картофельная "Новая"	**120**	12,51	11,50	31,70	178,72	**150**	15,64	14,37	42,13	210,90
Сок *(в ассортименте)*	**150**	0,45	0,00	16,50	67,50	**200**	0,60	0,00	22,00	90,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	64	**30**	3,12	1,02	14,85	81
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**15,04**	**12,18**	**58,10**	**310,22**	**21%**	**19,36**	**15,39**	**78,98**	**381,90**
Итого за день:	**85%**	**49,20**	**42,91**	**210,00**	**1332,76**	**85%**	**63,27**	**52,79**	**264,90**	**1581,73**

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**	9,56	17,53	4,74	173,87	**130/15**	14,57	25,24	7,32	190,71
Кофейный напиток с молоком	**150**	2,36	2,68	14,56	87,41	**200**	3,15	3,49	18,97	110,55
Бутерброд с сыром	**25**	2,21	4,29	7,24	81,55	**35**	3,1	5,64	10,13	98,17
Итого:	**20%**	**14,13**	**24,5**	**26,54**	**342,83**	**20%**	**20,82**	**34,37**	**36,42**	**399,43**
Второй завтрак										
Фрукты *(яблоки)*	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5	**180**	0,72	0,72	17,64	84,6
Итого:	**4%**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**70,5**	**4%**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**
Обед										
Салат из св. огурцов (с репчатым луком)	**50**	0,43	2,55	1,60	31,09	**60**	0,60	2,98	2,24	33,53
Борщ с фасолью и картофелем (со сметаной)	**150/3**	2,13	2,01	12,13	100,86	**200/4**	2,78	2,68	16,17	121,80
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						**15**	3,05	2,09	0,12	15,30
Биточки рыбные "Нептун"	**50**	5,48	4,45	7,68	159,20	**70**	7,67	5,86	10,78	165,88
Пюре картофельное	**100**	1,93	2,74	15,38	134,48	**150**	2,59	3,67	23,07	138,72
Напиток "Дюшес"	**150**	0,12	0,10	3,08	22,28	**150**	0,12	0,10	3,08	22,28
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	62,20	**60**	3,96	0,72	20,04	94,40
Итого:	**30%**	**12,07**	**12,21**	**49,89**	**510,11**	**30%**	**20,77**	**18,10**	**75,50**	**591,91**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**150**	4,95	1,50	23,95	137,50	**150**	4,95	1,50	23,95	137,50
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**11%**	**7,03**	**2,18**	**33,85**	**191,50**	**10%**	**7,03**	**2,18**	**33,85**	**191,50**
Ужин										
Вареники ленивые (со сметаной и сахаром)	**130/11/4**	15,50	9,38	31,63	218,17	**150/15/5**	18,25	11,05	37,08	255,79
Молоко или кисломолочный продукт *(молоко кипяченое)*	**150**	4,29	3,45	8,59	67,65	**150**	4,29	3,45	8,59	67,65
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**30**	3,12	1,02	14,85	71
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**21,87**	**13,51**	**50,12**	**339,82**	**20%**	**25,66**	**15,52**	**60,52**	**394,44**
Итого за день:	**85%**	**55,70**	**53,00**	**175,10**	**1454,76**	**85%**	**75,00**	**70,89**	**223,93**	**1661,88**

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 рисовая жидкая "Янтарная"	**130**	4,13	4,61	24,35	227,72	**140**	4,45	4,96	26,22	245,24
Чай с молоком	**150**	2,36	1,99	10,19	35,13	**200**	3,15	2,65	13,27	52,17
Бутерброд с маслом	**30**	2,71	3,98	12,79	75,75	**35**	3,16	4,64	14,92	104,04
Итого:	**21%**	**9,20**	**10,58**	**47,33**	**338,60**	**20%**	**10,76**	**12,25**	**54,41**	**401,45**
Второй завтрак										
Фрукты *(апельсины)*	**150**	1,65	0,3	12,15	64,5	**180**	1,98	0,36	14,58	77,4
Итого:	**4%**	**1,65**	**0,30**	**12,15**	**64,50**	**4%**	**1,98**	**0,36**	**14,58**	**77,40**
Обед										
Салат "Детский"	**50**	2,21	4,08	1,25	62,34	**60**	3,09	5,71	1,75	70,28
Суп крестьянский (с крупой овсяной)	**150**	1,29	2,80	9,54	68,18	**200**	1,72	3,73	12,72	77,57
Биточки из птицы "Одуванчик"	**60**	9,12	8,76	5,66	125,40	**80**	12,16	11,68	7,54	145,20
Пюре картофельное с морковью	**100**	1,85	1,82	13,30	85,13	**150**	2,78	2,73	19,95	120,70
Кисель из сока *(яблочного)*	**150**	0,21	0,00	22,53	88,63	**200**	0,28	0,00	30,04	118,17
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	94,40
Итого:	**30%**	**16,66**	**17,82**	**62,30**	**481,88**	**31%**	**23,99**	**24,57**	**92,04**	**626,32**
Полдник										
Сок *(в ассортименте)*	**150**	0,45	0,00	16,50	107,50	**200**	0,60	0,00	22,00	143,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**10%**	**2,53**	**0,68**	**26,40**	**161,50**	**10%**	**2,68**	**0,68**	**31,90**	**197,00**
Ужин										
Манник (с повидлом)	**130/16**	12,09	17,89	32,38	177,67	**150/23**	14,08	20,84	37,70	206,88
Какао с молоком "Чебурашка"	**150**	3,14	2,57	15,50	89,32	**200**	4,48	3,61	18,99	118,71
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**30**	3,12	1,02	14,85	81
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**17,31**	**21,14**	**57,78**	**320,99**	**20%**	**21,68**	**25,47**	**71,54**	**406,59**
Итого за день:	**85%**	**47,35**	**50,52**	**205,96**	**1367,47**	**85%**	**61,09**	**63,33**	**264,47**	**1708,76**

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 мукой пшеничной) со сметаной	**130/11**	19,63	6,95	11,52	184,82	**150/15**	22,97	8,14	13,48	210,06
Кофейный напиток с молоком	**150**	3,36	2,68	14,56	94,81	**200**	5,13	4,09	16,08	112,5
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	84	**30**	3,12	1,02	14,85	98,2
Итого:	**21%**	**25,07**	**10,31**	**35,98**	**363,63**	**21%**	**31,22**	**13,25**	**44,41**	**420,76**
Второй завтрак										
Фрукты *(груши)*	**150**	0,6	0,45	15,45	70,5	**180**	0,72	0,54	18,54	84,6
Итого:	**4%**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**4%**	**0,72**	**0,54**	**18,54**	**84,6**
Обед										
Салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком)	**50**	0,05	2,58	1,92	30,61	**60**	0,07	3,61	2,69	43,05
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	**150/3**	1,08	3,55	11,75	126,20					
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и говядиной отварной)						**200/4/15**	5,74	3,44	3,99	74,49
Тефтели из говядины	**80**	6,24	8,90	11,25	155,90	**100**	6,79	11,14	9,06	176,9
Каша вязкая гречневая	**100**	3,11	2,57	14,03	103,31	**120**	4,04	3,6	18,24	122,3
Компот лимонный	**150**	0,10	0,01	23,80	57,57	**200**	0,13	0,01	69,39	76,75
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**12,56**	**17,97**	**72,77**	**525,79**	**30%**	**20,73**	**22,52**	**123,41**	**597,89**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(молоко кипяченое)*	**150**	4,35	4,53	12,00	104,00	**150**	4,35	4,53	12,00	104,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	84	**20**	2,08	0,68	9,9	84
Итого:	**11%**	**6,43**	**5,21**	**21,90**	**188,00**	**10%**	**6,43**	**5,21**	**21,90**	**188,00**
Ужин										
Картофель, запеченный со сметаной и сыром	**120**	4,82	10,54	22,11	148,11	**150**	7,28	13,43	27,64	185,14
Напиток из св. фруктов *(напиток "Дюшес")*	**150**	4,05	4,80	12,00	98,60	**150**	4,05	4,80	12,00	98,60
Кондитерское изделие *(печенье)*	**30**	2,25	3,6	22,47	105,13	**30**	2,25	3,6	22,47	105,13
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(молоко кипяченное)*	**100**	2,90	3,20	7,00	59,00	**100**	2,90	3,20	7,00	59,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**11,12**	**18,94**	**56,58**	**351,84**	**20%**	**13,58**	**21,83**	**62,11**	**388,87**
Итого за день:	**85%**	**55,78**	**52,88**	**202,68**	**1499,76**	**85%**	**72,68**	**63,35**	**270,37**	**1680,12**

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**	4,07	4,23	14,67	175,22	**140**	4,38	4,52	16,28	191,47
Чай с молоком	**150**	2,36	1,99	10,19	60,13	**200**	3,15	2,65	13,27	88,89
Бутерброд с повидлом	**30**	2,71	3,98	12,79	92,76	**35**	3,16	4,65	14,92	112,05
Итого:	**20%**	**9,14**	**10,2**	**37,65**	**328,11**	**20%**	**10,69**	**11,82**	**44,47**	**392,41**
Второй завтрак										
Фрукты *(апельсины)*	**150**	1,65	0,3	12,15	64,5	**180**	1,98	0,36	14,58	77,4
Итого:	**4%**	**1,65**	**0,3**	**12,15**	**64,5**	**4%**	**1,98**	**0,36**	**14,58**	**77,4**
Обед										
Огурец свежий (порциями)	**50**	0,4	0,05	1,25	6,5	**60**	0,48	0,06	1,5	7,4
Суп молочный с овсяными хлопьями	**150**	1,58	3,37	11,94	116,76	**200**	2,12	4,49	15,91	134,35
Запеканка картофельная с мясом (говядина) с маслом сл.	**120/10**	8,65	6,92	24,15	222,82	**150/15**	11,32	9,05	31,58	236,07
Компот из суш. плодов *(яблок)*	**150**	0,09	0,08	29,67	95,23	**200**	0,52	0,11	31,81	102,22
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**12,70**	**10,78**	**77,03**	**493,51**	**30%**	**18,40**	**14,43**	**100,84**	**584,44**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**150**	4,59	3,45	7,59	100,10	**150**	4,59	3,45	7,59	100,10
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	84	**20**	2,08	0,68	9,9	84
Итого:	**11%**	**6,67**	**4,13**	**17,49**	**184,10**	**10%**	**6,67**	**4,13**	**17,49**	**184,10**
Ужин										
Мясные шарики из говядины	**50**	9,91	10,7	10,21	125,2	**60**	13,87	14,42	14,29	128,08
Сложный гарнир *(свекла и горошек конс.)*	**130**	2,69	3,00	9,41	81,82	**150**	3,10	3,46	10,86	89,41
Чай с лимоном	**150/5**	0,09	0,02	9,18	25,03	**200/7**	0,11	0,03	12,26	35,71
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	84	**30**	3,12	1,02	14,85	98,2
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**21%**	**16,09**	**14,64**	**45,38**	**350,85**	**21%**	**22,18**	**19,29**	**62,28**	**403,60**
Итого за день:	**85%**	**46,25**	**40,05**	**189,70**	**1421,07**	**85%**	**59,92**	**50,03**	**239,66**	**1641,95**

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										
Сыр *(порциями)*	**10**	2,3	2,9	0	28,67	**15**	3,45	4,35	0	43
Каша жидкая молочная "Дружба"	**130**	3,85	4,32	18,92	165,06	**150**	4,44	4,98	22,98	176,53
Кофейный напиток с молоком	**150**	3,36	2,68	13,56	60,41	**200**	4,48	3,57	16,87	85,36
Кондитерское изделие *(печенье)*	**30**	2,25	3,6	21,47	90,67	**30**	2,25	3,6	21,47	90,67
Итого:	**21%**	**11,76**	**13,5**	**53,95**	**344,81**	**20%**	**14,62**	**16,5**	**61,32**	**395,56**
Второй завтрак										
Фрукты *(яблоки)*	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5	**180**	0,72	0,72	17,64	84,6
Итого:	**4%**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**70,5**	**4%**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**
Обед										
Огурец свежий *(порциями)*	**50**	0,4	0,05	1,25	7,0	**60**	0,48	0,06	1,5	8,4
Суп "Весенний"	**150**	4,39	7,09	11,61	95,80	**200**	5,85	9,45	16,81	107,73
Котлета "Праменьчык"	**50**	6,15	12,15	5,06	188,92	**70**	8,61	17,01	8,48	193,59
Морковь тушеная	**130**	1,43	4,88	3,66	82,55	**150**	1,65	5,63	5,37	90,13
Компот из суш. плодов *(кураги)*	**150**	0,57	0,08	14,30	67,57	**200**	0,76	0,11	19,07	81,50
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**14,92**	**24,61**	**45,90**	**494,04**	**30%**	**21,31**	**32,98**	**71,27**	**585,75**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**150**	4,95	1,50	21,95	130,10	**150**	4,95	1,50	21,95	130,10
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**11%**	**7,03**	**2,18**	**31,85**	**184,10**	**10%**	**7,03**	**2,18**	**31,85**	**184,10**
Ужин										
Картофель тушенный с овощами	**120**	11,83	10,60	30,92	147,02	**150**	14,79	13,25	39,90	163,78
Сок *(в ассортименте)*	**150**	0,45	0,00	15,50	88,50	**200**	0,60	0,00	22,00	95,37
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**30**	3,12	1,02	14,85	81
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	39,80	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**15,68**	**11,52**	**63,00**	**329,32**	**20%**	**20,49**	**14,63**	**86,77**	**392,35**
Итого за день:	**85%**	**49,99**	**52,41**	**209,40**	**1422,77**	**85%**	**64,17**	**67,01**	**268,85**	**1642,36**

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	**130**	5,00	7,33	14,67	184,1	**140**	5,38	8,11	18,28	193,26
Какао с молоком	**150**	2,54	2,73	14,47	64,36	**200**	4,03	4,1	21,1	95,02
Бутерброд с повидлом	**30**	2,71	3,78	10,04	94,66	**35**	3,16	4,65	14,92	114,05
Итого:	**20%**	**10,25**	**13,84**	**39,18**	**343,12**	**21%**	**12,57**	**16,86**	**54,3**	**402,33**
Второй завтрак										
Фрукты *(груши)*	**150**	0,6	0,45	15,45	68,5	**180**	0,72	0,54	18,54	84,6
Итого:	**4%**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**68,5**	**4%**	**0,72**	**0,54**	**18,54**	**84,6**
Обед										
Салат из св. помидоров (с репчатым луком)	**50**	0,56	2,40	2,26	31,82	**60**	0,78	3,64	3,16	35,78
Борщ с картофелем (со сметаной)	**150/3**	0,96	3,42	5,04	82,40	**200/4**	1,28	4,83	6,72	92,53
Котлеты рыбные "Фантазия"	**50**	6,62	8,97	15,84	138,70	**70**	9,27	13,11	25,33	158,58
Макаронные изделия отварные	**100**	1,93	2,73	15,38	128,64	**120**	2,32	3,51	18,35	136,37
Компот из св. плодов *(яблоки)*	**150**	0,10	0,10	14,62	64,42	**200**	0,16	0,16	17,89	75,22
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**12,15**	**17,98**	**63,16**	**498,18**	**31%**	**17,77**	**25,97**	**91,49**	**602,88**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**150**	4,35	4,80	9,00	81,20	**150**	4,35	4,80	9,00	81,20
Кондитерское изделие *(печенье)*	**30**	2,25	3,6	20,37	105,13	**30**	2,25	3,6	20,37	105,13
Итого:	**11%**	**6,60**	**8,40**	**29,37**	**186,33**	**10%**	**6,60**	**8,40**	**29,37**	**186,33**
Ужин										
Сырники, запеченные со сметаной	**130**	17,67	6,71	37,75	180,43	**150**	20,39	7,98	48,18	258,96
Молоко или кисломолочный продукт *(молоко кипяченое)*	**150**	4,35	4,60	9,00	75,20	**150**	4,35	4,60	9,00	75,20
Хлеб пшеничный	**30**	3,12	1,02	14,85	81	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**25,14**	**12,33**	**61,60**	**336,63**	**20%**	**26,82**	**13,26**	**67,08**	**388,16**
Итого за день:	**85%**	**54,74**	**53,00**	**208,76**	**1432,76**	**85%**	**64,48**	**65,03**	**260,78**	**1664,30**

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	**60**	6,3	7,96	3,21	55,84	**70**	8,4	10,61	4,42	75,45
Каша жидкая молочная "Геркулес"	**120**	4,07	4,2	15,14	121,41	**130**	4,41	4,55	17,49	132,86
Чай с молоком	**150**	3,36	2,18	13,86	91,41	**200**	4,56	2,91	18,97	121,55
Бутерброд с маслом	**30**	2,71	3,48	12,09	80,75	**35**	3,16	4,06	14,92	106,37
Итого:	**20%**	**16,44**	**17,82**	**44,3**	**349,41**	**21%**	**20,53**	**22,13**	**55,8**	**436,23**
Второй завтрак										
Фрукты *(апельсины)*	**150**	1,65	0,3	12,15	67	**180**	1,98	0,36	14,58	80,4
Итого:	**4%**	**1,65**	**0,3**	**12,15**	**67**	**4%**	**1,98**	**0,36**	**14,58**	**80,4**
Обед										
Салат "Помидорка"	**50**	0,55	0,10	1,90	12,00	**60**	0,66	0,12	2,28	14,40
Суп картофельный с горохом	**150**	3,03	5,14	11,18	134,51					
Суп картофельный с горохом (с говядиной отварной)						**200/15**	8,34	4,39	16,56	132,40
Птица отварная (добавка в суп)						**15**	3,05	2,59	0,12	22,30
Колбаски из птицы "Курочка ряба"	**60**	10,4	12,02	3,38	166,44	**70**	12,13	14,02	4,64	182,35
Каша вязкая пшенная	**100**	2,52	2,67	15,05	98,60	**120**	3,02	3,20	19,78	108,32
Компот из суш. плодов *(изюма)*	**150**	0,57	0,08	16,06	66,57	**200**	0,76	0,11	23,07	87,09
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**19,05**	**20,37**	**57,59**	**530,32**	**31%**	**31,92**	**25,15**	**86,49**	**651,26**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**150**	4,95	1,20	22,25	145,89	**150**	4,95	1,20	22,25	145,89
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**11%**	**7,03**	**1,88**	**32,15**	**199,89**	**10%**	**7,03**	**1,88**	**32,15**	**199,89**
Ужин										
Рагу овощное с картофелем	**100**	3,22	5,07	11,80	112,77	**150**	4,83	7,61	18,90	155,16
Мучное изделие *(крендель сахарный)*	**50**	3,57	6,58	26,07	111,8	**60**	4,28	7,9	32,48	134,16
Сок *(в ассортименте)*	**150**	0,45	0,00	15,89	68,50	**200**	0,60	0,00	22,00	76,00
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(молоко кипяченное)*	**100**	2,90	3,20	7,00	59,00	**100**	2,90	3,20	7,00	59,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**9,22**	**12,01**	**63,78**	**345,27**	**20%**	**11,69**	**15,87**	**83,40**	**417,52**
Итого за день:	**85%**	**53,39**	**52,38**	**209,97**	**1491,89**	**85%**	**73,15**	**65,39**	**272,42**	**1785,30**

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 курагой (со сметаной)	**130/13**	19,04	11,33	25,82	208,23	**150/15**	21,97	12,73	29,79	240,27
Кофейный напиток с молоком	**150**	3,36	2,68	13,83	80,41	**200**	4,56	3,59	18,97	111,65
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**30**	3,12	1,02	14,85	75
Итого:	**20%**	**24,48**	**14,69**	**49,55**	**342,64**	**21%**	**29,65**	**17,34**	**63,61**	**426,92**
Второй завтрак										
Фрукты *(груши)*	**150**	0,6	0,45	14,72	70,5	**180**	0,72	0,54	18,54	82,6
Итого:	**4%**	**0,6**	**0,45**	**14,72**	**70,5**	**4%**	**0,72**	**0,54**	**18,54**	**82,6**
Обед										
Помидор свежий *(порциями)*	**50**	0,55	0,10	1,17	9,50	**60**	0,66	0,12	2,28	10,2
Рассольник Ленинградский с перл. крупой (со сметаной)	**150/3**	2,38	3,13	11,71	93,22					
Рассольник Ленинградский с перл. крупой (со сметаной и говядиной отварной)						**200/4/15**	5,90	7,54	12,10	95,59
Запеканка рыбная "Морская мозайка"	**60**	8,87	9,84	9,23	158,3	**70**	10,35	11,48	10,77	184,68
Пюре картофельное	**100**	1,93	2,74	14,65	94,48	**150**	2,89	4,11	23,07	118,72
Кисель из свежих яблок	**150**	0,09	0,08	28,94	99,29	**200**	0,52	0,11	31,81	103,22
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**15,80**	**16,25**	**75,72**	**506,99**	**30%**	**24,28**	**24,08**	**100,07**	**616,81**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(молоко кипяченое)*	**150**	4,35	4,80	11,27	140,00	**150**	4,35	4,80	11,27	140,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**11%**	**6,43**	**5,48**	**21,17**	**194,00**	**10%**	**6,43**	**5,48**	**21,17**	**194,00**
Ужин										
Колобки мясные	**50**	1,45	6,02	10,47	125,90	**60**	1,74	7,22	13,44	132,68
Капуста тушеная	**130**	2,81	3,20	11,32	89,34	**150**	3,24	3,69	13,87	100,08
Чай с сахаром	**150**	0,02	0,01	6,02	28,11	**200**	0,05	0,01	9,89	39,88
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**30**	3,12	1,02	14,85	75
Хлеб ржаной	**20**	1,32	0,24	6,68	34,80	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00	**100**	3,30	1,00	17,65	85,00
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**7,68**	**10,15**	**44,39**	**332,15**	**20%**	**10,13**	**12,30**	**62,07**	**399,84**
Итого за день:	**85%**	**54,99**	**47,02**	**205,55**	**1446,28**	**85%**	**71,21**	**59,74**	**265,46**	**1720,17**

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**	5,73	3,5	22,68	129,47	**140**	6,18	4,96	24,39	141,47
Чай с молоком	**150**	3,36	2,68	14,56	87,41	**200**	4,56	3,49	18,97	118,65
Бутерброд с сыром	**30**	3,51	5,26	8,68	87,86	**35**	4,1	5,84	10,13	104,17
Итого:	**20%**	**12,6**	**11,44**	**45,92**	**304,74**	**20%**	**14,84**	**14,29**	**53,49**	**364,29**
Второй завтрак										
Фрукты *(апельсины)*	**150**	1,65	0,3	12,15	64,5	**180**	1,98	0,36	14,58	77,4
Итого:	**4%**	**1,65**	**0,3**	**12,15**	**64,5**	**4%**	**1,98**	**0,36**	**14,58**	**77,4**
Обед										
Огурец свежий *(порциями)*	**50**	0,4	0,05	1,25	7,0	**60**	0,48	0,06	1,5	7,4
Суп молочный с макаронными изделиями	**150**	4,19	4,38	14,98	115,47	**200**	5,59	5,64	19,97	140,96
Плов из отварной говядины	**120**	10,86	5,89	21,02	211,41	**150**	13,58	6,76	26,27	232,27
Напиток "Фантастик"	**150**	4,59	2,85	7,59	62,65	**150**	4,59	2,85	7,59	62,65
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,02	52,20	**60**	3,96	0,72	20,04	104,40
Итого:	**30%**	**22,02**	**13,53**	**54,86**	**448,73**	**30%**	**28,20**	**16,03**	**75,37**	**547,68**
Полдник										
Молоко или кисломолочный продукт *(кефир)*	**150**	4,35	4,30	12,00	118,61	**150**	4,35	4,30	12,00	118,61
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**11%**	**6,43**	**4,98**	**21,90**	**172,61**	**10%**	**6,43**	**4,98**	**21,90**	**172,61**
Ужин										
Колбаса отварная	**50**	5,70	14,17	0,68	82,53	**100**	11,40	28,34	1,36	139,66
Пюре картофельное с морковью	**100**	1,85	1,82	13,30	89,13	**150**	2,78	2,03	19,95	93,70
Какао с молоком	**150**	2,54	2,93	17,22	69,36	**200**	4,03	3,4	21,1	74,02
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**30**	3,12	1,02	14,85	75
Второй ужин										
Молоко или кисломолочный продукт *(йогурт)*	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67	**100**	2,90	3,20	8,00	62,67
Хлеб пшеничный	**20**	2,08	0,68	9,9	54	**20**	2,08	0,68	9,9	54
Итого:	**20%**	**12,17**	**19,60**	**41,10**	**295,02**	**21%**	**21,33**	**34,79**	**57,26**	**382,38**
Итого за день:	**85%**	**54,87**	**49,85**	**175,93**	**1285,60**	**85%**	**72,78**	**70,45**	**222,60**	**1544,36**