

Министерство образования Тверской области Отдел образования администрации
Кашинского городского округа Тверской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад
№2

171645, Тверская область, г. Кашин, ул. Южная д. 2/73
тел. 8 (48234) 2-02-71 kashinmbdou2@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад № 2
Е.В. Жемчужкина
Приказ № 59 от 12.12.21



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1.5-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

2021г.

День:	Понедельник		1.5-3 лет			
Неделя:	первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33
414	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99
3	Бутерброд с сыром Российским	45	5,03	6,59	14,56	138
	ИТОГО	345	13.17	17.58	44.5	389.32
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28
72	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8
324	Котлета руб. из кур, запеченная с соусом молочным	80	11.63	10.88	7.23	173
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,012	20,83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	660	19.41	21.953	71.01	560.65
136	Рагу овощное	150	3,06		29,19	306
411	Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,87	31,57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	337	5.475	0.315	51.56	407.57
Всего за день			38.555	39.9	177.17	1398,2
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Вторник		1.5-3 лет			
Неделя:	Первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7
78	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136
	ИТОГО	340	10.17	17.69	45.33	381.69
83	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
14	Свекла вареная порционно	40	0,66	1,67	3,28	30,84
45	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08
125	Котлета рыбная	60	8,17	4,47	5,84	96
136	Рагу овощное	150	3,75	5,08	19,26	126,31
72	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,018	24,98	101,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	640	18.03	13.338	79.92	516.53
164	Запеканка картофельная с печенью	150	11.60	7.25	23.57	206
396	Кисель	150	0.46	0.20	130.7	526
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	330	2.83	0.5	145.2	596
Всего за день		1410	31.53	31.6	280.5	1536.89
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Среда		1.5-3 лет			
Неделя:	Первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
103	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7
78	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136
	ИТОГО	340	10.17	17.69	45.33	381.69
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
25	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	10,19	82
301	Рагу из печени	60	19,09	10,12	0,79	242
131	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
76	Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,87	31,57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	607	26.285	19.315	56.65	562.42
144	Запеканка из творога	120	21.05	14.46	20.58	296.4
76	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	7.87	31.57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	300	23.465	14.775	42.95	397.97
Всего за день		1347		51.88	155.03	1384.75
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Четверг	1.5 – 3 лет			
Неделя:	первая				

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша рисовая	155	2.32	3.96	24.08	141
414	Кофейный напиток	150	3.15	2.72	12.96	88.99
5	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	350	7.92	10.61	58.1	358.99
	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
87	Суп гороховый	200	4.3	4.2	13	107.8
117	Котлеты рыбные любительские	80	11	3.58	8.9	112
335	Макароны отварные	150	5.5	4.5	26.4	168.4
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.012	20.83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	620	21.89	10.19	82.69	527.08
46	Винегрет овощной	200	2.7	12.3	15.38	183.2
411	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	7.87	31.57
463	Булочка розовая	30	2.4	0.84	15.12	78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	410	5.115	12.615	37.75	284.77
Всего за день		1480	35.4	33.5	189	1213
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Пятница	1.5-3 лет
Неделя:	Первая	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
194	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150	4.74	7.64	19.75	167.37
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139
	ИТОГО	345	9.51	14.53	41.3	334.37
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
54	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	28
72	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.36	3.9	5.35	61.6
332	Рис отварной	150	3.6	5.3	36.6	209.7
294	Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 372	160	20.68	16.57	4.38	249
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.012	20.83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	740	28.97	28.142	82.89	702.9
151	Котлеты морковные со сметаной	180	11.03	10.24	29.08	253
401	Кисель	150	0,06	0.045	16.69	67.05
	Печенье					
	ИТОГО	330	13.19	15.7	66	458.5
Всего за день			52.1	58.4	201	1538
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

Неделя:		Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
100	Суп молочный	200	5.75	3.994	18.83	145.2	
414	Кофейный напиток	150	3.15	2.72	12.96	88.99	
5	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	129	
	ИТОГО	395	11.35	10.6	53	363	
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67	
14	Свекла отварная	40	0.66	1.67	3.28	30.84	
88	Суп картофельный с вермишелью и гренками № 123	200	2.69	2.84	17.14	105	
292	Жаркое по домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205	
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.012	20.83	85	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	ИТОГО	600	27.12	10.33	74	496	
229	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127	
449	Сдоба обыкновенная	25	1.94	1.18	13.07	71	
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	
	ИТОГО	240	7.71	12.23	21.16	226	
Всего за день		1335	46	21	158.2	1128	
Рекомендуется			42	47	203	1400	
Отклонения (%)							

День:	Вторник		1.5-3 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша манная	155	3.4	3.96	22.94	1.01
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
5	Бутерброд с джемом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	350	5.89	8	51	159
	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
117	Суп куриный с вермишелью	200	12.92	16.16	64.60	456
166	Запеканка капустная с мясом	150	13.34	16.16	16.89	266
72	Компот из сухофруктов	150	0.39	0.018	24.98	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	540	29.3	33	120	894
220	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70
	ИТОГО	380	14	11	54	362
Всего за день		1370	50	52	235	1458
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Среда		1.5-3 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша овсяная	150	4.56	2.29	26.67	178
414	Кофейный напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	88.99
5	Бутерброд с джемом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	345	10.16	8.94	61	395
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
93	Суп фасолевый	200	5.73	0.69	18.9	104.8
322	Котлета рубленая из кур (с молоком)	69	9.43	9.65	9.98	164
218	Макаронные изделия отварные	150	5.76	0.8	31.14	155.1
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.012	20.83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	609	24	12	95	579
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	4	19	145
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
	Печенье	30	2.1	5.4	20	138
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70
	ИТОГО	275	11	17	43	363
Всего за день		1330	45.6	38	209	1381
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Четверг		1.5-3 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша гречневая с молоком	150	4.67	4.86	20.94	146
411	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	7.87	31.57
3	Бутерброд с сыром	45	5.03	6.59	14.56	138
	ИТОГО	345	9.8	12	44	316
	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	43
54	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	28
80	Суп рассольник на м/б	200	2.23	2.62	10.02	73.6
272	Котлета рыбная любительская	80	10.95	3.70	8.69	112
339	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.012	20.83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	660	20	14	76	506
245	Сырники из творога	50	9.30	6.33	5.38	116
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70
	ИТОГО	230	12	7	27	214
Всего за день		1335	42.3	33	157	1078
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Пятница		1.5-3 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша манная	155	3.4	3.96	22.94	1.01
414	Кофейный напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	88.99
5	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	350	9	11	57	219
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
90	Суп рыбный	200	4.486	2.42	12.53	89.8
292	Жаркое по домашнему	170	20.8	5.33	18.50	205
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.012	20.83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	560	29	9	66	446
220	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
463	Булочка весенняя	60	4.8	1.68	30.24	155
	ИТОГО	350	16	12	70	447
Всего за день		1360	54	32	203	1158
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Понедельник		3-7 лет			
Неделя:	первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,56	5.91	21.78	159
414	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	88,99
3	Бутерброд с сыром Российским	45	5,03	6,59	14,56	138
	ИТОГО	345	12.74	15.22	49.3	385.99
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0,5	0,1	10,1	42.67
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28
72	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,9	5.35	61.6
324	Котлета руб. из кур, запеченная с соусом молочным	60	7.64	10.93	6.23	154
339	Пюре картофельное	150	3,6	4,8	20,44	137,25
394	Компот из сухофруктов	180	3.9	0.18	24.99	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	660	19.5	22.17	72.74	552.15
136	Рагу овощное	150	3,06		29,19	306
411	Чай с сахаром	150/7	0,045	0,015	7,87	31,57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	337	5.475	0.315	51.56	407.57
Всего за день		1442	38.555	39.9	177.17	1388.38
Рекомендуется			42	47	203	1.400
Отклонения (%)						

День:	Вторник		3-7 лет			
Неделя:	Первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7
78	Чай с молоком	180	2,65	2,32	11,31	76,99
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136
	ИТОГО	340	10.17	17.69	45.33	381.69
83	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
14	Свекла вареная порционно	40	0,66	1,67	3,28	30,84
45	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08
125	Котлета рыбная	80	8,17	4,47	5,84	96
136	Рагу овощное	150	3,75	5,08	19,26	126,31
72	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	640	18.03	13.338	79.92	516.53
164	Запеканка картофельная с печенью	150	11.60	7.25	23.57	206
396	Кисель	180	0.46	0.20	130.7	526
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	330	2.83	0.5	145.2	596
Всего за день		1410	31.53	31.6	280.5	1536.89
Рекомендуется		1410	42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Среда		3-7 лет			
Неделя:	Первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
103	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7
78	Чай с молоком	180	2,65	2,32	11,31	76,99
147	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136
	ИТОГО	340	10.17	17.69	45.33	381.69
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
25	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,9	10,19	82
301	Рагу из печени	80	19,09	10,12	0,79	242
131	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
76	Чай с сахаром	180	0,045	0,015	7,87	31,57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	607	26.285	19.315	56.65	562.42
144	Запеканка из творога	150	21,05	14,46	20,58	296,4
76	Чай с сахаром	180	0,045	0,015	7,87	31,57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	300	23.465	14.775	42.95	397.97
Всего за день		1347		51.88	155.03	1384.75
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Четверг		3-7 лет			
Неделя:	Первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша рисовая	155	2.32	3.96	24.08	141
414	Кофейный напиток	180	3.15	2.72	12.96	88.99
5	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	350	7.92	10.61	58.1	358.99
	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
87	Суп гороховый	200	4.3	4.2	13	107.8
117	Котлеты рыбные любительские	80	11	3.58	8.9	112
335	Макароны отварные	150	5.5	4.5	26.4	168.4
394	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.012	24.9	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	620	23.83	10.19	86.56	559.5
46	Винегрет овощной	200	2.7	12.3	15.38	183.2
411	Чай с сахаром	180	0.045	0.015	7.87	31.57
463	Булочка розовая	30	2.4	0.84	15.12	78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70
	ИТОГО	410	5.115	12.615	37.75	284.77
Всего за день		1480	35.4	33.5	189	1245.93
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Пятница		3-7 лет			
Неделя:	Первая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
194	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	155	4.74	7.64	19.75	167.37
411	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28
3	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139
	ИТОГО	345	9.51	14.53	41.3	334.37
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
54	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	28
72	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.36	3.9	5.35	61.6
332	Рис отварной	150	3.6	5.3	36.6	209.7
294	Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 372	160	20.68	16.57	4.38	249
394	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.012	24.9	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	740	29.03	28.142	86.96	719.6
151	Котлеты морковные со сметаной	180	11.03	10.24	29.08	253
401	Кисель	180	0,06	0.045	16.69	67.05
	Печенье	30				
	ИТОГО	330	13.19	15.7	66	458.5
Всего за день		1515	52.1	58.4	201	1555.14
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Понедельник		3-7 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
100	Суп молочный	200	5.75	3.994	18.83	145.2
414	Кофейный напиток	180	3.15	2.72	12.96	88.99
5	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	395	11.35	10.6	53	363.19
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
14	Свекла отварная	40	0.66	1.67	3.28	30.84
88	Суп картофельный с вермишелью и гречками № 123	200	2.69	2.84	17.14	105
292	Жаркое по домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205
394	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.012	24.9	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	600	27.18	10.33	74	512.14
229	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127
449	Сдоба обыкновенная	35	2.39	4.42	19.02	125
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	ИТОГО	240	7.71	12.23	21.16	226
Всего за день		1335	46	21	158.2	1.144
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Вторник		3-7 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша манная	155	3.4	3.96	22.94	1.01
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
5	Бутерброд с джемом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	350	5.91	7.91	53.99	170.01
	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
117	Суп куриный с вермишелью	200	12.92	16.16	64.60	456
166	Запеканка капустная с мясом	150	13.34	16.16	16.89	266
72	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.98	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	540	29.3	33	120	894
220	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70
	ИТОГО	380	13.6	10.6	56.27	374
Всего за день		1370	50	52	235	1480.68
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Среда		3-7 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша овсяная	150	4.56	2.29	26.67	178
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
5	Бутерброд с джемом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	345	10.16	8.94	61	398
83	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
93	Суп фасолевый	200	5.73	0.69	18.9	104.8
322	Котлета рубленая из кур (с молоком)	60	7.64	10.93	6.23	154
218	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.4	168.4
394	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.012	24.9	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	609	24	12	95	598.5
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	4	19	145
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Печенье	30	2.1	5.4	20	138
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70
	ИТОГО	275	10.26	16.76	45.59	375
Всего за день		1330	45.6	38	209	1414.17
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Четверг		3-7 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша гречневая с молоком	150	4.67	4.86	20.94	146
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
3	Бутерброд с сыром	45	5.03	6.59	14.56	138
	ИТОГО	345	9.76	11.47	45.49	324
	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	43
54	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	28
80	Суп рассольник на м/б	200	2.23	2.62	10.02	73.6
272	Котлета рыбная любительская	80	10.95	3.70	8.69	112
339	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25
394	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.012	24.9	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	660	19.63	13.492	79.78	552.15
245	Сырники из творога	100	9.30	6.33	5.38	116
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70
	ИТОГО	230	11.73	6.65	29.87	226
Всего за день		1335	42.3	33	157	1145.15
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						

День:	Пятница		3-7 лет			
Неделя:	Вторая					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша манная	155	3.4	3.96	22.94	1.01
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
5	Бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	129
	ИТОГО	380	8.7	10.3	58.36	221.01
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67
	ИТОГО	100	0.5	0.1	10.1	42.67
90	Суп рыбный	200	4.486	2.42	12.53	89.8
292	Жаркое по домашнему	170	20.8	5.33	18.50	205
394	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.012	24.9	101.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	590	28.316	8.242	69.29	466.1
220	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
463	Булочка весенняя	60	4.8	1.68	30.24	155
	ИТОГО	440	16.03	11.98	72.02	459
Всего за день		1510	54	31	210	1188.78
Рекомендуется			42	47	203	1400
Отклонения (%)						