

## Примерные двухнедельные рационы питания на летне-осенний период для дошкольного учреждения с 12 - 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
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая молочная рисовая	130	5,51	5,23	22,55	241,86	140	3,78	4,52	20,98	268,83
Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,75	27,11	200	0,05	0,01	9,89	39,88
Кондитерское изделие ( <i>мармелад</i> )	20	0,04	0,0	31,76	128,4	20	0,04	0,0	31,76	128,4
Сыр (порциями)						10	2,3	2,4	0,0	31
<b>Итого:</b>	<b>22%</b>	<b>5,57</b>	<b>5,24</b>	<b>61,06</b>	<b>397,37</b>	<b>21%</b>	<b>6,17</b>	<b>6,93</b>	<b>62,63</b>	<b>468,11</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Сок ( <i>яблочный</i> )	80	0,24	0,00	8,80	36,00	100	0,30	0,00	11,00	45,00
<b>Итого:</b>	<b>2%</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>8,80</b>	<b>36,00</b>	<b>2%</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>	<b>45,00</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свежих овощей ( <i>из св.помидор (с репчатым луком)</i> )	50	0,56	2,60	2,26	35,70	60	0,67	3,12	2,71	42,84
Суп с крупой ( <i>пшениной</i> )	150	1,70	5,10	10,58	85,01	200	2,27	4,12	12,78	100,02
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						10	4,86	0,91	0,03	55,20
Биточки детские	50	7,33	9,77	8,87	169,24	70	10,25	13,49	4,01	194,71
Капуста тушеная	130	2,81	4,00	12,02	99,34	150	3,24	4,61	13,86	114,62
Компот из кураги	150	0,57	0,08	15,30	97,57	200	0,76	0,11	19,07	90,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>30%</b>	<b>14,95</b>	<b>28,91</b>	<b>59,05</b>	<b>539,06</b>	<b>31%</b>	<b>25,35</b>	<b>31,96</b>	<b>69,16</b>	<b>684,48</b>
<b>Полдник</b>										
Молоко или кисломолочный продукт ( <i>йогурт</i> )	150	4,95	1,50	24,82	127,50	200	6,6	2	35,31	170
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого:</b>	<b>10%</b>	<b>7,03</b>	<b>2,18</b>	<b>34,72</b>	<b>181,50</b>	<b>10%</b>	<b>8,68</b>	<b>2,68</b>	<b>45,21</b>	<b>224,00</b>
<b>Ужин</b>										
Бабка картофельная "Новая" (со сметаной)	100/7	10,43	9,58	28,09	140,60	150/11	12,39	14,43	23,63	180,85
Чай 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	81,00
Фрукты ( <i>апельсины</i> )	150	1,65	0,3	12,15	64,5	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>14,06</b>	<b>4,36</b>	<b>69,44</b>	<b>363,00</b>	<b>20%</b>	<b>17,36</b>	<b>8,86</b>	<b>90,42</b>	<b>448,00</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>41,85</b>	<b>40,69</b>	<b>233,07</b>	<b>1516,93</b>	<b>85%</b>	<b>57,86</b>	<b>50,43</b>	<b>278,42</b>	<b>1869,59</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Овощи порциями ( <i>горошек конс. порциями</i> )	30	0,33	0,06	1,14	7,2	40	0,44	0,08	1,52	9,6
Омлет с сыром (с маслом сливочным)	80/15	8,26	12,74	1,35	178,91	100/25	10,57	15,96	1,68	229,87
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	54	30	3,12	1,02	14,85	81,00
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>14,03</b>	<b>16,16</b>	<b>26,95</b>	<b>337,52</b>	<b>20%</b>	<b>18,69</b>	<b>20,65</b>	<b>37,02</b>	<b>449,12</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты ( <i>груши</i> )	140	0,56	0,42	14,42	65,80	160	0,64	0,48	16,48	75,20
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>14,42</b>	<b>65,80</b>	<b>3%</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>16,48</b>	<b>75,20</b>
<b>Обед</b>										
Салат из овощей ( <i>салат из св. огурцов (с репчатым луком)</i> )	50	0,43	2,55	1,60	31,09	60	0,51	3,06	1,92	37,31
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной)	150/3	1,01	2,90	11,68	109,06	200/4	1,35	3,86	15,91	148,77
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						15	7,29	1,36	0,04	82,80
Котлеты рыбные "Фантазия"	50	6,62	9,37	18,09	156,58	70	9,27	13,12	25,32	219,21
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,28	94,48	150	2,89	4,11	22,92	141,72
Компот из суш. плодов ( <i>суш. яблок</i> )	150	0,22	0,01	16,78	68,81	200	0,29	0,01	22,34	91,62
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>31%</b>	<b>12,19</b>	<b>17,93</b>	<b>73,45</b>	<b>512,22</b>	<b>35%</b>	<b>24,90</b>	<b>26,12</b>	<b>105,15</b>	<b>808,43</b>
<b>Полдник</b>										
Сок ( <i>яблочный</i> )	150	0,38	0,00	6,63	50,01	200	0,51	0,00	8,84	66,68
Кондитерское изделие ( <i>печенье</i> )	20	1,5	2,36	14,98	83,42	20	1,5	2,36	14,98	83,42
<b>Итого:</b>	<b>8%</b>	<b>1,88</b>	<b>2,36</b>	<b>21,61</b>	<b>133,43</b>	<b>7%</b>	<b>2,01</b>	<b>2,36</b>	<b>23,82</b>	<b>150,1</b>
<b>Ужин</b>										
Сырники, запеченные со сметаной	130	17,66	5,83	41,75	224,43	150	20,38	6,73	48,17	258,95
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,50	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81,00
<b>Итого:</b>	<b>23%</b>	<b>22,88</b>	<b>9,08</b>	<b>67,15</b>	<b>377,75</b>	<b>20%</b>	<b>27,98</b>	<b>11,36</b>	<b>82,01</b>	<b>468,66</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>51,54</b>	<b>45,95</b>	<b>203,58</b>	<b>1426,72</b>	<b>85%</b>	<b>74,22</b>	<b>60,97</b>	<b>264,48</b>	<b>1951,51</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая молочная "Дружба"	130	3,85	4,32	19,92	224,06	140	4,13	4,61	24,35	251,3
Чай с лимоном	150/5	0,09	0,02	9,18	29,03	200/7	0,11	0,02	9,00	58,71
Бутерброд с маслом	25	2,26	3,32	10,66	81,46	35	3,16	4,65	14,92	124,05
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>6,20</b>	<b>7,66</b>	<b>39,76</b>	<b>334,55</b>	<b>20%</b>	<b>7,4</b>	<b>9,28</b>	<b>48,27</b>	<b>434,06</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	160	0,64	0,64	15,68	75,20
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>65,80</b>	<b>3%</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>75,20</b>
<b>Обед</b>										
Салат из овощей (салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком))	50	0,05	2,58	1,92	33,61	60	0,06	3,09	2,30	40,33
Суп картофельный с бобовыми	150	8,08	2,64	12,11	87,51	200	10,11	3,52	16,15	116,69
Птица отварная (добавка в суп)						15	2,13	1,82	0,08	21,25
Биточки из птицы "Сливочные"	50	10,46	10,36	7,92	179,88	70	16,24	14,69	6,07	205,74
Пюре картофельное с морковью	100	1,84	1,83	13,30	81,17	150	2,76	2,74	19,95	121,75
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
<b>Итого:</b>	<b>32%</b>	<b>22,50</b>	<b>17,85</b>	<b>74,94</b>	<b>533,66</b>	<b>32%</b>	<b>35,12</b>	<b>26,57</b>	<b>93,06</b>	<b>697,98</b>
<b>Полдник</b>										
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	4,16	1,36	19,8	108
Молоко или кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	4,80	12,00	94,00	200	5,80	6,40	14,00	118,00
<b>Итого:</b>	<b>9%</b>	<b>6,43</b>	<b>5,48</b>	<b>21,9</b>	<b>148</b>	<b>10%</b>	<b>9,96</b>	<b>7,76</b>	<b>33,8</b>	<b>226</b>
<b>Ужин</b>										
Манник (с повидлом)	120/7	10,35	15,32	27,72	186,36	140/10	7,42	18,21	22,02	257,55
Сок (яблочный)	150	0,45	0,00	16,50	67,50	200	0,60	0,00	22,00	90,00
Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2,36	14,98	83,42	20	1,5	2,36	14,98	83,42
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>12,30</b>	<b>17,68</b>	<b>59,20</b>	<b>337,28</b>	<b>20%</b>	<b>9,52</b>	<b>20,57</b>	<b>59,00</b>	<b>430,97</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>47,99</b>	<b>49,23</b>	<b>209,52</b>	<b>1419,29</b>	<b>85%</b>	<b>62,64</b>	<b>64,82</b>	<b>249,81</b>	<b>1864,21</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Запеканка из творога со сметаной	120/5	21,1	6,41	19,62	209,62	140	25,16	7,87	22,94	232,24
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Бутерброд с повидлом	25	1,61	2,32	12,34	75,78	35	2,25	3,25	17,28	106,09
<b>Итого:</b>	<b>23%</b>	<b>26,07</b>	<b>11,41</b>	<b>46,52</b>	<b>372,81</b>	<b>21%</b>	<b>31,97</b>	<b>14,71</b>	<b>59,19</b>	<b>466,98</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты ( <i>апельсины</i> )	140	1,26	0,28	11,34	60,20	160	1,44	0,32	12,96	68,80
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>1,26</b>	<b>0,28</b>	<b>11,34</b>	<b>60,20</b>	<b>3%</b>	<b>1,44</b>	<b>0,32</b>	<b>12,96</b>	<b>68,80</b>
<b>Обед</b>										
Салат из св. овощей ( <i>салат "Светофорчик"</i> )	50	0,4	0,05	1,25	7,0	60	0,48	0,06	1,5	8,4
Щи из свежей капусты (со сметаной)	150/3	1,08	4,55	10,95	140,63	200/4	1,44	5,07	13,94	164,18
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						15	7,29	1,36	0,04	82,80
Тефтели из говядины	80	6,24	8,90	11,25	186,90	100	7,79	11,14	9,06	209,36
Каша вязкая гречевая	100	2,77	2,43	12,62	83,97	130	3,6	3,14	16,43	109,04
Компот из св. плодов ( <i>груш</i> )	150	0,11	0,08	20,54	52,19	200	0,14	0,11	16,28	67,19
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>32%</b>	<b>12,58</b>	<b>16,37</b>	<b>66,63</b>	<b>522,89</b>	<b>33%</b>	<b>24,04</b>	<b>21,48</b>	<b>73,95</b>	<b>727,97</b>
<b>Полдник</b>										
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	4,16	1,36	19,8	108
Сок ( <i>яблочный</i> )	150	0,38	0,00	6,63	50,01	200	0,51	0,00	8,84	66,68
<b>Итого:</b>	<b>6%</b>	<b>2,46</b>	<b>0,68</b>	<b>16,53</b>	<b>104,01</b>	<b>8%</b>	<b>4,67</b>	<b>1,36</b>	<b>28,64</b>	<b>174,68</b>
<b>Ужин</b>										
Картофель, запеченный со сметаной и сыром	120	4,07	8,32	28,04	161,00	150	5,08	10,40	35,05	201,25
Молоко кипяченое	150	4,35	3,80	12,00	104,00	200	4,08	6,40	14,00	154,00
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81,00
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>10,50</b>	<b>12,80</b>	<b>49,94</b>	<b>319,00</b>	<b>20%</b>	<b>12,28</b>	<b>17,82</b>	<b>63,90</b>	<b>436,25</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>52,87</b>	<b>41,54</b>	<b>190,96</b>	<b>1378,91</b>	<b>85%</b>	<b>74,40</b>	<b>55,69</b>	<b>238,64</b>	<b>1874,68</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая молочная манная	130	4,07	4,23	14,67	185,22	140	4,38	4,52	16,28	199,47
Чай с молоком	150	2,36	1,99	10,19	69,13	200	3,15	2,65	13,27	91,02
Бутерброд с маслом	25	2,26	2,32	10,66	81,46	35	3,16	4,65	14,92	114,05
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>8,69</b>	<b>8,54</b>	<b>35,52</b>	<b>335,81</b>	<b>20%</b>	<b>10,69</b>	<b>11,82</b>	<b>44,47</b>	<b>404,54</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты ( <i>груши</i> )	140	0,56	0,42	14,42	65,80	160	0,64	0,48	16,48	75,20
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>14,42</b>	<b>65,80</b>	<b>4%</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>16,48</b>	<b>75,20</b>
<b>Обед</b>										
Овощи порциями ( <i>помидор (порциями)</i> )	50	0,55	0,10	1,90	12,00	60	0,66	0,12	2,28	14,4
Суп молочный с крупой ( <i>рисовой</i> )	150	3,67	12,68	12,54	129,60	200	4,89	14,91	14,72	152,80
Запеканка картофельная с мясом (говядина) с маслом сливочным	130/3	9,37	7,49	33,79	254,16	150/5	10,81	8,64	35,99	293,26
Компот из св. плодов ( <i>лимоны</i> )	150	0,10	0,01	23,80	67,57	200	0,13	0,01	61,39	76,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>30%</b>	<b>15,67</b>	<b>20,64</b>	<b>82,05</b>	<b>515,53</b>	<b>31%</b>	<b>19,79</b>	<b>24,28</b>	<b>131,08</b>	<b>624,21</b>
<b>Полдник</b>										
Кисломолочный продукт ( <i>кефир</i> )	150	4,35	4,80	12,00	94,00	200	5,80	6,40	14,00	118,00
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	2,08	0,68	9,9	54
<b>Итого:</b>	<b>9%</b>	<b>6,43</b>	<b>5,48</b>	<b>21,9</b>	<b>148</b>	<b>8%</b>	<b>7,88</b>	<b>7,08</b>	<b>23,9</b>	<b>172</b>
<b>Ужин</b>										
Салат из овощей ( <i>салат из св. огурцов (с репчатым луком)</i> )	50	0,43	2,55	1,60	31,09	60	0,51	3,06	1,92	37,31
Колбаса отварная	50	5,7	9,77	0,68	87,83	50	5,7	10,77	0,68	87,83
Макаронные изделия отварные	100	4,50	4,98	20,54	137,20	130	8,55	3,87	22,70	162,76
Сок ( <i>яблочный</i> )	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	54	30	3,12	1,02	14,85	81,00
<b>Итого:</b>	<b>22%</b>	<b>13,16</b>	<b>17,98</b>	<b>49,22</b>	<b>377,62</b>	<b>22%</b>	<b>18,48</b>	<b>18,72</b>	<b>62,15</b>	<b>458,90</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>44,51</b>	<b>53,06</b>	<b>203,11</b>	<b>1442,76</b>	<b>85%</b>	<b>57,48</b>	<b>62,38</b>	<b>278,08</b>	<b>1734,85</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая молочная пшеничная	130	4,74	4,68	21,49	189,5	140	5,1	5,0	23,07	199,71
Чай с лимоном	150/5	0,06	0,01	6,88	28,71	200/7	0,11	0,02	9,00	37,71
Кондитерское изделие ( <i>зефир</i> )	25	0,2	0,025	19,95	130,875	40	0,32	0,04	31,92	209,4
<b>Итого:</b>	<b>21%</b>	<b>5</b>	<b>4,715</b>	<b>48,32</b>	<b>349,085</b>	<b>20%</b>	<b>5,53</b>	<b>5,06</b>	<b>63,99</b>	<b>446,82</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Сок ( <i>яблочный</i> )	80	0,24	0,00	8,80	36,00	100	0,30	0,00	11,00	45,00
<b>Итого:</b>	<b>2%</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>8,80</b>	<b>36,00</b>	<b>2%</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>	<b>45,00</b>
<b>Обед</b>										
Салат из овощей ( <i>салат "Бурячок"</i> )	50	0,75	5,10	7,10	121,32	60	0,90	6,12	8,52	145,58
Суп с крупой ( <i>рисовой</i> )	150	1,21	6,18	10,83	72,50	200	1,62	6,57	14,43	90,68
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						10	4,86	0,91	0,03	55,20
Биточки из говядины "Нежные"	50	7,86	6,95	8,52	143,83	70	11	8,58	11,09	177,36
Морковь тушеная	130	1,43	4,88	4,66	81,55	150	1,65	5,63	5,37	94,09
Компот из суш. плодов ( <i>кураги</i> )	150	0,57	0,08	17,30	67,57	200	0,76	0,11	23,07	90,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>32%</b>	<b>13,80</b>	<b>23,55</b>	<b>58,43</b>	<b>538,97</b>	<b>32%</b>	<b>24,09</b>	<b>28,52</b>	<b>79,21</b>	<b>740,00</b>
<b>Полдник</b>										
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	4,16	1,36	19,8	108
Молоко или кисломолочный продукт ( <i>кефир</i> )	150	4,35	4,80	12,00	94,00	200	5,80	6,40	14,00	118,00
<b>Итого:</b>	<b>9%</b>	<b>6,43</b>	<b>5,48</b>	<b>21,9</b>	<b>148</b>	<b>10%</b>	<b>9,96</b>	<b>7,76</b>	<b>33,8</b>	<b>226</b>
<b>Ужин</b>										
Картофель тушеный с овощами	100	9,86	10,50	26,60	115,85					
Жаркое по-могилевски						150	12,35	12,21	26,21	138,45
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,5	99,32	200	4,48	9,61	18,99	128,71
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	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Фрукты ( <i>апельсины</i> )	140	1,26	0,28	11,34	60,2	160	1,44	0,32	12,96	68,80
<b>Итого:</b>	<b>22%</b>	<b>17,66</b>	<b>14,27</b>	<b>70,02</b>	<b>364,17</b>	<b>21%</b>	<b>24,03</b>	<b>23,64</b>	<b>86,37</b>	<b>486,56</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>43,13</b>	<b>48,02</b>	<b>207,47</b>	<b>1436,23</b>	<b>85%</b>	<b>63,91</b>	<b>64,98</b>	<b>274,37</b>	<b>1944,38</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Макароны с сыром	130	6,45	7,62	23,7	200,94	140	7,29	8,49	25,93	256,39
Кофейный напиток с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	3,13	2,31	16,87	102,36
Бутерброд с маслом	25	2,26	3,32	10,66	81,46	35	3,16	4,65	14,92	114,05
<b>Итого:</b>	<b>22%</b>	<b>12,07</b>	<b>13,62</b>	<b>48,92</b>	<b>379,81</b>	<b>20%</b>	<b>13,58</b>	<b>15,45</b>	<b>57,72</b>	<b>472,8</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты ( <i>груши</i> )	140	0,56	0,42	14,42	65,80	160	0,64	0,48	16,48	75,20
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>14,42</b>	<b>65,80</b>	<b>3%</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>16,48</b>	<b>75,20</b>
<b>Обед</b>										
Салат из овощей ( <i>салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком)</i> )	50	0,05	2,58	1,92	33,61	60	0,06	3,09	2,30	40,33
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной)	150/3	1,01	2,90	11,68	109,06	200/4	1,35	3,86	15,91	148,77
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						15	7,29	1,36	0,04	82,80
Котлеты рыбная "Жемчужина"	50	6,39	10,76	7,48	179,99	70	8,95	15,06	10,47	203,99
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,38	94,48	150	2,89	4,11	22,92	141,72
Компот из св. плодов ( <i>апельсин</i> )	150	0,13	0,03	14,67	60,26	200	0,18	0,04	19,56	80,33
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>30%</b>	<b>11,49</b>	<b>19,37</b>	<b>61,15</b>	<b>529,60</b>	<b>34%</b>	<b>24,02</b>	<b>28,12</b>	<b>87,90</b>	<b>784,94</b>
<b>Полдник</b>										
Сок ( <i>яблочный</i> )	150	0,38	0,00	6,63	50,01	200	0,51	0,00	8,84	66,68
Кондитерское изделие ( <i>печенье</i> )	20	1,5	2,36	14,98	83,42	20	1,5	2,36	14,98	83,42
<b>Итого:</b>	<b>8%</b>	<b>1,88</b>	<b>2,36</b>	<b>21,61</b>	<b>133,43</b>	<b>6%</b>	<b>2,01</b>	<b>2,36</b>	<b>23,82</b>	<b>150,1</b>
<b>Ужин</b>										
Сырники, запеченные со сметаной	130	17,66	5,83	30,92	204,43	150	20,38	6,73	35,68	248,95
Молоко кипяченое	150	4,95	1,50	22,95	127,50	200	6,6	2	30,6	170
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
<b>Итого:</b>	<b>22%</b>	<b>24,69</b>	<b>8,01</b>	<b>63,77</b>	<b>385,93</b>	<b>21%</b>	<b>30,10</b>	<b>9,75</b>	<b>81,13</b>	<b>499,95</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>50,69</b>	<b>43,78</b>	<b>209,87</b>	<b>1494,57</b>	<b>85%</b>	<b>70,35</b>	<b>56,16</b>	<b>267,05</b>	<b>1982,99</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая молочная "Геркулес"	130	4,41	5,1	17,49	169,12	140	4,75	5,46	18,73	194,98
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,5	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Бутерброд с сыром	25	3,31	4,12	7,46	80,28	35	4,63	5,77	10,45	122,39
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>10,86</b>	<b>11,79</b>	<b>40,45</b>	<b>348,72</b>	<b>20%</b>	<b>13,86</b>	<b>14,84</b>	<b>48,17</b>	<b>446,08</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты ( <i>яблоки</i> )	140	0,56	0,56	13,72	65,80	160	0,64	0,64	15,68	75,20
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>65,80</b>	<b>3%</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>75,20</b>
<b>Обед</b>										
Овощи порциями ( <i>помидор (порциями)</i> )	50	0,55	0,10	1,90	12,00	60	0,66	0,12	2,28	14,4
Суп с крупой ( <i>перловой</i> )	150	1,15	2,78	6,83	101,86	200	1,54	3,69	10,44	109,82
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						10	4,86	0,91	0,03	55,20
Биточки из птицы с маслом сливочным	60/5	9,89	8,98	5,13	187,46	80/6	12,20	11,09	7,54	221,90
Капуста тушеная	130	2,81	4,00	11,02	99,34	150	3,24	4,61	13,87	114,62
Кисель из свежих яблок	150	0,09	0,08	29,67	99,29	200	0,52	0,11	31,81	105,22
Хлеб ржаной	30	0,39	0,08	16,36	65,42	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>32%</b>	<b>14,88</b>	<b>16,02</b>	<b>70,91</b>	<b>565,37</b>	<b>31%</b>	<b>26,32</b>	<b>21,13</b>	<b>82,67</b>	<b>708,16</b>
<b>Полдник</b>										
Кисломолочный продукт ( <i>кефир</i> )	150	4,35	4,80	12,00	94,00	200	5,80	6,40	14,00	118,00
Кондитерское изделие ( <i>печенье</i> )	20	1,5	2,36	14,98	83,42	20	1,5	2,36	14,98	83,42
<b>Итого:</b>	<b>10%</b>	<b>5,85</b>	<b>7,16</b>	<b>26,98</b>	<b>177,42</b>	<b>9%</b>	<b>7,3</b>	<b>8,76</b>	<b>28,98</b>	<b>201,42</b>
<b>Ужин</b>										
Яичная кашка	80	7,67	8,96	10,75	127,68	100	9,59	11,24	12,20	144,60
Салат картофельный с зеленым горошком						50	1,60	5,21	5,44	75,91
Мучное изделие ( <i>сдоба детская</i> )	50	2,21	4,98	30,3	130,82	50	2,21	4,98	34,3	150,82
Сок ( <i>яблочный</i> )	150	0,45	0,00	8,50	67,50	200	0,60	0,00	22,00	90,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>11,65</b>	<b>14,18</b>	<b>56,23</b>	<b>360,80</b>	<b>22%</b>	<b>15,32</b>	<b>21,67</b>	<b>80,62</b>	<b>496,13</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>43,80</b>	<b>49,71</b>	<b>208,29</b>	<b>1518,11</b>	<b>85%</b>	<b>63,44</b>	<b>67,04</b>	<b>256,12</b>	<b>1926,99</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Пудинг из творога со сметаной	120/12	15,76	12,85	24,51	211,1					
Пудинг из творога						140	18,03	14,38	32,37	279,68
Кофейный напиток с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	3,13	2,31	16,87	102,36
Бутерброд с повидлом	25	1,61	2,32	12,34	75,78	35	2,25	3,25	17,28	106,09
<b>Итого:</b>	<b>23%</b>	<b>20,73</b>	<b>17,85</b>	<b>51,41</b>	<b>384,29</b>	<b>21%</b>	<b>23,41</b>	<b>19,94</b>	<b>66,52</b>	<b>488,13</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты ( <i>апельсины</i> )	140	1,26	0,28	11,34	60,20	160	1,44	0,32	12,96	68,80
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>1,26</b>	<b>0,28</b>	<b>11,34</b>	<b>60,20</b>	<b>3%</b>	<b>1,44</b>	<b>0,32</b>	<b>12,96</b>	<b>68,80</b>
<b>Обед</b>										
Салат из овощей ( <i>салат из св. огурцов (с репчатым луком)</i> )	50	0,43	2,55	1,60	31,09	60	0,51	3,06	1,92	37,31
Суп картофельный с бобовыми ( <i>горохом</i> )	150	3,03	5,64	12,38	137,51	200	4,04	7,52	16,51	166,69
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						15	7,29	1,36	0,04	82,80
Фрикадельки рыбные (их хека)	50	7,32	2,94	7,58	117,46	70	10,25	4,12	10,61	164,44
Картофель отварной	100	1,80	2,46	17,10	98,83	150	2,7	3,69	25,65	118,24
Компот из суш. плодов ( <i>суш. яблок</i> )	150	0,22	0,01	16,78	68,82	200	0,29	0,01	22,34	91,62
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>30%</b>	<b>14,78</b>	<b>13,96</b>	<b>65,46</b>	<b>505,91</b>	<b>32%</b>	<b>28,38</b>	<b>20,36</b>	<b>93,77</b>	<b>748,10</b>
<b>Полдник</b>										
Молоко или кисломолочный продукт ( <i>молоко кипяченое</i> )	150	3,12	1,02	14,85	81,00	200	6,12	5,28	10,13	113,94
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	4,16	1,36	19,8	108
<b>Итого:</b>	<b>8%</b>	<b>5,2</b>	<b>1,7</b>	<b>24,75</b>	<b>135</b>	<b>9%</b>	<b>10,28</b>	<b>6,64</b>	<b>29,93</b>	<b>221,94</b>
<b>Ужин</b>										
Голубцы любительские	130	6,11	15,66	27,80	229,91	140	6,72	20,37	29,67	312,32
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	54	20	2,08	0,68	9,9	54
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>Итого:</b>	<b>21%</b>	<b>9,53</b>	<b>16,59</b>	<b>51,13</b>	<b>345,82</b>	<b>20%</b>	<b>11,49</b>	<b>21,54</b>	<b>62,82</b>	<b>475,80</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>51,50</b>	<b>50,38</b>	<b>204,09</b>	<b>1431,22</b>	<b>85%</b>	<b>75,00</b>	<b>68,80</b>	<b>266,00</b>	<b>2002,77</b>

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
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая молочная гречневая	130	5,73	4,9	22,68	159,47	140	6,18	5,26	24,39	181,47
Чай с молоком	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Бутерброд с маслом	25	2,26	3,32	10,66	81,46	35	3,16	4,65	14,92	114,05
<b>Итого:</b>	<b>21%</b>	<b>11,35</b>	<b>10,9</b>	<b>47,9</b>	<b>338,34</b>	<b>20%</b>	<b>13,9</b>	<b>13,5</b>	<b>58,28</b>	<b>424,17</b>
<b>Второй завтрак (01.06-31.08)</b>										
Фрукты ( <i>груши</i> )	140	0,56	0,42	14,42	65,80	160	0,56	0,42	14,42	65,80
<b>Итого:</b>	<b>4%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>14,42</b>	<b>65,80</b>	<b>3%</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>14,42</b>	<b>65,80</b>
<b>Обед</b>										
Овощи порциями ( <i>огурец (порциями)</i> )	50	0,4	0,05	1,25	7,0	60	0,48	0,06	1,5	8,4
Затирка с молоком	150	4,35	3,84	15,15	113,68	200	5,81	5,13	20,20	151,58
Плов из отварной говядины	120	8,28	5,90	21,01	234,27	140	12,67	6,87	24,52	286,65
Компот из св. плодов ( <i>яблок</i> )	150	0,09	0,08	19,67	80,29	200	0,12	0,11	26,24	107,05
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого:</b>	<b>30%</b>	<b>15,10</b>	<b>10,23</b>	<b>67,10</b>	<b>487,44</b>	<b>30%</b>	<b>22,38</b>	<b>12,77</b>	<b>89,16</b>	<b>640,68</b>
<b>Полдник</b>										
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	4,16	1,36	19,8	108
Молоко или кисломолочный продукт ( <i>кефир</i> )	150	4,35	4,80	12,00	94,00	200	5,80	6,40	14,00	118,00
<b>Итого:</b>	<b>9%</b>	<b>6,43</b>	<b>5,48</b>	<b>21,90</b>	<b>148,00</b>	<b>11%</b>	<b>9,96</b>	<b>7,76</b>	<b>33,80</b>	<b>226,00</b>
<b>Ужин</b>										
Колбаса отварная						50	5,7	16,77	0,68	87,83
Рагу овощное с картофелем	130	4,19	14,27	21,58	166,61	150	4,83	16,46	24,90	169,16
Какао с молоком	150	3,14	2,57	15,5	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
<b>Итого:</b>	<b>20%</b>	<b>9,41</b>	<b>17,52</b>	<b>46,98</b>	<b>319,93</b>	<b>22%</b>	<b>18,13</b>	<b>37,86</b>	<b>59,42</b>	<b>466,70</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>85%</b>	<b>42,85</b>	<b>44,55</b>	<b>198,30</b>	<b>1359,51</b>	<b>85%</b>	<b>64,93</b>	<b>72,31</b>	<b>255,08</b>	<b>1823,35</b>