

наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>2- день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша пшеничная	150	№ 417		6.5	8.2	22,8	192
Молоко	160	№434		4.7	5.1	7.6	96
Хлеб с маслом	30/6			2,4	5.9	16	124
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,6</b>	<b>19.5</b>	<b>39,4</b>	<b>412</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- фрукт	130			0.6	0.00	15,8	64
<b>ОБЕД</b>							
Салат зимний	40	№ 25		0.8	1.9	5.6	42
Борщ вегетарианский со сметаной	150	№59		2,1	3	11,1	77
Биточки мясные	70	№282		11.7	9,8	6,3	159
Картофельное пюре	110	№434		2,9	3,5	21,2	130
Компот из с/ф	150	№49		0.20	0.00	16,4	61
хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.7	1.2	17,2	122.

наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Итого за обед:</b>				<b>21,4</b>	<b>19,4</b>	<b>77,8</b>	<b>591</b>
<b>ПОЛДНИК</b> уплотненный							
Салат из свежей моркови	60	№41		0.7	1.1	5.1	29
Сырники из творога, ягоды протертые	115/25	№231		17,3	14.8	30,4	308
Кисель	170	№383		0	0.00	18,1	72
Хлеб пшеничный	25			1.9	1.3	13,3	70
<b>Итого за полдник</b>				<b>20</b>	<b>17,2</b>	<b>66.9</b>	<b>479</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,6</b>	<b>46,1</b>	<b>199.9</b>	<b>1446</b>

наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>1- день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Лапша молочная	150	№86		6.06	7.93	22.70	201
Чай	150	№ 53		0.00	0.00	10,1	38
Печенье, масло	40/6			1,94	5,6	30,7	208
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>8</b>	<b>13.53</b>	<b>63,5</b>	<b>447</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок фруктовый	100			0.40	0.00	11.70	46
<b>ОБЕД</b>							

Икра кабачковая	40	№ 40		0.44	1,01	2.0	9
Суп крестьянский	150	№ 39		5.68	4,09	14,76	148
Тефтели мясные	70	№ 283		11.62	6.85	3.46	159
Соус смет-томатн	25			0.38	1.08	1,94	23
Рис отварной	100	№315		2.49	3.25	25,04	151
Напиток из ягод протертых	150	№439		0.00	0.00	8.99	65
Хлеб ржан пшенич	40/15			3.23	1.15	24.35	122
<b>Итого за обед:</b>				<b>23.7</b>	<b>17,43</b>	<b>78</b>	<b>677</b>

наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Винегрет	80	№45		1.31	2.99	8,7	95
Омлет	115	№ 215		9,71	12,65	3.17	140
Булочка домашняя	65	№469		6.08	6.11	35.94	220
Кофейный напиток	160			4.32	4.80	14,75	128
<b>Итого за полдник:</b>				<b>21.42</b>	<b>26,5</b>	<b>62,56</b>	<b>583</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>53.13</b>	<b>54.36</b>	<b>207.8</b>	<b>1550</b>

наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>3- день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша геркулесовая	150	№413		6.24	8.67	18,65	174
Какао на молоке	150	№397		4.47	4,97	13,27	129
Хлеб с маслом, сыр	25/6/11			4.46	8.79	13.33	149
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15.17</b>	<b>22.43</b>	<b>45,25</b>	<b>452</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,7	46
<b>Итого</b>				<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>11,7</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежей капусты	40	№ 40		0.09	2	4.22	37
Суп картофельный с клецками	150	№ 15		2,6	2.1	18,9	91
Плов с курицей	160	№304		15,5	15,5	24,2	297
Компот из свеж/фр	150	№ 376		0.10	0.00	10,8	65
Хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.76	1.23	24.35	122
<b>Итого за обед:</b>				<b>22,05</b>	<b>20,43</b>	<b>82,47</b>	<b>612</b>

наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Рыбные биточки	75	№ 239		14	3.42	6,3	72
Картофель тушеный	120	№ 132		2,63	3,4	24,06	146
Чай с лимоном	160					9,98	55

Булочка гребешок	65	№474		6.05	6.42	36,31	220
<b>Итого за полдник:</b>				<b>22,68</b>	<b>13,24</b>	<b>76,65</b>	<b>493</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>49,9</b>	<b>52,1</b>	<b>216</b>	<b>1503</b>

наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>4 день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша рисовая	150	№415		5.64	7.9	25,11	174
Напиток кофейный	150	№395		4.26	4.8	13,89	124
Хлеб с маслом, сыр	25/6/11			4.48	8.79	13.33	148
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14.38</b>	<b>21.49</b>	<b>52,33</b>	<b>446</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт	140			0.6	0.00	15,8	64
<b>ОБЕД</b>							
Салат из картофеля с соленым огурцом	40	№ 25		0.36	1.8	1,93	24
Суп рыбный	150	№ 87		5,07	3,25	10,31	94
Рулет мясной с яйцом	85	№ 295		13,1	8.7	3.3	157
Капуста тушеная	100	№132		2,22	3,92	8,11	90

наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
Компот из сухофруктов	150	№ 49		0.2	0.00	17,36	65
Хлеб ржаной, пшенич	40/15			3.76	1.15	30,29	122
<b>Итого за обед:</b>				<b>24,71</b>	<b>18,82</b>	<b>71,3</b>	<b>552</b>

наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Свекла долька	45	№ 41		1	0.00	5.18	26
Запеканка творожно-манная, повидло	140/25	№ 81		16,69	14.36	32.52	260
Сок	160			0.00	0.00	18,7	60
Печенье	20			1.46	1,68	10,9	54
Хлеб пшеничный	25			1.12	0,75	7,95	70
<b>Итого за полдник:</b>				<b>20,27</b>	<b>16,8</b>	<b>75,25</b>	<b>470</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>50,0</b>	<b>47,11</b>	<b>204,68</b>	<b>1432</b>

наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>5-день до 3 лет</b>							
Лапша молочная	150	№ 86		6.06	7.93	22,7	201
Напиток кофейный	160	№395		4.32	4.80	14,75	128
Хлеб с маслом	30/6			2,31	5.85	15,98	124

<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12.69</b>	<b>18.58</b>	<b>53,43</b>	<b>453</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,7	46
<b>Итого</b>				<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>11,7</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>							
Огурец соленый	35	№ 39		0	0.00	0	3
Свекольник с мясом,	150	№56		5.27	3.32	11.31	102
Запеканка картофельная с мясом	160	№291		15,3	11,61	22,48	245
Соус сметан-томат	25			0.5	1.1	2.6	22
Компот из с/ф	150	№ 49		0.2	0.00	16.36	65
Хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.76	1.15	24.35	122
<b>Итого за обед:</b>				<b>25,03</b>	<b>17,18</b>	<b>79,7</b>	<b>537</b>

наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Суфле из рыбы	95	№ 268		13.35	5,98	2.92	127
Овощное рагу	120	№ 338		2.48	3,21	16,28	114
Чай с молоком	160	№ 394		4,2	4.8	13.56	112
Хлеб пшеничный	30			1.5	1	10.6	84
<b>Итого за полдник:</b>				<b>21.53</b>	<b>15,0</b>	<b>43,36</b>	<b>437</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>49,25</b>	<b>50,76</b>	<b>198,19</b>	<b>1473</b>

наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша из разных круп	150	№ 180		5,9	7.9	23,4	188
Чай с сахаром	150	к/к		0	0	6,8	26
Печенье,масло	30/6			2,91	8,9	29,2	208
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>8,81</b>	<b>16,8</b>	<b>59,4</b>	<b>422</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- сок фруктовый	100			0.00	0.00	11.8	46
<b>Итого</b>				<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>11,8</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>							
Свекла долькой	40	№ 41		0.70	0.00	1.32	23
Суп Польский	150	№ 99		4,1	3.6	8,7	116
Котлеты мясные	70	№272		8,68	7,98	4,36	153
Вермишель отварная	90	№ 204		3,35	3.3	23,05	165
Соус томатно-сметанный	25			0.36	0.92	1.90	16
Напиток из ягод прот	150			0.00	0.00	7,0	65

наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
Хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.76	1.15	24.35	122
<b>Итого за обед:</b>				<b>20,95</b>	<b>16,95</b>	<b>70.68</b>	<b>620</b>

<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Капуста тушеная	85	№132		2,2	2,1	8.8	69
Пюре картофельное	120	№321		3,1	2.8	22,7	132
Пирог с повидлом	80			6.08	6.11	47.18	245
Какао на молоке	160			4,6	4,9	12	109
Хлеб пшеничный	15			1.12	0.75	7.95	42
<b>Итого за полдник:</b>				<b>17,1</b>	<b>16,66</b>	<b>90,68</b>	<b>597</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,86</b>	<b>50,41</b>	<b>212,56</b>	<b>1585</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>7- день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша манная	150	№ 416		5.5	7.6	17,8	162
Напиток кофейный	150			4.4	4.7	14,3	117
Хлеб с маслом, сыр	30/6/11			2.31	5,85	15.98	149
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,21</b>	<b>18,15</b>	<b>48,08</b>	<b>428</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт	140			0.6	0.00	16,4	67
<b>Итого</b>				<b>0.6</b>	<b>0.00</b>	<b>16,4</b>	<b>67</b>
<b>ОБЕД</b>							
Икра кабачковая	40	№ 40		0.36	0,08	1,52	9
Рассольник со сметаной	150	№ 74		5.2	4.1	11.6	107
Рагу из овощей с мясом	180	№ 351		14,5	9,7	23,11	242
Компот из сухофруктов	150	№ 49		0.10	0.00	15,9	64
Хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.76	1.23	24.35	122
<b>Итого за обед:</b>				<b>23.92</b>	<b>15,1</b>	<b>75,48</b>	<b>625</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Салат из свежей моркови	60	№ 41		0,7		5,1	29
Запеканка творож рисовая, соус сметанный	140/25	№237		16.4	14,5	17,8	310
Кисель	160	№411		0.0	0.00	16,73	58
Хлеб пшеничный	30			1.5	1.00	10.60	84
<b>Итого за полдник:</b>				<b>18,6</b>	<b>15,5</b>	<b>50,23</b>	<b>481</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>52.6</b>	<b>52,75</b>	<b>190,2</b>	<b>1501</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>8- день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша Дружба	150	№190		6.2	7,9	24,45	190
Молоко	160			4.8	5.2	7.8	99

Хлеб с маслом, сыр	30/6/			4.45	8,8	13,3	141
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15.45</b>	<b>21,9</b>	<b>45,55</b>	<b>430</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок фруктовый	100			0.00	0.00	11.7	46.00
<i>Итого за завтрак</i>				<i>0.00</i>	<i>0.00</i>	<i>11,7</i>	<i>46</i>
<b>ОБЕД</b>							
Салат зимний	40	№ 25		0.7	2,0	4,4	45
Борщ с мясом	150	№ 62		5.18	4.44	9.29	115
Гуляш из вареного мяса	60	№ 259		11.01	5.29	4.15	126
Греча рассыпчатая	100	№181		4.45	3.81	23.85	134
Компот из свеж фруктов	150	№376		0.20	0.00	16.36	43

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
Хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.75	1.23	24.35	122
<i>Итого за обед:</i>				<i>24,29</i>	<i>16.77</i>	<i>82,4</i>	<i>585</i>
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Салат из свежей капусты	45			0.9	1,9	4,1	36
Тефтели рыбные	80/25			14,15	5,12	7,0	158
Соус сметан-томатн							
Картофельное пюре	130	№434		2.80	4,19	21,2	130
Чай с лимоном	150	№ 53		0.00	0.00	9,98	37
Хлеб пшеничный	30			1.5	1.00	10.60	84
<i>Итого за полдник:</i>				<i>19,35</i>	<i>12.21</i>	<i>52,88</i>	<i>4</i>
<b><u>Итого за день:</u></b>				<b><u>49,09</u></b>	<b><u>50,88</u></b>	<b><u>192,53</u></b>	<b><u>1407</u></b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>9- день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша пшеничная	150	№ 189		6.78	7.9	24.16	187
Какао на молоке	150	к/к		4.6	4.8	15.40	113
Хлеб с маслом	30/6			2,0	5.7	13.4	110
<i>Итого за завтрак:</i>				<i>13.38</i>	<i>18.4</i>	<i>52.96</i>	<i>410</i>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт	140			0.6	0.00	15,8	64
<i>Итого</i>				<i>0.6</i>	<i>0.00</i>	<i>15,8</i>	<i>64</i>
<b>ОБЕД</b>							
Помидор соленый	40	40.0	45.0	0.00	0.00	0,00	2
Щи со сметаной, курицей	150	№ 83		5.8	6,4	9,6	117
Суфле куриное	80	№310		11,0	14,0	3,8	173
Картофельное пюре	100	№ 321		2.9	3.55	21,2	130
Компот из сухофруктов	150	№ 49		0.2	0.00	15,3	61
хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.7	1.2	24.35	122
<i>Итого за обед:</i>				<i>24.77</i>	<i>23.52</i>	<i>60.65</i>	<i>605</i>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Свекла долька вареная	40	№137		0	0	5,7	26
Запеканка из макарон с творогом,повидло	145/25	№211		14.64	13.21	34.10	280
Сок	160			0.00	0.00	19,1	75
Печенье	20			1.7	3,2	12,8	54
Хлеб пшеничный	15			1.12	0.75	7.95	42
<i>Итого за полдник:</i>				17,46	17,16	79,65	477
<b><u>Итого за день:</u></b>				<b><u>46.21</u></b>	<b><u>49.08</u></b>	<b><u>209,06</u></b>	<b><u>1556</u></b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>10- день до 3 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша гречневая	150	№414		6.76	8.22	23,69	203
Напиток кофейный	150	№395		4.26	4.8	13,89	124
Хлеб с маслом	30/6			2,31	5.85	15,98	124
<i>Итого за завтрак:</i>				13,33	18.87	53,56	451
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,7	46
<i>Итого за завтрак:</i>				0,0	0,00	11,7	46
<b>ОБЕД</b>							
Огурец соленый	30	№ 39		0,00	0.00	0.00	3
Суп куриный с вермиш	150	№ 82		5.8	5,4	13,0	116
Ежики мясные	75	№318		10,78	12,03	13,82	180
Соус сметанн-томатн	25			0.53	1.09	2.87	17
Капуста тушеная	100	№132		2,5	3,8	9,9	90
Компот из с/ф	150	№ 49		0.2	0.00	16,36	66
Хлеб ржаной,пшенич	40/15			3.7	1.2	24,35	122
<i>Итого в обед</i>				23,51	23,52	80,3	594

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Салат из зелен горош	40			2.1	1.9	5,2	35

<b>Рыба запеченая в омлете</b>	<b>150</b>	№249		<b>11,1</b>	<b>7,0</b>	<b>3,0</b>	<b>166</b>
<b>Пирог с картофелем</b>	<b>80</b>	№451		<b>6.20</b>	<b>4.38</b>	<b>39.34</b>	<b>224</b>
<b>Чай с молоком</b>	<b>160</b>	№394		<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>13,1</b>	<b>115</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>			<b>0,74</b>	<b>0.07</b>	<b>5,08</b>	<b>42</b>
<b><i>Итого за полдник:</i></b>				<b><i>24,64</i></b>	<b><i>18,25</i></b>	<b><i>66,62</i></b>	<b><i>582</i></b>
<b><u>Итого за день:</u></b>				<b><u>51,48</u></b>	<b><u>50,64</u></b>	<b><u>212,18</u></b>	<b><u>1473</u></b>

Среднее значение

49,4    50,4    206,31    1500

За период:



<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>	<i>ккал</i>
<b>1- день от 3 до 7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Лапша молочная	200	№317		7,6	8,7	29,2	245
Чай	200			0,00	0,00	11,6	44
Печенье, масло	44/8			3,2	10,5	30,6	229
<i>Итого</i>				<i>10,8</i>	<i>19,2</i>	<i>71,4</i>	<i>496</i>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- сок фруктовый	100	№442		0,00	0,00	11,5	45.
<i>Итого за завтрак:</i>				<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>11,5</i>	<i>45</i>
<b>ОБЕД</b>							
Икра кабачковая	60	№40		0,5	2,2	2,5	33
Суп крестьянский	200	№99		7,3	6,2	13,9	140
Тефтели мясные	75/30	№283		12,5	11,4	6,5	177
Соус сметанн-томат							
Рис отварной	125	№315		3	3,9	29,9	170
Напиток из ягод прот	200	№402		0,00	0,00	18,0	71
Хлеб ржаной,пшенич	50/20			4,8	1,5	31,1	156
- хлеб ржаной				3,30	0,60	20,50	100,00
- хлеб пшеничный				1,54	1,00	8,20	56,00
<i>Итого за обед:</i>				<i>28,3</i>	<i>25,2</i>	<i>101,1</i>	<i>744</i>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>							
Винегрет	100	№ 51		2,3	3,00	14,1	91
Омлет	130	№214		2,3	7,5	3,4	91
Булочка домашняя	75	к/к		5,8	6,6	38,5	238
Напиток кофейный	200	№432		5,1	5,6	16,4	136
<i>Итого за полдник:</i>				<i>15,5</i>	<i>22,7</i>	<i>72,4</i>	<i>556</i>
<b><u>Итого за день:</u></b>				<b><u>54,6</u></b>	<b><u>67,1</u></b>	<b><u>256,4</u></b>	<b><u>1841</u></b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>2- день от 3 до 7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша пшениная	200	№189		7,8	9,2	27,3	226
Молоко	180	№434		5,3	5,9	8,6	111
Хлеб с маслом	40/8			3,1	78	21,3	165

<b>Итого за завтрак</b>				<b>16,2</b>	<b>22,9</b>	<b>57,2</b>	<b>502</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- фрукт	<b>140</b>			0.6	0.00	15,8	64
<b>Итого</b>				<b>0.6</b>	<b>0.00</b>	<b>15,8</b>	<b>64</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат зимний</b>	<b>60</b>			<b>1,1</b>	<b>2,9</b>	<b>7,4</b>	<b>59</b>
<b>Борщ вегетарианский со сметаной</b>	<b>200</b>	№ 59		<b>2.5</b>	<b>4.3</b>	<b>14.3</b>	<b>103</b>
<b>Биточки мясные</b>	<b>75</b>	№272		<b>12.5</b>	<b>10,4</b>	<b>7,1</b>	<b>170</b>
<b>- Пюре картофельное</b>	<b>140</b>	№335		<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>26,7</b>	<b>166</b>
<b>Компот из с/ф</b>	<b>200</b>	№376		<b>0.25</b>	<b>0.00</b>	<b>19,7</b>	<b>79</b>
<b>Хлеб ржаной,пшенич</b>	<b>50/20</b>			<b>4.80</b>	<b>1.60</b>	<b>31.10</b>	<b>15</b>
- хлеб ржаной		50.0	50.0	3.30	0.60	20.50	100.00
- хлеб пшеничный		20.0	20.0	1.50	1.00	10.60	56.00
<b>Итого за обед</b>				<b>25,1</b>	<b>23,8</b>	<b>106,3</b>	<b>733</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК</b> <b>уплотненный</b>							
<b>Салат из свежей моркови</b>	<b>60</b>			<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>6.7</b>	<b>44</b>
<b>Сырники из творога, ягоды протертые</b>	<b>145/30</b>	№231		<b>17,8</b>	<b>14,5</b>	<b>37,3</b>	<b>350</b>
<b>Кисель</b>	<b>200</b>	№411		<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19</b>	<b>75</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>			<b>2.6</b>	<b>1.8</b>	<b>18,6</b>	<b>98</b>
<b>Итого за полдник</b>				<b>21,3</b>	<b>18,3</b>	<b>81.6</b>	<b>567</b>
<b>Итого за день</b>				<b>63,2</b>	<b>65</b>	<b>260.9</b>	<b>1866</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>3- день от 3 до 7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
<b>Каша геркулесовая</b>	<b>200</b>	№413		<b>7.7</b>	<b>9,6</b>	<b>24</b>	<b>214</b>
<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	к/к		<b>5.4</b>	<b>5,9</b>	<b>16,4</b>	<b>140</b>
<b>Хлеб с маслом, сыр</b>	<b>35/6/15</b>			<b>7.3</b>	<b>9,4</b>	<b>12,7</b>	<b>201</b>
<b>Итого за завтрак</b>				<b>20,4</b>	<b>24,9</b>	<b>53,1</b>	<b>555</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
<b>- сок фруктовый</b>	100			0.00	0.00	11.5	45
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>11.5</b>	<b>45</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>60</b>	№ 40		<b>1.1</b>	<b>2</b>	<b>5,2</b>	<b>42</b>
<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>200</b>	№85		<b>3.4</b>	<b>2.2</b>	<b>24.5</b>	<b>132</b>
<b>Плов с курицей</b>	<b>215</b>	№304		<b>19,3</b>	<b>19,5</b>	<b>35.3</b>	<b>392</b>
<b>Компот из свеж/ фр</b>	<b>200</b>			<b>0.2</b>	<b>0.00</b>	<b>17,2</b>	<b>68</b>
<b>Хлеб ржаной.пшенич</b>	<b>50/20</b>			<b>4.80</b>	<b>1.50</b>	<b>31.10</b>	<b>156</b>
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,6</b>	<b>26.2</b>	<b>114.5</b>	<b>794</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>						
Биточки рыбные	80	№239	14,5	4	3,6	107
Картофель тушеный	140	№133	4	4,2	32,4	186
Чай с лимоном	200	к/к	0,00	0,00	10,7	40
Булочка гребешок	75	№467	5,8	7,2	39,5	248
<i>Итого за полдник</i>			24,3	15,4	86,2	581
<u><i>Итого за день</i></u>			<u>63,3</u>	<u>66,6</u>	<u>265,3</u>	<u>1975</u>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>4- день от 3 до 7 лет</b>						
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша рисовая	200	№ 189	6,9	8,7	30,6	231
Напиток кофейный	200	№432	5,20	5,6	18,1	144
Хлеб с маслом, сыр	35/8/15		6,9	13,0	18,7	218
<i>Итого за завтрак</i>			19	27,3	67,4	593
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
- фрукт	110		0,5	0,00	12,8	52
<i>Итого за завтрак</i>			0,5	0,00	12,8	52
<b>ОБЕД</b>						
Салат из картофеля с сол огурцом	60		1,1	2,9	7,5	60
Суп рыбный	200	№ 87	9,9	4	14,5	132
Рулет мясной с яйцом	95	№280	12,1	10,4	3,7	155
Капуста тушеная	130	№346	3,4	5,4	13,4	114

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
Компот из сухофруктов	200	№ 46	0,03	0,00	19,7	79
Хлеб ржаной,пшеничн	50/20		4,80	1,50	31,10	156
<i>Итого за обед</i>			31,6	24,2	89,9	696
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>						
Свекла долькой	60	№ 137	1,1	0,00	6,5	29
Запеканка творожно- манная,повидло	170/30	№ 224	17,5	14,4	30,8	320
Сок	200		0,00	0,00	23	90
Печенье	28		1,9	3	19,8	114
Хлеб пшеничный	25		1,9	1,3	13,3	70
<i>Итого за полдник</i>			22,4	18,7	93,4	623
<u><i>Итого за день</i></u>			<u>63,0</u>	<u>70,2</u>	<u>263,5</u>	<u>1964</u>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>5- день от 3 до 7 лет</b>						
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Лапша молочная	200	№ 86	7.6	8.7	29.2	223
Напиток кофейный	200	№434	5.1	5.6	8.46	138
Хлеб с маслом	35/8		2.7	7,6	18,7	151
<i>Итого за завтрак</i>			15.4	21,9	64,5	512
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
сок	100		0	0.	11,5	45
<i>Итого</i>			0	0.	11,5	45
<b>ОБЕД</b>						
Огурец соленый	40		0.0	0.00	0.	3
Свекольник со сметаной	200	№ 62	6.8	6,2	12,2	130
Запеканка картофельная с мясом, соус смет томат	215/30		16,7	13,9	38,8	350
Компот из с/ф	200	№ 46	0.3	0.00	19,7	79
Хлеб ржаной,пшенич	50/20		4.8	1.50	31.10	156
<i>Итого за обед</i>			28,6	21,6	101,8	738

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК уплотненный</b>						
Суфле из рыбы	100	№ 205	12,1	6	4.5	118
Овощное рагу	130	№338	3,6	2,2	20,6	116
Чай с молоком	200	к/к	4,5	4.9	15,1	123
Хлеб пшеничный	40		3	2	21,2	112
<i>Итого за полдник</i>			23.2	15.1	61,4	469
<i>Итого за день</i>			<u>57,2</u>	<u>58.6</u>	<u>239,2</u>	<u>1765</u>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>6- день от 3 до 7 лет</b>						
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша из разных круп	200	№ 180	7,2	9,1	31,4	237
Чай	200	№433			9,7	37
Печенье, масло	40/7		3	9,6	29,2	214
<i>Итого за завтрак</i>			10,2	18,7	70,3	488
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
- сок фруктовый	100		0.00	0.00	11.5	45
<i>Итого</i>			0.00	0.00	11.5	45
<b>ОБЕД</b>						
- Свекла долька	45	№ 137	0.9	0.00	5,7	26
Суп польский	200	№ 77	5,4	4.4	11,1	105
Котлеты мясные	75	№ 272	12	10,3	3.7	154
Макароны отварные	120	№ 317	4.9	4.2	33,1	183

Соус сметанн с томат	30						
Напиток из ягод прот	200	№ 402		0,00	0,00	18	71
Хлеб ржаной, пшенич	50/20			4,80	1,50	31,10	156
<b>Итого за обед</b>				<b>28,3</b>	<b>20,4</b>	<b>104,4</b>	<b>703</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК</b> уплотненный							
Капуста тушеная	100	№ 131		2,6	2,1	10,9	72
-Пюре картофельное	140	№ 335		3,9	4	27,5	164
Пирог с повидлом	85			6,65	4,43	50,92	285
Какао на молоке	200	к/к		5,4	5,9	15,4	136
Хлеб пшеничный	20			1,50	1,00	10,60	56
<b>Итого за полдник</b>				<b>20,05</b>	<b>17,43</b>	<b>115,32</b>	<b>713</b>
<b>Итого за день</b>				<b>58,55</b>	<b>55,53</b>	<b>301,52</b>	<b>1949</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>7- день от 3 до 7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша манная	200	№ 189		6,9	8,6	23,7	202
Напиток кофейный	200	№ 432		5,1	5,6	16,5	138
Хлеб с маслом, сыр	35/8/16			6,9	13,0	18,7	218
<b>Итого за завтрак</b>				<b>18,9</b>	<b>27,2</b>	<b>58,9</b>	<b>558</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>				<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>16,4</b>	<b>67</b>
фрукт	145						
<b>ОБЕД</b>							
Икра кабачковая	60	№ 40		0,48	2,24	2,58	33,00
Рассольник со сметаной	200	№ 89		6,7	6,1	13,0	133
Рагу из овощей с мясом	215	№137		16,2	11,9	30,1	293
Компот из свеж/фр	200	№ 46		0,3	0,00	19,7	79
Хлеб ржаной,пшенич	50/20			4,80	1,60	31,10	156
<b>Итого за обед</b>				<b>28,21</b>	<b>21,84</b>	<b>96,48</b>	<b>694</b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК</b> уплотненный							
Салат изморкови	60			0,8	2,0	5,9	41
Запеканка творож.рис. Соус сметанный	180/30	№ 189		18,3	17,7	24,4	326
Кисель	200	№411		0,00	0,00	17,2	69
Хлеб пшеничный	40			3,0	2,00	21,2	112
<b>Итого за полдник</b>				<b>22,1</b>	<b>21,7</b>	<b>68,7</b>	<b>548</b>
<b>Итого за день</b>				<b>59,54</b>	<b>70,74</b>	<b>240,48</b>	<b>1867</b>

наименование блюда	вес	№ рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>8- день от 3 до 7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша Дружба	200	№ 190		6,07	11,2	30,13	242
Молоко	180	№ 434		5,3	5,9	8,6	111
Хлеб с маслом, сыр	35/8/15			6,9	13,0	18,7	218
<i>Итого за завтрак</i>				18,27	30,1	57,43	571
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- сок фруктовый	100			0,00	0,00	11,5	45
<i>Итого зазавтрак</i>				0,00	0,00	11,5	45
<b>ОБЕД</b>							
Салат зимний	55			1,1	2,9	7,4	59
Борщ с мясом и сметан	200	№ 62		6,6	5,4	15,9	138
Гуляш мясной	80	№ 277		12,2	9,0	5,2	149
Греча рассыпчатая	120	№181		1,3	5,0	29,8	194
Компот из с/ф	200	№ 46		0,2	0,00	19,1	71
Хлеб ржаной,пшенич	50/20			4,80	1,60	31,10	156
<i>Итого за обед</i>				26,2	23,9	108,5	767

наименование блюда	вес	№ рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>уплотненный</b>							
Салат из свеж капусты	60	№ 40		1,1	2	5,1	41
Тефтели рыбные	90/30	№ 245		14,8	5,8	9,8	148
Соус сметан-томат							
Картофельное пюре	140	№335		3,9	4,7	26,7	144
Чай с лимоном	200	к/к		0,00	0,00	11,6	44
Хлеб пшеничный	40			3,0	2,00	21,2	112
<i>Итого за полдник</i>				22,8	14,5	74,4	489
<b><u>Итого за день</u></b>				<b><u>67,27</u></b>	<b><u>68,5</u></b>	<b><u>251,83</u></b>	<b><u>1,872</u></b>

наименование блюда	вес	№ рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
<b>9- день от 3 до 7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша пшеничная	200	№ 189		8,7	8,9	32,6	251
Какао на молоке	200	№433		5,4	5,9	15,4	136
Хлеб с маслом	40/8			3,1	7,8	21,3	165
<i>Итого за завтрак</i>				17,2	22,6	69,3	552
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
фрукт	140			0,6	0,00	15,8	64
<i>Итого</i>				0,6	0,00	15,8	64
<b>ОБЕД</b>							
Огурец соленый	40			0,00	0,00	0,65	3,00
Щи со сметаной, курой	200	№ 83		7,1	7,5	12,3	143
Суфле куриное	90	№ 310		12,3	14,9	5,0	198
Картофельное пюре	140	№ 335		3,7	4,6	25,0	160
Компот из с/ф	200	№46		0,03	0,00	19,7	79
Хлеб ржаной,пшенич	50/20			3,8	1,5	31,1	156
<i>Итого за обед</i>				26,93	28,5	93,75	739

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК</b> уплотненный							
Свекла долька	50			1,1		6,5	29
Запеканка из макарон с творогом, повидло	165/30	№ 211		18.6	16.2	38.45	346
Сок	200			0.00	0.00	23	90
Печенье	28			1,9	3,0	19,8	114
Хлеб пшеничный	25			1,9	1,3	13,3	70
<i>Итого за полдник</i>				23,5	20,5	100,96	649
<b><u>Итого за день</u></b>				<b><u>58,23</u></b>	<b><u>61,6</u></b>	<b><u>279,8</u></b>	<b><u>2004</u></b>

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>10- день от 3 до 7 лет</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
Каша гречневая	200	№ 414		5.80	9,4	31,0	239
Напиток кофейный	200	№ 432		5,2	5.6	18,1	144
Хлеб с маслом	40/8			3,1	7,8	21,3	165
<i>Итого за завтрак</i>				14,1	22.8	70,4	548
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
- сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,5	45
<i>Итого</i>				0.0	0.0	11,5	45
<b>ОБЕД</b>							
Огурец соленый	40			0.0	0.00	0.00	3
Суп куриный с вермишелью	200	№ 82		7,2	6,4	16,5	137
Капуста тушеная	130	№346		3,4	3,5	13,4	102
Ежики мясные	90	№ 318		9,12	9,45	11,92	200
Компот из с/ф	200	№ 46		0.3	0.00	19,7	79
Хлеб ржаной,пшенич	50/20			3.8	1,5	31,1	156
<i>Итого за обед</i>				23,82	20,85	92.62	677

<i>наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
<b>ПОЛДНИК</b> уплотненный							
Салат из зелен горош	50			1.87	1,0	4.3	34
Рыба, запеченая в омлете	175	№249		11,6	8,2	3.7	190
Пирог с картофелем	95			7,0	8.22	44.75	280
Чай с молоком	200			4,5	4,9	15,1	132
Хлеб пшеничный	20			1.5	1,0	10,6	56
<i>Итого за полдник</i>				26,47	23,3	78,45	692
<b><u>Итого за день</u></b>				<b><u>64,39</u></b>	<b><u>67,0</u></b>	<b><u>252.96</u></b>	<b><u>1962</u></b>

Среднее значение

61,92      65,08      261,19      1906

За период