

Примерное 10 дневное меню  
приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	154	4,69	5,66	23,99	165,68	194/1
	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,67	76,44	288/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	15,11/0
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>329</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>327</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>165</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>133</b>	
ОБЕД							
	Свекольник с сметаной	156	4,42	4,62	10,01	99,24	67/1
	Рагу из овощей	110	1,90	6,08	11,84	109,60	153/1
	Котлеты из говядины ЯСЛИ	70	8,09	10,49	9,57	165,01	97/1
	Салат картофельный с солеными огурц	40	0,67	3,42	4,88	52,89	37/1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	22,22	92,79	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>566</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	<b>608</b>	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный с киселем плодово-я	135	17,73	7,07	25,53	236,60	349/1
	Чай с сахаром	150			5,00	20,02	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>325</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	<b>345</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1385</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>197</b>	<b>1413</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	154	4,70	5,66	28,87	185,21	204/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,19	0,74	9,69	50,17	287/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>334</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	<b>322</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	150	4,50	4,80	5,25	82,20	277/1
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>82</b>	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой Пшено	154	4,14	4,44	6,39	81,97	64/1
	Голубцы ленивые в томатном соусе	70	4,42	4,25	3,94	71,72	122/1
	Картофельное пюре	110	2,40	3,60	16,17	106,70	141/1
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	9.119/4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	15,00	65,05	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>564</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>61</b>	<b>419</b>	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,45	15,14	1,78	181,11	222/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,07	1,18	6,74	41,92	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>284</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>312</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1332</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>142</b>	<b>1135</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,68	5,72	27,98	186,19	199/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,07	1,18	6,74	41,92	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>324</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>280</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	155	4,06	4,35	7,75	86,39	55/1
	Котлеты рыбные	50	6,84	4,93	8,20	104,52	82/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,32	3,19	27,55	156,15	212/5
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	9.123/4
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	19,72	79,85	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>84</b>	<b>524</b>	
ПОЛДНИК							
	Каша рисовая молочная вязкая	154	4,49	5,60	31,95	196,23	183/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай с сахаром	150			5,00	20,02	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>359</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>66</b>	<b>373</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1378</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>209</b>	<b>1244</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой Геркулес	150	3,30	3,83	11,11	92,01	75/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	12/1
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,19	0,74	9,69	50,17	287/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>370</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>31</b>	<b>291</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>165</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	40	0,29	2,04	0,77	22,55	13/1
	Уха из рыбных консервов	150	6,66	5,73	15,23	139,06	255/1
	Жаркое по-домашнему	150	19,98	5,92	14,42	190,81	95/1
	Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	13,06	54,28	291/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>496</b>	
ПОЛДНИК							
	Каша пшенная молочная жидкая	154	5,68	6,32	27,56	189,91	198/1
	Чай с сахаром	150			5,00	20,02	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>344</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>51</b>	<b>299</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1409</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>172</b>	<b>1203</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,51	3,29	13,00	95,52	77/1
	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,67	76,44	288/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>258</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	56,70	705/6
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>57</b>	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский с сметаной	155	4,49	3,90	10,49	94,94	54/1
	Тефтели из говядины с рисом	70	6,93	12,11	7,86	168,07	105/1
	Салат из свежих помидоров	40	0,37	0,07	1,57	8,36	11/1
	Картофельное пюре	110	2,40	3,60	16,17	106,70	141/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	8,71	35,61	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>502</b>	
ПОЛДНИК							
	Каша молочная "Дружба"	154	4,83	5,98	26,52	179,21	200/1
	Чай с сахаром	150			5,00	20,02	282/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>359</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>61</b>	<b>356</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1404</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>170</b>	<b>1173</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	154	4,69	5,66	23,99	165,68	194/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,07	1,18	6,74	41,92	282/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	15,11/0
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>329</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>293</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>165</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>133</b>	
ОБЕД							
	Салат картофельный с солеными огурц	40	0,67	3,42	4,88	52,89	37/1
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	160	7,44	3,72	20,39	144,81	62/1
	Капуста тушеная	110	2,18	2,71	11,28	78,25	135/1
	Котлета рубленая из птицы	70	10,19	4,17	10,48	120,15	205/5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	15,00	65,05	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>550</b>	
ПОЛДНИК							
	Оладьи из печени по-куневски	50	10,66	7,32	10,06	148,74	124/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,32	3,19	27,55	156,15	212/5
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,05	0,01	7,15	28,83	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>64</b>	<b>423</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1414</b>	<b>50</b>	<b>39</b>	<b>211</b>	<b>1398</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	154	4,83	5,98	26,52	179,21	200/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	12/1
	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,67	76,44	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>364</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>370</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	150	4,50	4,80	5,25	82,20	277/1
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>82</b>	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,66	2,94	12,52	95,11	58/1
	Тефтели из говядины с рисом	70	6,93	12,11	7,86	168,07	105/1
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	9.123/4
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,57	3,82	29,73	179,59	175/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	8,71	35,61	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>576</b>	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей	110	1,90	6,08	11,84	109,60	153/1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	22,22	92,79	297/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>315</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>64</b>	<b>344</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1389</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1372</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	154	4,70	5,66	28,87	185,21	204/1
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,19	0,74	9,69	50,17	287/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>324</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	<b>287</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	4,35	2,56	10,29	81,50	60/1
	Салат из свежих огурцов	40	0,29	2,04	0,77	22,55	13/1
	Тушеные овощи с курицей	150	17,51	2,87	15,61	158,26	126/1
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	19,72	79,85	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>65</b>	<b>431</b>	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с крупой рисовой	150	2,82	3,36	12,21	90,28	75/1
	Чай с сахаром	150			5,00	20,02	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>340</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>199</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1344</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>165</b>	<b>984</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой Гречневой	150	3,32	3,57	10,69	88,08	75/1
	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,67	76,44	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>320</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>216</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>165</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	
ОБЕД							
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	4,58	2,65	11,32	87,37	59/1
	Котлеты из говядины ЯСЛИ	70	8,09	10,49	9,57	165,01	97/1
	Пюре гороховое	110	12,68	3,27	26,50	186,15	170/1
	Салат из свежих помидоров	40	0,37	0,07	1,57	8,36	11/1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	22,22	92,79	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>90</b>	<b>628</b>	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,43	14,42	1,76	174,51	222/1
	Лепешки сметанные	50	4,17	5,98	31,27	195,60	268/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	280/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>334</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>59</b>	<b>548</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1379</b>	<b>58</b>	<b>50</b>	<b>207</b>	<b>1510</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	154	6,24	7,32	27,91	202,45	184/1
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,19	0,74	9,69	50,17	287/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>334</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>339</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	150	4,50	4,80	5,25	82,20	277/1
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>82</b>	
ОБЕД							
	Щи из свеж. капусты с картофелем	155	4,02	4,35	5,41	76,87	52/1
	Котлеты рыбные	50	6,84	4,93	8,20	104,52	82/1
	Рис припущенный	110	2,76	3,22	28,91	155,65	466/7
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	9.119/4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	15,00	65,05	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>77</b>	<b>495</b>	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,51	3,29	13,00	95,52	77/1
	Чай с сахаром	150			5,00	20,02	282/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>355</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	<b>272</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1384</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>177</b>	<b>1189</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>13818</b>	<b>447</b>	<b>383</b>	<b>1846</b>	<b>12620</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1382</b>	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>185</b>	<b>1262</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийнос</b>		<b>14</b>	<b>27</b>	<b>59</b>		

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

- 0
- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Комбинате питания МАУ ЦДДП
- 4 Картотека блюд лечебного и рационального писания в учреждениях системы здравоохранения, М.А.Самсонов, Екатеринбург, 1996 г.
- 5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьную питания, ТК № 66, 000 Фирма "Партнер", г.Уфа, 2016 г.

- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественноу питания при общеобразовательных школах, ТК № 500, В.Т.Лапшина, Москва, 2004 г.
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественноу питания, ТК № 257, Ф.Л.Марчук, Москва, 1996 г.