

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная)	200	6	10	26	220	173
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	11	21	58	465	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Вишневый).	150			17	290	389,03
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			17	290	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Икра кабачковая.	60		5	5	59	73
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	8	6	15	142	102,02
	Изделия макаронные отварные с маслом	150	5	3	33	187	203
	Пудинг из говядины	70	17	16	9	238	307
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	342
<b>Итого за Обед</b>		742	34	30	105	822	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Печенье).	50	4	8	34	225	377,11
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	4	8	46	274	
<b>Ужин</b>							
	Свекла тушеная в сметанном соусе	50/30	1	5	7	81	140
	Картофель отварной с зеленью	120	2	4	19	119	310,02
	Тефтели рыбные, запеченные в молочном соусе.	80/25	4	7	14	137	239
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель клюквенный	200			20	82	350
<b>Итого за Ужин</b>		565	11	16	85	540	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		2 547	65	80	333	2544	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из риса.	200	5	8	32	219	174
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	14	16	64	452	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Виноград)	150	1	1	23	108	338,02
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	1	1	23	108	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих огурцов	70	1	3	2	37	20
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	6	6	8	104	98
	Овощное рагу .	200	4	6	17	132	360
	Курица отварная	85	20	16		229	288
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
<b>Итого за Обед</b>		817	36	31	75	732	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с джемом..	80/20	6	8	44	276	401,02
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		300	6	8	56	325	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Пудинг творожный ( запеченный)	150	22	14	29	328	222
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	7	49	327
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Компот из апельсинов	200			20	81	346
<b>Итого за Ужин</b>		555	29	19	85	626	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	386,04
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	111	
<b>Итого за день</b>		2 667	92	81	311	2354	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный	150	15	14	3	200	210
	Салат из горошка зеленого (консервированного)	40	1	2	3	35	10
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	18	111	52
<b>Итого за Завтрак 1</b>		430	21	27	39	482	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Персиковый)..	150			16	63	389,1
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			16	63	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из овощей с морской капустой	60	1	3	5	49	49
	Борщ с фасолью и картофелем	200	7	8	12	151	84
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	312
	Шницель рыбный натуральный	80	12	8	4	136	235
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из яблок и слив	200			19	78	391
<b>Итого за Обед</b>		782	28	25	90	701	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Вафли - трубочки).	50	2	11	32	235	377,02
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	5	14	49	342	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	1	4	3	47	27
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	30	216	171
	Котлета Московская	70	10	10	7	155	270
	Соус молочный (для подачи к блюду).	50	1	3	4	44	326
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель из кураги	200	1		24	101	355
<b>Итого за Ужин</b>		580	24	24	93	684	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		2 592	83	95	309	2425	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	7	11	27	233	173,02
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	16	19	59	466	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	1	1	13	60	338
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	1	1	13	60	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из редиса с огурцами и яйцом	70	2	4	2	53	31
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/50	7	8	14	153	108
	Рис отварной	130	3	4	32	179	304
	Куриное филе, тушенное в соусе	70/30	25	7	3	181	290
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот брусничный.	200			19	77	345
<b>Итого за Обед</b>		812	41	23	96	768	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	70	6	6	35	223	424
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		270	6	6	50	285	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови с сахаром	60	1	2	7	46	62
	Запеканка из творога.	150	26	17	26	366	223
	Соус вишневый.	50			16	64	376
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Компот из чёрной смородины.	200			16	67	345,01
<b>Итого за Ужин</b>		490	29	19	80	613	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	386,04
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	111	
<b>Итого за день</b>		2 567	99	74	306	2303	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	7	25	183	120
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	10	18	57	428	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Грушевый).	150			18	72	389,05
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			18	72	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком	70	1	4	6	59	50
	Суп с рыбными консервами	200	8	4	12	117	95
	Капуста тушёная.	150	4	5	12	111	139
	Рулет мясной с луком и яйцом	80	10	11	8	166	277
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		762	27	24	79	640	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пудинг пшеничный	150	7	9	38	266	190
	Соус яблочный	50			8	34	337
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	9	9	73	419	
<b>Итого за день</b>		1 982	46	51	227	1559	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	9	24	197	181
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	10	20	56	442	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Яблочный).	150			15	60	389,08
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			15	60	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	3	5	3	73	40
	Рассольник домашний	200	6	8	14	148	95
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	30	216	171
	Гуляш из отварной говядины	70/30	19	18	5	252	246
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		23	96	349
<b>Итого за Обед</b>		752	40	38	101	910	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Печенье "Овсяное")	50	3	9	33	225	377,08
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	9	45	274	
<b>Ужин</b>							
	Помидор свежий	50	1		2	11	71
	Картофель отварной	180	3	5	27	166	310
	Фрикадельки рыбные..	80	10	4	7	106	240
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель клубничный	200			21	84	351
<b>Итого за Ужин</b>		570	18	9	82	488	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		2 562	77	81	321	2330	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из смеси круп (рис и пшено)	200	5	9	26	208	175
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	14	17	58	441	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Бананы).	150	2	1	32	142	338,09
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	2	1	32	142	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Огурец свежий	50			1	7	71
	Суп картофельный протёртый с гречками	200	5	4	29	171	85
	Овощное рагу с кабачком	200	4	5	19	139	361
	Котлета куриная рубленая	70	10	12	6	175	295
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот клюквенный.	200			15	62	345,02
<b>Итого за Обед</b>		752	21	21	81	609	
<b>Полдник</b>							
	Гребешок из дрожжевого теста с курагой	80	6	6	40	236	417
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		280	6	6	55	298	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Запеканка творожно-вермишеливая.	150					226
	Соус абрикосовый.	50			12	50	377
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Компот "Ягодный"	200			21	85	343
<b>Итого за Ужин</b>		555	6	3	62	303	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	386
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	114	
<b>Итого за день</b>		2 582	55	54	296	1907	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный	150	15	14	3	200	210
	Салат из кукурузы консервированной	40	1	2	7	53	12
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	18	111	52
<b>Итого за Завтрак 1</b>		430	21	27	43	500	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Абрикосовый)	150	1		17	68	389,06
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	1		17	68	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	1	4	3	46	24
	Борщ с капустой и картофелем	200	7	8	14	148	82
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	312
	Печень по-строгановски	75/40	19	10	8	201	255
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	342
<b>Итого за Обед</b>		827	35	28	92	753	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Пряники).	50	2	1	38	160	377,12
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	5	4	55	267	
<b>Ужин</b>							
	Салат из редиса	70	1	3	3	38	30
	Изделия макаронные отварные с маслом	150	5	3	33	187	203
	Биточек мясной	70	11	12	9	181	268
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель из апельсинов	200			22	89	356
<b>Итого за Ужин</b>		550	21	18	92	616	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		2 607	89	82	321	2360	



Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	7	11	27	233	173,02
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	445	16	19	59	466	
<b>Завтрак 2</b>	Плоды и ягоды свежие (Груши)	150	1		15	68	338,12
	Вода детская питьевая .	200					12
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	350	1		15	68	
<b>Обед</b>	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком	70	1	4	6	59	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	6	7	7	112	88
	Плов из курицы	200	19	23	34	415	291
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из свежих плодов ( вишня)	200			15	62	342,01
<b>Итого за Обед</b>	732	30	34	88	773		
<b>Полдник</b>	Рулет с маком.	80	7	8	42	269	416
	Чай с сахаром	200			12	49	376
	<b>Итого за Полдник</b>	280	7	8	54	318	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови с изюмом	60	1	2	11	62	66
	Суфле из творога	150	24	15	27	337	249
	Сгущённое молоко	30	2	3	18	105	384
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
	<b>Итого за Ужин</b>	470	30	20	93	679	
<b>Ужин 2</b>	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	386
	<b>Итого за Ужин 2</b>	200	6	6	8	114	
<b>Итого за день</b>		2 477	90	87	317	2418	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша гречневая молочная	200	7	7	27	200	173,06
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	12	18	59	445	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Мультифрукт).	150			19	314	389,14
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			19	314	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Суп картофельный с мясными	200 /28	8	7	13	140	104
	Картофель отварной с зеленью	120	2	4	19	119	310,02
	Морковь,тушенная в сметанном соусе	50/30	1	3	8	68	352
	Пудинг рыбный запеченный	80	11	6	7	125	285
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		770	26	20	88	639	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка рисовая	150	3	6	30	187	185
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	7	49	327
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	6	8	64	355	
<b>Итого за день</b>		1 990	44	46	230	1753	

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	5	9	25	205	173,04
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	10	20	57	450	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Вишневый).	150			17	290	389,03
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			17	290	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Икра кабачковая.	60		5	5	59	73
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	9	7	15	155	102
	Макаронник с мясом	200	23	22	39	436	309
	Соус сметанный.	50	1	2	3	29	330
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из сушеных фруктов ( курага и изюм)	200	1		23	94	348,01
<b>Итого за Обед</b>		772	38	36	111	898	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Вафли).	50	3	12	33	250	377,05
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	12	45	299	
<b>Ужин</b>							
	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца..	70	1	4	3	48	17,04
	Картофель отварной с луком	180	4	11	27	223	126
	Котлета рыбная ..	80	14	6	9	141	234,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель яблочный	200			22	90	352
<b>Итого за Ужин</b>		590	23	21	86	623	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		2 602	79	94	338	2713	

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	9	24	197	181
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	14	17	56	430	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)	150	1		11	53	338,1
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	1		11	53	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих огурцов	70	1	3	2	37	20
	Суп картофельный с болгарским перцем на кур.бульоне.	200	6	8	9	128	60
	Овощи тушёные.	200	4	5	17	130	362
	Суфле из кур	70	13	14	3	182	299
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
<b>Итого за Обед</b>		802	29	30	79	707	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом.	80	11	6	38	249	410
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		280	11	6	50	298	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	7	55	54
	Пудинг из творога с рисом	150	22	14	29	325	250
	Соус клюквенный	50			8	31	578
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Компот из свежих ягод (клубника)	200			14	56	390
<b>Итого за Ужин</b>		490	25	17	73	537	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	386,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	102	
<b>Итого за день</b>		2 567	86	75	277	2127	

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный	150	15	14	3	200	210
	Салат из горошка зеленого (консервированного)	40	1	2	3	35	10
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	18	111	52
<b>Итого за Завтрак 1</b>		430	21	27	39	482	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Персиковый)..	150			16	63	389,1
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			16	63	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров с луком	70	1	4	3	48	14
	Борщ с мясом	200	8	9	10	145	68
	Рис отварной с овощами	150	3	5	32	188	180
	Тефтели рыбные тушеные	80/25	11	6	12	140	277
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из плодов свежих (яблоко, апельсин)	200			20	80	90
<b>Итого за Обед</b>		787	27	24	103	726	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Кекс)	50	3	11	23	200	377,14
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	6	14	40	307	
<b>Ужин</b>							
	Огурец свежий	50			1	7	71
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	312
	Шницель мясной рубленый	70	10	10	8	157	299
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель из черной смородины	200			21	85	350,01
<b>Итого за Ужин</b>		560	18	16	79	532	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		2 577	77	86	299	2263	

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная)	200	6	10	26	220	173
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	15	18	58	453	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	1	1	13	60	338
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	1	1	13	60	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой	70	1	3	6	62	63
	Суп харчо	200	6	7	11	126	74
	Запеканка картофельная с сердцем	200	22	10	27	288	284,02
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28	331
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот "Ягодный"	200			21	85	343
<b>Итого за Обед</b>		782	34	22	94	714	
<b>Полдник</b>							
	Плюшка сахарная.	70	6	4	38	215	436
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		270	6	4	53	277	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Запеканка из творога с морковью	150	22	13	26	312	224
	Соус сладкий фруктовый.	50			13	53	334
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Компот из свежих плодов (вишня и яблоко)	200			18	73	390
<b>Итого за Ужин</b>		555	28	16	86	606	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	386,04
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	111	
<b>Итого за день</b>		2 602	90	67	312	2221	

Рацион: Сад

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	7	25	183	120
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр для детского питания	15	3	4		54	15
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		455	13	21	57	482	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Грушевый).	150			18	72	389,05
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			18	72	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Помидор свежий	50	1		2	11	71
	Суп рыбный.	200	9	6	11	131	95,02
	Голубцы ленивые	220	17	15	19	268	315
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28	331
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		782	32	23	76	625	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка манная с изюмом	150	6	5	35	210	186
	Соус черносмородиновый	50			15	61	336
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		430	8	5	77	390	
<b>Итого за день</b>		2 017	53	49	228	1569	

Рацион: Сад

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из риса.	200	5	8	32	219	174
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	10	19	64	464	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Яблочный).	150			15	60	389,08
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			15	60	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	70	1	3	6	53	46
	Рассольник ленинградский	200	6	8	13	146	96
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	30	216	171
	Бефстроганов из отварной говядины	70/30	20	21	5	278	245
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из чернослива с изюмом	200			24	99	348,02
<b>Итого за Обед</b>		762	38	39	104	917	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Печенье "Курабье")	50	3	10	27	203	377,06
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	10	39	252	
<b>Ужин</b>							
	Огурец свежий	50			1	7	71
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	180	4	7	32	204	313
	Кнели рыбные	80	11	3	4	90	287
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель "Вишневый"	200			22	90	350,02
<b>Итого за Ужин</b>		570	19	10	84	512	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		2 572	76	83	328	2361	



Рацион: Сад

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	7	11	27	233	173,02
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	16	19	59	466	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Бананы).	150	2	1	32	142	338,09
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	2	1	32	142	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	1	4	3	47	27
	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	200	6	5	8	102	111
	Тушеные овощи с курицей	210	21	6	18	209	289
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из свежих ягод (клубника)	200			14	56	390
<b>Итого за Обед</b>		742	32	15	69	539	
<b>Полдник</b>							
	Крендель сахарный	70	5	4	34	197	424,02
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		270	5	4	49	259	
<b>Ужин</b>							
	Салат "Морковь с яблоком" .	60	1	2	6	45	23
	Запеканка из творога с курагой.	150	22	13	31	333	223,03
	Сгущённое молоко	30	2	3	18	105	384
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Компот "Ягодный"	200			21	85	343
<b>Итого за Ужин</b>		470	27	18	91	638	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	386,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	102	
<b>Итого за день</b>		2 477	88	62	308	2146	

Рацион: Сад

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный	150	15	14	3	200	210
	Салат из кукурузы консервированной	40	1	2	7	53	12
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	18	111	52
<b>Итого за Завтрак 1</b>		430	21	27	43	500	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Яблочно-виноградный)	150			24	96	389,12
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			24	96	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Сельдь с луком	45	3	8		102	76
	Борщ с картофелем	200	6	9	13	151	64
	Картофельное пюре	180	4	6	24	162	312
	Оладьи из печени	80	14	10	10	184	282
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот "Ассорти".	200			18	73	344
<b>Итого за Обед</b>		767	31	33	91	797	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Пряники).	50	2	1	38	160	377,12
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	5	4	55	267	
<b>Ужин</b>							
	Помидор свежий	50	1		2	11	71
	Солянка с мясом	200	16	13	13	227	79
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Кисель из брусники	200			21	85	350,03
<b>Итого за Ужин</b>		510	21	13	61	444	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		2 507	84	82	296	2260	

Рацион: Сад

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	5	9	25	205	173,04
	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	124	3
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	14	17	57	438	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Апельсин)	150	1		12	57	338,06
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350	1		12	57	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат Витаминный..	70	1	4	6	69	49
	Суп-пюре из овощей на курином бульоне	200	7	6	13	135	110
	Рис отварной	130	3	4	32	179	304
	Фрикадельки рыбные..	80	10	4	7	106	240
	Соус молочный с томатом.	50	2	3	6	56	326,03
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот из чёрной смородины.	200			16	67	345,01
<b>Итого за Обед</b>		792	27	21	106	737	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с яблоком.	80	5	6	38	227	406
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		280	5	6	53	289	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Сырники из творога и картофеля	150	12	10	15	195	220
	Соус сметанный.	50	1	2	3	29	330
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
<b>Итого за Ужин</b>		555	20	15	69	497	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	386,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	102	
<b>Итого за день</b>		2 622	73	64	305	2120	

Рацион: Сад

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5	9	24	197	181
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	10	20	56	442	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Мультифрукт).	150			19	314	389,14
	Вода детская питьевая .	200					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		350			19	314	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Бульон мясной прозрачный	200	8	6	1	92	59
	Пирожок с мясом.	80	5	6	25	177	406,02
	Винегрет овощной..	180	3	7	16	136	67
	Мясные тефтели с рисом	80	10	10	13	184	279
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Хлеб ржаной...	30	2		10	51	2,02
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		802	30	29	96	776	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Вермишель отварная с сыром	150	9	8	34	243	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	2
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		380	11	8	61	362	
<b>Итого за день</b>		1 972	51	57	232	1894	
<b>Итого за период</b>		49 088	1497	1450	5894	43627	
<b>Среднее значение за период</b>			74,9	72,5	294,7	2181,4	

Составил: Диетсестра \_ *Е. Ахунова* \_ Е.А. АхуноваУтвердил: Директор *Т.Н. Николаева* Т.Н. Николаева