

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев на сгущенном молоке	150	3,46	4,89	23,80	153,02	185/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>262</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,18	33/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,07	4,92	9,73	103,49	83/1
	Рулет с луком и яйцом	60	10,91	7,62	3,64	126,73	111/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,63	4,63	29,95	187,97	185/1
	Соус томатный	20	0,20	1,31	1,24	17,65	348/2
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>567</b>	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Булочка домашняя	30	2,91	7,48	18,21	151,84	469/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>236</b>	
УЖИН							
	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,39	329/1
	Пюре гороховое	175	16,14	4,75	33,74	242,21	156/1
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>329</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1609</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>198</b>	<b>1437</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая молочная с сахаром и маслом	150	3,95	5,62	17,77	137,47	185/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Какао с молоком	170	3,75	3,78	11,19	93,71	397/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>316</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,92	5,49	10,94	112,82	87м/1
	Биточки куриные	60	10,50	10,69	8,25	171,20	259/1
	Капуста тушеная 1/2	55	1,17	3,37	3,96	50,75	336/1
	Пюре картофельное 1/2	55	1,23	1,93	8,15	54,84	321/1
	Компот из замороженных ягод	170	0,06	0,01	6,75	27,36	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>54</b>	<b>495</b>	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Сушки	15	0,96	2,52	10,28	67,62	0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>165</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>156</b>	
УЖИН							
	Пудинг из творога с рисом	130	20,49	8,01	17,87	225,54	236/1
	Молоко сгущеное	15	1,07	0,75	8,28	44,13	0
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>376</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1544</b>	<b>59</b>	<b>51</b>	<b>172</b>	<b>1387</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	5,72	20,38	151,64	182/1
	молочная с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>328</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров и	30	0,27	1,85	1,02	21,76	15/1
	огурцов						
	Борщ с капустой и сметаной	150	5,24	9,43	9,68	144,57	56/1
	Тефтели из печени и риса	50	10,75	3,99	8,10	111,19	103/1
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,40	27,19	156,45	205/1
	с маслом						
	Соус томатный	20	0,20	1,31	1,24	17,65	348/2
	Компот из свежих яблок	170	0,03	0,03	6,70	27,15	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>557</b>	
ПОЛДНИК							
	Ацидолакт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Пряник	35	2,07	1,65	26,25	128,07	0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>185</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>213</b>	
УЖИН							
	Салат из кукурузы	30	0,48	2,04	3,80	35,46	12/1
	(консервированной)						
	Омлет натуральный	130	6,42	8,94	2,45	115,92	215/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	Чай с молоком	170	2,32	2,56	9,77	71,37	394/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>305</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1619</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>191</b>	<b>1445</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая вязкая	150	4,56	6,04	16,79	139,77	182/1
	молочная с сахаром и маслом						
	Бутерброды с маслом и сыром	39	4,56	5,76	12,35	119,50	3/1
	Какао с молоком	170	3,75	3,78	11,19	93,71	397/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>359</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>353</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих огурцов	30	0,20	1,83	0,55	19,46	13/1
	Щи из свежей капусты	150	5,06	8,21	8,05	126,31	61/1
	Тефтели рыбные	60	11,05	3,18	6,14	97,32	584с/1
	Пюре картофельное	110	2,41	3,84	16,20	108,96	321/1
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>53</b>	<b>455</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>165</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>156</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Оладья с маслом	130	7,87	8,92	43,95	287,64	221/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Напиток из плодов шиповника	170	0,34	0,14	10,82	45,89	398/1
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>82</b>	<b>455</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1584</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>203</b>	<b>1463</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая вязкая молочная с сахаром и маслом	150	3,90	5,66	16,96	134,47	171/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>310</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокачанной капусты	30	0,45	2,01	1,34	25,19	20/1
	Суп картофельный с клецками	150	2,14	3,38	13,49	92,96	85/1
	Плов	180	13,05	13,28	40,00	331,79	304/1
	Компот из замороженных ягод	170	0,06	0,01	6,75	27,36	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>78</b>	<b>555</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисель из замороженных ягод	170	0,09	0,01	9,97	40,35	275/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>138</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Картофельные оладьи со свежей капустой	130	2,69	7,64	14,18	136,20	294/1
	Соус сметанный	15	0,21	0,77	0,92	11,45	354/1
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>254</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1629</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>200</b>	<b>1301</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая молочная на сгущенном молоке	150	2,91	3,96	23,95	143,07	185/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>252</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,42	3,03	2,46	38,76	28/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	7,14	6,80	12,17	138,39	81/1
	Гуляш мясной	60	9,70	3,46	3,45	83,79	277/1
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	3,30	24,56	141,71	161/1
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>65</b>	<b>506</b>	
ПОЛДНИК							
	Ацидолакт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Булочка домашняя	30	2,91	7,48	18,21	151,84	469/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>236</b>	
УЖИН							
	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,41	3,42	43,63	218,91	167/1
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>67</b>	<b>325</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1594</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>208</b>	<b>1363</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,33	5,69	19,49	146,57	93/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Какао с молоком	170	3,75	3,78	11,19	93,71	397/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>325</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Салат из белокачаной капусты	30	0,45	2,01	1,34	25,19	20/1
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,92	5,49	10,94	112,80	87м/1
	Жаркое по-домашнему	180	12,08	11,28	23,01	241,91	276/1
	Компот из свежих яблок	170	0,03	0,03	6,70	27,15	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>58</b>	<b>485</b>	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Сушки	15	0,96	2,52	10,28	67,62	0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>165</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>156</b>	
УЖИН							
	Запеканка из творога	130	20,48	8,02	11,07	198,37	237/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	<b>344</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1584</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	<b>173</b>	<b>1354</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и маслом	150	4,36	6,04	18,44	145,58	185/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>322</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Суп свекольный со сметаной	150	4,85	6,50	7,71	108,75	58/1
	Голубцы ленивые с томатным соусом	180	12,80	11,55	18,93	230,90	277/1
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>49</b>	<b>443</b>	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>175</b>	
УЖИН							
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,62	3,04	1,30	35,01	10/1
	Омлет натуральный	130	6,42	8,94	2,45	115,92	215/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Чай с молоком	170	2,32	2,56	9,77	71,37	394/1
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>31</b>	<b>304</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1574</b>	<b>47</b>	<b>54</b>	<b>152</b>	<b>1287</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром и маслом	150	3,44	5,62	18,30	137,53	168/1
	Бутерброды с маслом и сыром	39	4,56	5,76	12,35	119,50	3/1
	Какао с молоком	170	3,75	3,78	11,19	93,71	397/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>359</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>351</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	30	0,34	1,85	1,41	23,70	14/1
	Щи зеленые со сметаной	150	4,96	8,24	6,97	121,84	66/1
	Котлеты рыбные запеченные	60	11,34	1,72	9,01	96,78	584с/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,27	3,40	27,19	156,45	205/1
	Соус томатный	20	0,20	1,31	1,24	17,65	348/2
	Компот из замороженных ягод	170	0,05	0,01	6,73	27,27	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>522</b>	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>190</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	
УЖИН							
	Вареники ленивые	130	19,61	7,66	19,24	224,34	230/1
	Соус молочный сладкий	15	0,40	1,02	2,75	21,76	351/1
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>353</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1629</b>	<b>64</b>	<b>46</b>	<b>195</b>	<b>1455</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	150	4,56	6,04	16,79	139,77	182/1
	молочная с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>349</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>316</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,39	329/1
	Суп с макаронными изделиями	150	5,62	6,77	14,51	141,37	77/1
	на курином бульоне						
	Гуляш из печени	60	11,34	2,27	6,42	91,44	277/1
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,78	3,29	29,11	157,21	164/1
	Компот из свежих яблок	170	0,03	0,03	6,70	27,15	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>498</b>	
ПОЛДНИК							
	Кисель из концентрата	170	0,08	0,05	7,21	29,62	275/1
	Булочка с повидлом	30	2,95	7,48	24,71	178,00	469/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>208</b>	
УЖИН							
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
	Рагу из овощей	165	2,83	3,17	14,98	99,67	137/1
	Напиток из плодов шиповника	170	0,34	0,14	10,82	45,89	398/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>361</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>267</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>46</b>	<b>41</b>	<b>195</b>	<b>1332</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>15936</b>	<b>511</b>	<b>471</b>	<b>1887</b>	<b>13824</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1594</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>189</b>	<b>1382</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>15</b>	<b>31</b>	<b>55</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011