

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 64  
\_\_\_\_\_ М.Л.Щербакова  
«10» января 2021г.

# **Основное десятидневное меню**

**питания детей с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием**

**муниципального бюджетного дошкольного**

**образовательного учреждения детский сад №64**

**Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс, 2016.**

Понедельник	1 неделя						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180	4,08	5,08	25,05	163	<b>182</b>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>405</b>	<b>10,82</b>	<b>13,55</b>	<b>54,43</b>	<b>383,0</b>	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,05	<b>11</b>
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	5,73	0,696	18,88	114,8	<b>93</b>
	Котлеты рыбные любительские	95	10,95	3,70	8,69	132	<b>272</b>
	Соус томатный с овощами	20	0,58	3,83	5,03	57,96	
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,83	4,48	31,19	184,39	<b>330</b>
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>26,75</b>	<b>16,37</b>	<b>110,12</b>	<b>743,12</b>	
	<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	3,64	7,26	26,96	189
Кефир		180	8,2	4,0	10,6	112	<b>420</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>240</b>	<b>11,84</b>	<b>11,26</b>	<b>37,56</b>	<b>301</b>	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,5	5,98	15,52	139,45	<b>101</b>
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>9,18</b>	<b>6,56</b>	<b>39,96</b>	<b>274,37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1855</b>	<b>59,09</b>	<b>47,84</b>	<b>253,27</b>	<b>1746,49</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+5,09</b>	<b>-12,16</b>	<b>-7,73</b>	<b>-53,51</b>	

<b>Вторник</b>	<b>1 неделя</b>						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
<b>День:2</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептов</b>
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	<b>101</b>
	Чай –заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,54	<b>410</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>7,63</b>	<b>12,72</b>	<b>31,52</b>	<b>270,94</b>	
<b>10:00</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,84	3,05	5,2	51,74	
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	21,43	73,2	<b>86</b>
	Жаркое по-домашнему	180	14,53	7,47	21,95	265	<b>292</b>
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>20,83</b>	<b>13,51</b>	<b>87,14</b>	<b>582,46</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	13,69	12,67	12,4	234	<b>245</b>
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	5,01	30,75	<b>369</b>
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	<b>419</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>19,75</b>	<b>18,91</b>	<b>26,48</b>	<b>366,75</b>	
<b>Ужин</b>	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	210	2,79	5,48	33,97	160	<b>199</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	<b>414</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	<b>2</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>10,11</b>	<b>12,18</b>	<b>85,91</b>	<b>459,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1990</b>	<b>58,72</b>	<b>57,72</b>	<b>240,85</b>	<b>1723,35</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+4,72</b>	<b>-2,28</b>	<b>-20,15</b>	<b>-76,65</b>	

Среда	1 неделя							
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур	
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	125,2	<b>101</b>	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	<b>414</b>	
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>	
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>11,05</b>	<b>15,17</b>	<b>47,82</b>	<b>352,2</b>		
<b>10:00</b>	Апельсины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38		
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	58,55	<b>35</b>	
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	<b>82</b>	
	Тефтели из печени с рисом	90	9,78	11,66	16,41	210	<b>301/372</b>	
	Овощи отварные с маслом	150	1,99	3,9	7,8	84,69	<b>338</b>	
	Чай заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,54	<b>410</b>	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>18,2</b>	<b>22,38</b>	<b>56,32</b>	<b>547,3</b>		
	<b>Полдник</b>	Пряник	70	2,9	2,1	38	270	
		Кисель молочный	180	3,81	3,38	27,49	79	<b>402</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>250</b>	<b>6,71</b>	<b>5,48</b>	<b>65,49</b>	<b>349</b>		
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	120	7,52	13,46	1,51	187	<b>229</b>	
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	<b>57</b>	
	Сок томатный	200	0,85	0,58	7,06	34	<b>418</b>	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>	<b>12,65</b>	<b>17,42</b>	<b>27,87</b>	<b>362,92</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1855</b>	<b>49,41</b>	<b>60,65</b>	<b>197,5</b>	<b>1659,42</b>		
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		
	<b>Отклонения</b>		<b>-4,59</b>	<b>+0,65</b>	<b>-63,5</b>	<b>-140,58</b>		

Четверг	1 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:4	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	<b>99</b>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>7,71</b>	<b>12,64</b>	<b>41,03</b>	<b>308,2</b>	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	200	6,87	6,72	11,46	133,8	<b>94,119</b>
	Курица, тушеная в соусе с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	<b>319,373</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>655</b>	<b>22,95</b>	<b>15,94</b>	<b>75,19</b>	<b>552,72</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	<b>250/368</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	109	<b>416</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>18,4</b>	<b>13,13</b>	<b>34,75</b>	<b>331</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	30	0,62	0,048	5,8	26,15	<b>42</b>
	Суфле из рыбы	95	12,61	7,32	3,29	159,00	<b>284</b>
	Пюре картофельное	120	3,26	5,12	21,8	146,4	<b>339</b>
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>475</b>	<b>20,17</b>	<b>13,64</b>	<b>55,33</b>	<b>466,47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>69,23</b>	<b>55,45</b>	<b>217,5</b>	<b>1703,39</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+15,23</b>	<b>-4,55</b>	<b>-43,5</b>	<b>-96,61</b>	

Пятница	1 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	17,35	142,2	<b>101</b>
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	16,31	89	<b>413</b>
	Бутерброды с сыром	40/15	6,68	8,45	20,39	180	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>14,91</b>	<b>15,95</b>	<b>54,05</b>	<b>411,2</b>	
<b>10:00</b>	Сок вишневый	100	0,7	0,20	11,4	50	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,20</b>	<b>11,4</b>	<b>50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	4,12	41,8	<b>10</b>
	Борщ с картофелем	180	1,63	4,0	23,28	87,8	<b>64</b>
	Котлеты рубленые	90	12,44	10,24	22,56	183	<b>299</b>
	Макаронные изделия отварные	130	5,57	4,56	36,71	170	<b>335</b>
	Чай с джемом	180/15	0,14	0,02	10,75	44,00	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>675</b>	<b>24,83</b>	<b>21,97</b>	<b>112,1</b>	<b>621,52</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50/20	3,15	2,82	31,46	111	<b>437/500</b>
	Ряженка	180	5,22	4,50	8,56	92	<b>395</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>7,32</b>	<b>40,02</b>	<b>203</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	155	1,26	14,81	13,18	196	<b>148/385</b>
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	<b>414</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>7,67</b>	<b>17,78</b>	<b>42,22</b>	<b>381,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>56,21</b>	<b>63,22</b>	<b>259,79</b>	<b>1667,64</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+2,21</b>	<b>+3,22</b>	<b>-1,21</b>	<b>-132,36</b>	

Понедельник	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	180	8,9	11,3	40	182	<b>182</b>
	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>15,64</b>	<b>19,77</b>	<b>69,38</b>	<b>402</b>	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	<b>34</b>
	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	200	5,73	0,69	18,88	104,8	<b>93</b>
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74	<b>261</b>
	Картофель отварной	150	2,88	4,36	23,24	143,78	<b>336</b>
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>20,98</b>	<b>12,52</b>	<b>90,94</b>	<b>577,45</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	<b>437</b>
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108	<b>395</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>8,68</b>	<b>6,17</b>	<b>36,18</b>	<b>241,0</b>	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,47	18,57	146,8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>12,21</b>	<b>8,44</b>	<b>47,61</b>	<b>332,72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>58,01</b>	<b>47</b>	<b>255,31</b>	<b>1598,17</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+4</b>	<b>-13</b>	<b>-5,69</b>	<b>-201,83</b>	

<b>Вторник</b>	<b>2 неделя</b>							
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
<b>День:2</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептур</b>	
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с перловой крупой	200	5,45	5,13	18,62	142,4	<b>101</b>	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	<b>413</b>	
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>	
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>10,57</b>	<b>15,02</b>	<b>47,55</b>	<b>367,4</b>		
<b>10:00</b>	Апельсины свежие	100	0,94	0,12	11,75	47		
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,94</b>	<b>0,12</b>	<b>11,75</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,05	<b>11</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	6,5	7,9	16	116	<b>88</b>	
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	249	<b>315</b>	
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,7	<b>375</b>	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	<b>390</b>	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>25,57</b>	<b>22,51</b>	<b>81,1</b>	<b>631,27</b>		
	<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	8,77	6,03	8,58	124	<b>251</b>
		Соус яблочный	30	0,02	0,027	5,11	20,8	<b>380</b>
Кисель из повидла		180	0,08	0	20,23	81,27	<b>401</b>	
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>8,87</b>	<b>6,057</b>	<b>33,92</b>	<b>226,07</b>		
<b>Ужин</b>	Каша пшеничная жидкая с маслом	205	4,4	4,06	26,99	162	<b>199</b>	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	109	<b>416</b>	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	<b>2</b>	
	<b>Итого за прием</b>	<b>465</b>	<b>12,54</b>	<b>11,54</b>	<b>80,39</b>	<b>479,2</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1985</b>	<b>58,49</b>	<b>55,25</b>	<b>254,47</b>	<b>1750,94</b>		
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		
	<b>Отклонения</b>		<b>+4,49</b>	<b>-4,75</b>	<b>-6,53</b>	<b>-49,06</b>		



Среда	2 неделя							
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет							
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур	
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,8	5,47	18,57	146,8	<b>101</b>	
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91		
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>	
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>11,1</b>	<b>15,43</b>	<b>47,55</b>	<b>373,8</b>		
<b>10:00</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46,05	<b>11</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,8	<b>73</b>	
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	<b>308</b>	
	Соус сметанный томатный	30	0,53	1,51	2,12	24,27	<b>373</b>	
	Чай заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,54	<b>410</b>	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>16,05</b>	<b>15,4</b>	<b>54,87</b>	<b>441,58</b>		
	<b>Полдник</b>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	
		Кефир	180	8,2	4,0	10,6	112	<b>420</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>250</b>	<b>13,45</b>	<b>10,86</b>	<b>62,68</b>	<b>403,9</b>		
<b>Ужин</b>	Омлет с рисом	85	7,5	11,96	17,39	207	<b>227</b>	
	Котлеты свекольные	180	6,74	7,52	33,91	230	<b>154/368</b>	
	Сок томатный	150	6,15	3,0	7,95	84		
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72		
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>23,95</b>	<b>23,04</b>	<b>73,93</b>	<b>615,92</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>64,95</b>	<b>65,13</b>	<b>248,83</b>	<b>1879,2</b>		
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>		
	<b>Отклонения</b>		<b>+10,95</b>	<b>+5,13</b>	<b>-12,17</b>	<b>+79,2</b>		

	<b>2 неделя</b>						
<b>Четверг</b>	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
<b>День:4</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептур</b>
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,9	5,9	17,93	148,8	<b>101</b>
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>8,41</b>	<b>13,47</b>	<b>42,54</b>	<b>324,8</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,7	0,20	11,4	50	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,20</b>	<b>11,4</b>	<b>50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	0,86	3,67	4,02	52,65	<b>37</b>
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	<b>91/128</b>
	Плов из курицы	210	20,3	17,00	35,69	377	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>26,83</b>	<b>23,94</b>	<b>91,86</b>	<b>707,37</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	<b>244</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>17,64</b>	<b>9,83</b>	<b>39,19</b>	<b>316</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная в молоке	130	2,91	2,86	9,71	76,31	<b>355</b>
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	12,7	3,63	2,57	94	<b>265</b>
	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>19,23</b>	<b>7,07</b>	<b>36,95</b>	<b>305,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1970</b>	<b>69,81</b>	<b>54,51</b>	<b>221,94</b>	<b>1703,4</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+15,81</b>	<b>-5,49</b>	<b>-39,06</b>	<b>-96,6</b>	

Пятница	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,97	5,1	16,5	131,8	101
	Чай с джемом	180/15	0,14	0,02	10,75	44,00	411
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>11,79</b>	<b>13,57</b>	<b>46,64</b>	<b>355,8</b>	
10:00	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
Обед	Винегрет овощной	60	0,9	4	9	76	46
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,13	2,24	13,7	83,6	86
	Гуляш из отварной говядины	80	15,42	12,41	3,96	189	293
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,5	3,95	34,0	194	333
	Чай	180	0,1	0	0	1	410
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>27,61</b>	<b>23,16</b>	<b>75,34</b>	<b>638,52</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/20	4,67	2,77	14,79	102,4	441/501
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>10,15</b>	<b>7,65</b>	<b>23,86</b>	<b>204,4</b>	
Ужин	Котлеты из овощей	180	5,25	9,49	20,63	189	158/372
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>12,03</b>	<b>10,65</b>	<b>51,18</b>	<b>365,92</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>61,98</b>	<b>55,43</b>	<b>206,82</b>	<b>1608,64</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
	<b>Отклонения</b>						