

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МДОУ детский сад «Тополек»
 Л.А. Антипина
 2021 г.



Циклическое десятидневное меню МДОУ детский сад «Тополек» (зима\осень)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша ячневая	140	200	3,6	5,2	7,2	10,4	26,7	38,2	189,8	271,2	
	Какао с молоком	180	180	3,8	3,8	3,2	3,2	15,6	15,6	107,0	107,0	043
	Бутерброд с джемом	30	30	1,4	1,4	2,1	2,1	15,8	15,8	68,0	68,0	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		350	410	8,8	10,4	12,5	15,7	58,1	69,6	364,8	446,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	110	150	0,4	0,6	0,4	0,6	10,8	14,8	48,6	66,3	10
ОБЕД	Салат из кукурузы с яйцом и луком	30	50	1,2	2,0	2,6	4,3	4,6	7,7	48,0	80,0	85
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,0	4,3	2,0	2,7	7,5	10,0	53,3	71,0	110
	Гречка отварная	110	130	1,5	3,2	3,6	4,3	15,7	18,6	110,0	130,0	297
	Соус томатный	10	20	0,1	0,2	0,3	0,5	1,2	2,3	7,3	14,6	364
	Птица отварная	50	70	8,0	11,2	7,0	9,8	0,0	0,0	95,0	133,0	487
	Компот из кураги	150	180	0,3	0,4	0,0	0,0	5,8	7,0	85,0	102,0	044
	Хлеб пшен.\ ржаной	10\15	15\20	4,5	6,1	0,4	0,5	11,0	15,5	54,6	77,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		525	685	19,6	27,4	15,9	22,1	45,8	61,1	453,2	607,6	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	60	2,6	3,3	5,9	7,1	34,0	38,8	150,3	180,3	467
	Чай с молоком	150	200	2,7	3,6	2,3	3,1	11,3	15,1	64,2	85,6	040
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		200	260	5,3	6,9	8,2	10,2	45,3	53,9	214,5	265,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	1505	39,5	45,3	37,0	48,6	160,0	199,4	1081,1	1386,0	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	140	200	2,7	4,3	4,3	6,2	23,3	33,3	153,3	220,0	311
	Чай с молоком	180	180	3,2	3,2	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	040
	Бутерброд с сыром	30	40	3,3	5,4	6,9	9,2	10,0	13,3	69,0	92,0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		350	420	9,2	12,9	14,0	18,2	46,9	60,2	299,3	389,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Биойогурт	100	100	2,8	2,8	3,0	3,0	10,4	10,4	80,0	80,0	
ОБЕД	Суп картофельный	150	200	2,5	4,0	3,3	4,4	22,0	26,0	138,8	186,1	77
	Капуста тушеная с говядиной	160	200	4,5	7,9	6,4	8,0	8,3	10,4	179,0	229,0	376
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,2	18,3	22,0	77,5	93,0	041
	Хлеб пшеничный ржаной	10\15	20\20	4,5	6,5	0,4	0,6	11,0	17,9	54,6	89,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		485	620	12,0	19,0	10,3	13,2	59,6	76,3	449,9	597,3	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	50	80	4,2	8,0	7,0	11,2	3,2	5,1	76,6	123,5	340\1
	Хлеб ржаной	10	15	2,4	3,7	0,2	0,2	4,0	6,1	20,1	30,1	
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	7,0	8,4	28,3	34,0	35
	Банан свежий	150	150	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96,0	96,0	020
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		360	425	8,1	13,2	7,7	11,9	35,2	40,6	221,0	283,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	1565	32,1	47,9	35,0	46,3	152,1	187,5	1050,2	1349,9	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке с маслом	150	200	2,7	4,9	5,2	6,9	15,8	24,4	135,8	197,7	311
	Чай с лимоном	180	180	0,9	0,9	1,1	1,1	11,0	11,0	49,3	49,3	38
	Бутерброд с маслом	30	35	2,0	2,4	3,7	4,6	12,4	14,8	91,2	98,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		360	415	5,6	8,2	10,0	12,6	39,2	50,2	276,3	345,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша свежая	100	100	1,2	1,2	1,0	1,0	8,6	8,6	41,2	41,2	
ОБЕД	Помидор консервированный	40	50	0,5	0,6	0,1	0,1	1,5	1,7	0,6	0,7	
	Суп рыбный	150	200	1,5	2,7	7,0	7,6	10,6	14,1	84,3	110,0	138
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,1	4,8	2,8	3,3	26,4	31,2	150,4	177,7	01
	Соус томатный	10	20	0,1	0,2	0,3	0,5	1,2	2,3	7,3	14,6	364
	Котлета мясная	50	70	3,7	5,2	9,2	10,1	1,5	2,1	86,0	120,4	451
	Компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	21,0	25,2	77,7	93,2	639
	Хлеб пшеничный ржаной	10\15	20\25	4,5	7,7	0,4	0,7	11,0	19,9	54,6	99,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		535	695	14,4	21,2	19,8	22,3	73,2	96,5	460,9	615,8	
ПОЛДНИК	Картофельное пюре\кабачковая икра	100\30	120\40	2,5	3,1	4,8	6,0	17,2	21,1	123,8	152,1	741
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	7,0	8,4	28,3	34,0	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		280	340	2,5	3,1	4,8	6,0	24,2	29,5	152,1	186,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	1550	23,7	33,7	35,6	41,9	145,2	184,8	930,5	1188,8	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша «Солнышко»	140	200	1,5	3,7	0,5	0,7	0,5	0,7	119,4	189,2	311
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	3,1	2,4	2,6	12,7	14,1	84,0	93,3	28
	Бутерброд с маслом	30	35	2,0	2,4	3,7	4,6	12,4	14,8	91,2	98,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		350	435	7,3	9,2	6,6	7,9	25,6	29,6	294,6	381,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок персиковый	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,8	17,8	78,0	78,0	442
ОБЕД	Винегрет	50	60	0,7	0,8	5,0	6,0	3,9	4,7	89,0	106,8	
	Свекольник со сметаной	150	200	2,3	3,0	9,0	10,3	10,4	13,8	88,5	118,0	145
	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	3,9	4,9	17,6	22,0	117,0	146,2	520
	Печень по-строгановски	60	80	6,8	9,6	13,0	15,7	3,2	4,3	124,4	164,5	431
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	20,0	57,0	76,0	046
	Хлеб пшеничный/ржаной	10\15	25\25	4,5	7,7	0,4	0,8	11,0	22,4	54,6	111,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		555	740	16,9	29,7	31,3	37,7	61,1	87,2	530,5	723,0	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	65	75	4,3	5,0	1,8	2,1	42,1	48,6	199,3	230,0	741
	Молоко	150	180	4,9	5,9	3,3	4,0	8,2	9,8	82,5	99,0	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		215	255	9,2	10,9	5,1	6,1	50,3	58,4	281,8	329,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	1610	34,3	50,7	43,2	51,9	154,8	193,0	1184,9	1511,2	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Вермишель на молоке	140	200	2,5	4,0	4,5	6,0	14,6	19,5	140,0	200,0	160
	Чай с молоком	180	180	3,2	3,2	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	040
	Бутерброд с сыром	30	40	3,3	5,4	6,9	9,2	10,0	13,3	69,0	92,0	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	420	9,0	12,6	14,2	18,0	38,2	46,4	286,0	369,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	140	150	0,5	0,6	0,5	0,6	13,8	14,8	61,9	66,3	10
ОБЕД	Салат Бамовский	40	50	1,0	1,2	3,2	4,0	1,2	1,5	42,6	50,8	34\1
	Суп овощной со сметаной	150	200	4,5	6,0	3,7	4,9	10,1	13,4	90,8	121,0	135
	Плов	150	200	6,7	12,9	7,3	9,7	27,0	36,0	249,0	332,0	443
	Компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	21,0	25,2	77,7	93,2	639
	Хлеб пшеничный\ржаной	15\20	20\25	4,5	7,7	0,4	0,7	11,0	19,9	77,0	99,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	675	16,7	27,8	14,6	19,3	70,3	96,0	537,1	696,2	
ПОЛДНИК	Сырники творожные со сгущ.молоком.	50	70	5,6	7,9	4,6	6,4	13,0	18,2	131,1	183,6	358
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	7,0	8,4	28,3	34,0	35
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	250	5,6	7,9	4,6	6,4	20,0	26,6	159,4	217,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1215	1495	35,8	52,9	33,9	44,3	142,3	183,8	1044,4	1349,1	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Отварные макароны с сыром	140	200	3,9	6,4	5,9	8,4	18,2	26,0	144,3	207,2	205
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	3,1	2,4	2,7	12,7	14,1	84,0	93,3	28
	Бутерброд с маслом	30	35	2,0	2,4	3,7	4,6	12,4	14,8	91,2	98,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		350	435	8,7	11,9	12,0	15,7	43,3	54,9	319,5	399,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,8	17,8	78,0	78,0	442
ОБЕД	Огурец соленый	50	50	0,3	0,3	0,0	0,0	0,7	0,7	6,5	6,5	009
	Суп картофельный с горохом и гречками	150	200	2,7	3,6	3,4	4,5	15,0	20,0	146,0	187,0	81
	Жаркое по домашнему	160	200	10,6	15,8	10,8	14,2	12,6	15,8	221,4	276,8	62
	Компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	21,0	25,2	77,7	93,2	639
	Хлеб пшеничный\ржаной	10\15	25\25	4,5	7,7	0,4	0,8	11,0	22,4	54,6	111,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		535	675	18,1	27,4	14,6	19,5	60,3	84,1	506,2	675,0	
ПОЛДНИК	Омлет	50	80	5,1	8,2	7,0	11,2	0,9	1,5	98,6	134,9	214
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	7,0	8,4	28,3	34,0	35
	Хлеб ржаной	10	15	2,4	3,7	0,2	0,2	4,0	6,1	20,1	30,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		210	275	7,5	11,9	7,2	11,4	11,9	16,0	147,0	199,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	1565	35,2	52,1	34,0	46,8	133,3	172,8	1050,7	1351,2	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша манная	150	200	2,4	3,2	2,4	4,2	10,6	17,4	104,3	159,0	189
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	4,2	2,4	3,6	12,7	17,3	84,0	118,9	28
	Бутерброд с маслом	30	35	2,0	2,4	3,7	4,6	12,4	14,8	91,2	98,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		360	435	7,2	9,8	8,5	12,4	35,7	49,5	279,2	376,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Биоюгурт	100	100	2,8	2,8	3,0	3,0	10,4	10,4	80,0	80,0	
	Суп кудрявый	150	200	5,7	8,3	8,5	11,3	5,9	11,2	105,4	140,5	49
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	120\30	160\40	7,7	11,2	8,1	11,9	6,0	8,0	193,6	258,1	382/354
	Компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	21,0	25,2	77,7	93,2	639
	Хлеб пшеничный\ржаной	20\20	20\25	6,5	7,7	0,6	0,7	17,9	19,9	89,2	99,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		490	625	19,9	27,2	17,2	23,9	50,8	64,3	465,9	591,0	
	Блины	80	100	4,2	5,6	4,9	6,5	31,4	38,5	87,2	135,6	726
	Кисель	150	180	0	0	0	0	15,0	18,0	57,0	68,4	
	Груша свежая	150	150	0,6	0,6	0,5	0,5	15,5	15,5	70,5	70,5	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380	430	4,8	6,2	5,4	7,0	61,9	72,0	214,7	274,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	1590	34,7	46,0	34,1	46,3	158,8	196,2	1039,8	1322,1	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша сборная	150	200	2,7	4,3	3,7	5,9	21,9	29,2	114,5	186,0	7
	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,8	2,8	2,4	2,4	12,7	12,7	84,0	84,0	28
	Бутерброд с сыром	30	40	3,3	5,4	6,9	9,2	10,0	13,3	69,0	92,0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		360	420	8,8	12,5	13,0	17,5	44,6	55,2	267,5	362,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок персиковый	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,8	17,8	78,0	78,0	442
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	40	50	0,7	0,9	2,2	2,7	4,6	5,8	40,0	50,0	33
	Щи со сметаной	150	200	2,3	3,0	4,7	6,2	5,7	7,6	61,9	82,5	124/129
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,1	4,8	2,8	3,3	26,4	31,2	150,4	177,7	01
	Рыба припущенная	50	70	5,5	12,5	6,3	8,8	0,0	0,0	129,0	180,6	371
	Соус молочный	20	20	0,8	0,8	1,8	1,8	2,0	2,0	8,7	8,7	597
	Компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	21,0	25,2	77,7	93,2	639
	Хлеб пшеничный\ржаной	15\25	20\25	7,3	7,7	0,6	0,7	17,5	19,9	87,0	99,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		560	695	20,7	29,7	18,4	21,7	77,2	91,7	554,7	691,9	
ПОЛДНИК	Запеканка творожно-рисовая	50	70	1,8	4,1	3,4	5,5	8,8	12,3	122,9	183,3	
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	7,0	8,4	28,3	34,0	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		200	250	1,8	4,1	3,4	5,5	15,8	20,7	151,2	217,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	1545	32,2	47,2	35,0	44,9	155,4	185,4	1051,4	1349,2	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на молоке	140	200	2,5	4,3	6,2	8,2	16,4	25,2	103,5	147,9	189
	Какао с молоком	180	200	3,8	4,2	3,2	3,6	15,6	17,3	107,0	118,9	043
	Бутерброд с маслом	30	35	2,0	2,4	3,7	4,6	12,4	14,8	91,2	98,7	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	435	8,3	10,9	13,1	16,4	44,4	57,3	301,7	365,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,8	17,8	78,0	78,0	442
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50	60	1,4	1,7	3,8	4,5	3,9	4,7	59,0	70,8	
	Рассольник со сметаной	150	200	2,1	3,5	5,4	6,5	3,0	4,0	104,4	146,5	76
	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	3,9	4,9	17,6	22,0	117,0	146,2	520
	Птица отварная	50	70	8,0	11,2	7,0	9,8	0,0	0,0	95,0	133,0	487
	Компот из сухофруктов	150	200	0	0	0	0	21,0	28,0	77,7	103,5	639
	Хлеб пшеничный\ржаной	10\15	25\25	4,5	8,1	0,4	0,8	11,0	21,4	54,6	111,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	545	730	18,6	27,7	20,5	26,5	56,5	80,1	507,7	711,5	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	55	75	1,1	4,0	4,4	6,0	13,2	21,6	113,2	154,4	738
	Чай сладкий	180	180	0	0	0	0	8,4	8,4	34,0	34,0	35
	Яблоко свежее	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,8	14,8	66,3	66,3	10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	385	405	1,7	4,6	5,0	6,6	35,0	44,8	213,5	254,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	1750	29,5	44,1	38,8	49,7	153,7	200,0	1100,9	1409,7	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	
				Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)	Возр-я группа (1-3 лет)	Возр-я группа (3-7 лет)			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	2,0	3,3	2,5	4,0	27,5	36,7	164,0	218,6	311
	Кофейный напиток на молоке	180	180	2,8	2,8	2,4	2,4	12,7	12,7	84,0	84,0	28
	Бутерброд с сыром	30	40	3,3	5,4	6,9	9,2	10,0	13,3	69,0	92,0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		360	420	8,1	11,5	11,8	15,6	50,2	62,7	317,0	394,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,8	17,8	78,0	78,0	442
ОБЕД	Салат с зеленым горошком и морковью «Агенчик»	40	60	0,8	1,2	2,7	4,1	2,6	4,0	37,7	56,6	116
	Домашняя лапша на бульоне	150	200	1,4	2,8	3,9	5,2	9,0	12,0	88,1	117,5	148
	Рис припущенный с маслом	120	150	1,9	3,4	6,0	7,5	21,2	29,0	66,8	108,5	512
	Котлета рыбная	60	80	5,9	10,2	5,4	8,2	7,8	10,4	66,2	121,6	389
	Компот из сухофруктов	150	180	0	0	0	0	21,0	25,2	77,7	93,2	639
	Хлеб пшеничный\ржаной	15\20	20\20	6,1	6,5	0,5	0,6	15,5	17,9	77,0	89,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		555	710	16,1	24,1	18,5	25,6	77,1	98,5	413,5	586,6	
ПОЛДНИК	Пряник	50	60	2,0	2,6	2,3	2,8	27,5	35,0	80,8	113,0	
	Молоко	150	180	4,9	5,9	3,3	4,0	8,2	9,8	82,5	99,0	434
	Банан свежий	150	150	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	79,0	79,0	020
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		350	390	8,4	9,0	6,1	7,3	56,7	65,8	242,3	291,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	1700	33,5	46,5	36,6	48,7	201,8	244,8	1050,8	1350,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:				32,4	43,0	35,2	47,1	160,0	199,2	1050,3	1350,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				31,5	44,8	35,0	45,5	154,3	193,2	1050,2	1350,4	