

Заведующая МКДОУ №4 «Красная Шапочка»
Фадеева А.В.

Принято № 61 от «21» 2024



Меню на 2024-2025 уч.год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда я/сад	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б я/сад	Ж я/сад	У я/сад	Энергетическая ценность ккал/кДж	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150 /200	4,47/5,97	4,10/5,47	12,81/17,08	106,2 / 141,6	94
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30 / 40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	6,37/8,48	9,78/13,04	33,76/42,88	248,2/322,4	
2-й завтрак	Сок	95/100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	180 / 200	12,64/14,05	11,31/12,57	12,33/13,71	201,4/223,8	82
	Салат из свеклы	30 / 50	0,42/0,71	1,82/3,04	2,5/4,18	28,1 / 46,95	33
	Плов из курицы	160 / 210	15,12/20,30	12,76/17,00	26,76 / 35,69	282/377	304
	Компот из сушеных фруктов	180 / 200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	40 / 50	2,8/3,5	0,4 / 0,5	14,4 / 18	76/95	
<i>Итого за обед</i>		590/710	31,85/39	26,30/33,13	80,98/99,34	689,2/855,75	
Полдник	Зразы из творога с изюмом	130 / 150	15,31/22,3	13,23/15,27	40,79/47,07	360,1/415,5	241
	Какао с молоком	180 / 200	3,67/4,07	3,19/3,54	15,82/17,56	107/118,7	397
	Фрукты	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	41,8/44	368
<i>Итого за полдник</i>		405/450	19,36/26,77	16,8/19,21	65,91/74,43	508,9/578,2	
Ужин	Молоко кипяченое	180 / 200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон)	40/50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	
<i>Итого за ужин</i>		220/250				214/252,5	
<i>Итого за день</i>		1670/1950	66,26/84,25	59,44/72,78	219,2/261,7	1701,3/2051,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	
Неделя 1			День 2				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	110 /130	6,14 / 7,26	5,65 / 6,68	17,47 / 20,65	145,2/171,6	206
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	213
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30 / 40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	13,12/14,85	15,93/18,85	38,7/46,73	350,2/415,4	
2-й завтрак	Сок	95 /100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне со сметаной	180 / 200	9,29/10,33	16,09/17,88	12,37/13,75	232,5/258,3	80
	Салат из зеленого горошка консервированного	30 \ 50	0,89/1,49	1,55/2,59	1,87/3,12	25.1/41,8	10
	Котлета мясная	70/80	7,32/8,33	22,58/25,63	10,49/11,64	275/311	282
	Капуста тушеная	130/150	2,68/3,09	4,20/4,85	12,25/14,14	97,63/112,65	336
	Компот из сушеных фруктов	180 / 200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	20/25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за обед</i>		615/705	21,97/25,43	44,63/51,22	69,17/79,41	769,93/884,25	
Полдник	Котлета рыбная запеченая	70 / 80	8,90/10,19	2,86 / 3,28	6,23 / 7,14	86,58/99,16	255
	Картофельное пюре	130/ 150	2,65/3,06	4,16/4,8	7,71/20,43	118,9/137,2	321
	Чай с молоком	180 / 200	2,67/2,99	2,34/2,62	14,31/16,02	89/99,7	394
	Хлеб ржаной	20 / 25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за полдник</i>		400/455	15,62/17,99	9,56/10,95	35,45/52,59	332,48/383,56	
Ужин	Кисломолочный продукт «Снежок»	180 / 200	6,68/5,2	4,5/5,0	19,8/22,0	138,6/154	401
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	
<i>Итого за ужин</i>		220/250	9,48/8,7	5,3/6	40,2/47,5	244,6/286,5	
Итого за день		1690/1950	60,67/67,47	75,42/87,02	193,21/226,23	1738,21/2012,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	
Неделя 1			День 3				
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150 / 200	1,99/2,08	3,65/3,73	25,24/26,35	141,9/147,8	185
	Чай с молоком	180 / 200	2,67/2,99	2,34/2,62	14,31/16,02	89/99,7	394
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30/40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	6,5/7,52	11,65/13,9	50,51/56,99	332,9/383,5	
2-й завтрак	Сок	95 /100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180 / 200	8,74/9,72	17,59/19,55	6,23/6,93	219,15/243,5	67
	Гуляш из отварного мяса	70/ 90	9,09/11,56	7,32/9,30	2,33/2,97	111,51/141,75	277
	Картофельное пюре	110/ 130	2,24/2,65	3,52/4,16	14,98/17,71	100,6/118,9	321
	Компот из сушеных фруктов	180 / 200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,8/3,5	0,4 / 0,5	14,4 / 18	76/95	
<i>Итого за обед</i>		580/670	23,26/27,87	28,84/33,53	62,93/73,37	608,96/712,15	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100/130	14,78/19,14	9,44/12,92	19,92/24,60	224/291,2	236
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Печенье	25 / 25	1,52 / 1,52	6,02 / 6,02	16,12 / 16,12	110/110	
	Фрукты	95 /100	1,42/1,5	1,41/0,5	19,9 / 21	90,2/95	368
<i>Итого за полдник</i>		400/455	17,78/22,22	16,88/19,46	65,92/72,9	464,2/541	
Ужин	Молоко кипяченое	180 / 200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	2
<i>Итого за ужин</i>		220/250	8,2/9,5	6,56/7,4	28,86/34,9	214/252,5	
Итого за день		1655/1915	56,22/67,61	63,93/84,29	217,91/248,31	1661,06/1932,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150 /200	4,31/5,75	3,90/5,21	14,12/18,83	108,9/145,2	93
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30 / 40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	6,21/8,26	9,58/12,78	35,07/44,63	250,9/326	
2-й завтрак	Сок	95 /100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	180 / 200	11,06/12,29	17,25/19,17	11,61/12,91	254,1/282,3	81
	Салат из свеклы	30 / 50	0,42/0,71	1,82/3,04	2,5/4,18	28,1 / 46,95	33
	Биточки мясные	70/80	7,32/8,33	22,58/25,63	10,49/11,64	275/311	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	6,30/7,45	4,46/5,28	28,33/33,48	178,75/211,25	313
	Компот из сушеных фруктов	180 / 200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	20/25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за обед</i>		590/735	26,89/30,97	46,32/53,39	85,12/98,97	875,65/1012	
Полдник	Биточки рыбные запеченные	70 / 80	8,90/10,19	2,86 / 3,28	6,23 / 7,14	86,58/99,16	255
	Капуста тушеная	130/ 150	2,68/3,09	4,20/4,85	12,25/14,14	97,63/112,65	336
	Чай с молоком	180 / 200	2,67/2,99	2,34/2,62	14,31/16,02	89/99,7	394
	Хлеб ржаной	20 / 25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за полдник</i>		400/455	15,65/18,02	9,6/11	39,99/46,3	311,21/359,01	
Ужин	Молоко кипяченое	180 / 200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	54 / 65	2,4/2,8	3,9/4,56	27,5/32,17	156/182,52	2
<i>Итого за ужин</i>		234/265	7,8/8,8	9,66/10,96	35,96/41,57	264/302,52	
Итого за день		1679/1995	57,03/66,55	75,16/28,13	205,83/241,62	1742,76/2042,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150 / 200	2,25/3,05	3,59/3,73	19,77/25,32	120,3/146,9	185
	Какао с молоком	180 / 200	3,67/4,07	3,19/3,54	15,82/17,56	107/118,7	397
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40 / 50	4,47/5,61	5,66/7,09	12,99/16,28	120,6/151,2	3
<i>Итого за завтрак</i>		370/450	10,39/12,73	12,44/14,36	48,58/59,16	347,9/416,8	
2-й завтрак	Сок	95 / 100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180 / 200	11,33/12,59	17,19/19,11	11,74/13,05	247,9/275,5	81
	Салат из зеленого горошка консервированного	30/50	0,89/1,49	1,55/2,59	1,87/3,12	25.1/41,8	10
	Жаркое по домашнему	160/200	19,76/25,05	5,06/6,79	17,57/19,94	194,7/241,15	276
	Компот из сушеных фруктов	180 / 200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	20 / 25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за обед</i>		570/675	33,77/41,32	24,01/28,76	63,36/72,87	607,4/718,95	
Полдник	Рагу из овощей	130 / 150	1,52/2,22	9,10/10,67	9,38/14,00	125/161	137
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб ржаной	20/ 25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
	Пирожок с повидлом	70/80	4,09/4,69	4,38/5,02	40,68/46,59	218,79/250,58	454
<i>Итого за полдник</i>		400/455	7,07/8,72	13,7/15,96	67,25/80,77	421,79/503,88	
Ужин	Молоко кипяченое	180 / 200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	
<i>Итого за ужин</i>		220/250	8,2/9,5	6,56/7,4	28,86/34,9	214/252,5	
Итого за день		1655 / 1930	59,91/72,77	56,71/66,48	217,74/257,85	1632,09/ 1935,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	
		Неделя 2	День 1				
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150 / 200	3,25/4,40	4,29/4,70	23,21/30,0	114,76/179,52	185
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30 / 40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	5,15/6,91	9,97/12,27	44,16/55,8	256,76/360,32	
2-й завтрак	Сок	95 /100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Куриный бульон с гречками и яйцом	180 / 200	15,8/17,56	11,63/12,93	14,91/16,57	227,4/252,7	109
	Салат из свеклы	30 / 50	0,42/0,71	1,82/3,04	2,5/4,18	28,1 / 46,95	33
	Плов из курицы	160 / 210	15,12/20,30	12,76/17,00	26,76 / 35,69	282/377	304
	Компот из сушеных фруктов	180 / 200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,8/3,5	0,4 / 0,5	14,4 / 18	76/95	
<i>Итого за обед</i>		590/710	34,53/42,51	26,62/33,49	83,56/102,2	715,2/884,65	
Полдник	Зразы из творога с изюмом	130 /150	15,31/22,3	13,23/15,27	40,79/47,07	360,1/415,5	241
	Какао с молоком	180/200	3,67/4,07	3,19/3,54	15,82/17,56	107/118,7	397
	Фрукты	95 / 100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	41,8/44	368
<i>Итого за полдник</i>		405/450	19,36/26,77	16,8/19,21	65,92/74,43	508,9/578,2	
Ужин	Молоко кипяченое	180 / 200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	
<i>Итого за ужин</i>		220/250	8,2/9,5	6,56/7,4	28,88/34,9	214/252,5	
Итого за день		1670/1950	67,72/86,19	59,95/72,37	232,21/277,48	1735,86/ 2118,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	
Неделя 2			День 2				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	110 /130	6,14 / 7,26	5,65 / 6,68	17,47 / 20,65	145,2/171,6	206
	Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63/63	213
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30 / 40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	13,12/14,85	15,93/18,85	38,7/46,73	350,2/415,4	
2-й завтрак	Сок	95 /100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Суп картофельный с гречкой на мясном бульоне со сметаной	180/200	10,48/11,65	18,43/20,48	14,16/15,74	261,8/290,9	80
	Салат из зеленого горошка консервированного	30\ 50	0,89/1,49	1,55/2,59	1,87/3,12	25.1/41,8	10
	Голубцы ленивые с мясом	130 / 150	11,56 / 13,27	7,42 / 8,49	16,39 / 15,75	193,66/224,30	298
	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	20/25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за обед</i>		540/625	24,72/28,6	27,61/31,83	64,61/71,37	620,26/717,5	
Полдник	Тефтели рыбные	70/80	8,27/ 9,28	2,38/2,99	8,83/9,68	90,09/103	261
	Тушеная капуста	130/150	2,68/3,09	4,20/4,85	12,25/14,14	97,63/112,65	336
	Чай с молоком	180 / 200	2,67/2,99	2,34/2,62	14,31/16,02	89/99,7	394
	Хлеб ржаной	20 / 25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за полдник</i>		430/485	15,02/17,11	9,12/10,71	42,59/48,84	314,74/362,85	
Ужин	Кисломолочный продукт «Снежок»	180/200	6,68/5,2	4,5/5,0	19,8/22,0	138,6/154	401
	Хлеб пшеничный (батон)	40/50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	
<i>Итого за ужин</i>		220/250	9,48/8,7	5,3/6	40,2/47,5	244,6/286,5	
Итого за день		1645/1900	62,82/69,76	57,96/67,39	195,79/224,59	1570,8/1825,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	
		Неделя 2	День 3				
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150 / 200	1,99/2,08	3,65/3,73	25,24/26,35	141,9/147,8	185
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30 / 40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	3,89/4,59	9,33/11,30	46,19/52,15	283,94/328,64	
2-й завтрак	Сок	95 /100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Суп с рыбными консервами	180/200	6,18/6,87	6,04/6,72	10,31/11,46	120,42/133,8	87
	Биточки мясные	70/ 80	7,32/8,33	22,58/25,63	10,49/11,64	275/311	282
	Макароны отварные с маслом	100/120	3,69/4,54	2,63 / 2,77	17,71/21,78	111,5/130,2	205
	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,8/3,5	0,4 / 0,5	14,4 / 18	76/95	
<i>Итого за обед</i>		570/650	20,38/23,68	31,66/35,64	77,9/90,64	684,62/783	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100 / 130	14,78/19,14	9,44/12,92	19,92/24,60	224/291,2	236
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Пряник	25/25	1,47/1,47	1,17/1,17	18,75/18,75	82/82	
	Фрукты	95 / 100	1,42/1,5	1,41/0,5	19,9 / 21	90,2/95	368
<i>Итого за полдник</i>		400/455	17,73/22,17	12,04/14,61	68,56/75,53	436,2/513	
Ужин	Молоко кипяченое	180/200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	
<i>Итого за ужин</i>		220/250	8,2/9,5	6,56/7,4	28,88/34,9	214/252,5	
Итого за день		1645/1895	50,68/60,44	59,59/68,95	231,22/263,37	1659,76/1920,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	
		Неделя 2	День 4				
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150 / 200	2,25/3,05	3,59/3,73	19,77/25,32	120,3/146,9	185
	Какао с молоком	180 / 200	3,67/4,07	3,19/3,54	15,82/17,56	107/118,7	397
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	30 / 40	1,84/2,45	5,66/7,55	10,96/14,62	102/136	1
<i>Итого за завтрак</i>		360/440	7,76/9,57	12,44/14,82	46,55/57,5	329,3/401,6	
2-й завтрак	Сок	95 / 100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне со сметаной	180 / 200	9,29/10,33	16,09/17,88	12,37/13,75	232,5/258,3	80
	Салат из свеклы	30 / 50	0,42/0,71	1,82/3,04	2,5/4,18	28,1 / 46,95	33
	Гуляш из отварного мяса	70/90	9,09/11,56	7,32/9,30	2,33/2,97	111,51/141,75	277
	Картофельное пюре	110/130	2,24/2,65	3,52/4,16	14,98/17,71	100,6/118,9	321
	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	20/25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за обед</i>		590/695	22,8/27,44	28,96/34,65	64,37/75,37	612,41/726,4	
Полдник	Рыбные биточки	70 / 80	8,90/10,19	2,86 / 3,28	6,23 / 7,14	86,58/99,16	255
	Капуста тушеная	130/150	2,68/3,09	4,20/4,85	12,25/14,14	97,63/112,65	336
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Хлеб ржаной	20 / 25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за полдник</i>		400/455	13,04/15,09	7,28/8,4	35,67/41,46	262,21/304,11	
Ужин	Молоко кипяченое	180 / 200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	54 / 65	2,4/2,8	3,9/4,56	27,5/32,17	156/182,52	2
<i>Итого за ужин</i>		234/265	7,8/8,8	9,66/10,96	35,96/41,57	264/302,52	
<i>Итого за день</i>		1679 / 1955	51,91/61,4	58,34/68,83	192,24/226,05	1412,12/1777,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	я/сад	
		Неделя 2	День5				
Завтрак	Каша молочная геркулесовая жидкая	150 / 200	2,76/3,63	4,70/5,26	18,07/23,01	125/153,6	185
	Чай с молоком	180 / 200	2,67/2,99	2,34/2,62	14,31/16,02	89/99,7	394
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом, сыром	40 / 50	4,47/5,61	5,66/7,09	12,99/16,28	120,6/151,2	3
<i>Итого за завтрак</i>		370/450	9,9/12,23	12,7/14,97	45,37/55,31	334,6/404,5	
2-й завтрак	Сок	95 /100	0,48/0,50		9,69/10,15	41/43	399
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	180 / 200	8,8/9,78	17,61/19,57	9,3/10,34	231,9/257,7	57
	Салат из зеленого горошка консервированного	30/50	0,89/1,49	1,55/2,59	1,87/3,12	25.1/41,8	10
	Жаркое по-домашнему	160/200	19,76/25,05	5,06/6,79	17,57/19,94	194,7/241,15	276
	Компот из сушеных фруктов	180 / 200	0,39/0,44	0,018/0,02	24,99/27,76	101,7/113	376
	Хлеб ржаной	20 / 25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
<i>Итого за обед</i>		570/675	31,24/37,51	24,43/29,22	60,93/70,16	591,4/701,15	
Полдник	Рагу из овощей	130/150	1,52/2,22	9,10/10,67	9,38/14,00	125/161	137
	Хлеб ржаной	20/25	1,4/1,75	0,2/0,25	7,2/9	38/47,5	
	Чай с сахаром	180 / 200	0,06/0,067	0,02/0,022	9,99/11,18	40/44,8	392
	Булочка сдобная	70 / 80	5,43/6,20	3,30/3,77	36,61/41,84	197,4/225,6	467
<i>Итого за полдник</i>		400/455	8,41/10,23	12,62/14,71	63,18/71,02	400,4/478,9	
Ужин	Молоко кипяченое	180 / 200	5,4/6,0	5,76/6,4	8,46/9,4	108,120	400
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 50	2,8/3,5	0,8/1	20,4/25,5	106/132,5	
<i>Итого за ужин</i>		220/250	8,2/9,5	6,56/7,4	28,86/34,9	214/252,5	
Итого за день		1655/1930	57,75/69,47	56,31/66,3	198,34/236,39	1581,4/1880,05	
Среднее значение за период		1665,23/1937,7	59,09/70,59	62,28/74,25	210,36/242,00	1660,92/1956,87	