



УТВЕРЖДЕНО:  
 Заведующий  
 МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка  
 Козаченко Ю.В.  
 Приказ № 63-О/Д от 01 сентября 2022 года

1 неделя 1 ден	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.ценность 1-3	Энерг.ценность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная	150	200	2.41	2.54	8.42	4.82	5.08	16.8	148.7	194.9	94
		Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25./6./8	25./7./12	3.67	5.35	11.32	4.2	6.11	12.94	108.11	123.55	3
		Чай с сахаром	150	150	9	2.29	9.75	9	2.29	9.75	36.96	49.28	137
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>15.08</b>	<b>10.18</b>	<b>29.49</b>	<b>18.02</b>	<b>13.48</b>	<b>39.49</b>	<b>293.77</b>	<b>367.73</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		Бананы	80	85	0.9	0.3	12.6	0.97	0.32	13.65	57	61.75	156
	<b>Итого за второй завтрак</b>				<b>1.4</b>	<b>0.3</b>	<b>22.7</b>	<b>1.47</b>	<b>0.32</b>	<b>23.75</b>	<b>99.67</b>	<b>104.42</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Суп вермишелевый на мкб	180	200	3.48	0.54	14.52	4.35	0.67	18.15	85.64	107.05	36
		Салат из свежей капусты	30	50	0.76	4.03	3.15	1.15	6.04	4.73	52.08	78.13	12
		Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3.7	0.97	0.4	4.63	1.21	0.51	98.49	123.12	303
		Фрикадельки из курицы	50	70	8.2	9.4	4.39	10.93	12.53	5.86	135	180	97
		Яйцо вареное	40	40	5.08	4.6	0.28	5.08	4.6	0.28	63	63	213
		Компот из сухофруктов	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
		Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
	<b>Итого за обед</b>				<b>24.8</b>	<b>19.98</b>	<b>59.08</b>	<b>30.68</b>	<b>25.6</b>	<b>76.64</b>	<b>591.99</b>	<b>755.24</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Картофельное пюре	100	120	2.6	3.74	6.43	3.25	4.68	8.04	99.12	123.9	58
		Рыбные биточки	60	80	8.02	2.82	5.98	10.69	3.76	7.98	81	108	255
		Икра кабачковая	30		0.76	3.56	3.08				47.6		5
		Салат из зеленого горошка		50			1.78	3.11	3.75		50.16		10
		Напиток фруктовый	150	150	0.22	0	28.92	0.3	0	38.56	118.12	127.5	436

	Хлеб пшеничный	25	45	1.53	0.53	10.46	2.76	0.96	18.83	53.6	96.49	147
<b><i>Итого за полдник</i></b>				<b>13.13</b>	<b>10.65</b>	<b>54.87</b>	<b>18.78</b>	<b>12.51</b>	<b>77.16</b>	<b>399.44</b>	<b>506.05</b>	
<b>УЖИН</b>	Молоко кипяченое	150	150	4.57	4.08	7.57	4.57	4.08	7.57	85	85	400
	Печенье	12	20	0.52	1.17	4.64	1.5	3.34	13.26	32.23	92.08	609
<b><i>Итого за ужин</i></b>				<b>5.09</b>	<b>5.25</b>	<b>12.21</b>	<b>6.07</b>	<b>7.42</b>	<b>20.83</b>	<b>117.23</b>	<b>177.08</b>	
<b><i>Итого за день</i></b>				<b>59.5</b>	<b>46.36</b>	<b>178.35</b>	<b>75.02</b>	<b>59.33</b>	<b>237.87</b>	<b>1502.1</b>	<b>1910.52</b>	

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг. ценность 1-3	Энерг. ценность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
1 неделя 2 ден	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	150	200	4.5	6.15	21.97	6	8.2	29.3	161.25	215	132
		Бутерброд со сливочным маслом	25./6	25./7	1.83	5.66	10.96	1.85	5.7	11	102	104	1
		Чай с лимоном	150./7	150./7	0.16	3.04	9.97	0.22	4.06	13.3	39.43	52.58	137
		<i>Итого за завтрак</i>			<b>6.49</b>	<b>14.85</b>	<b>42.9</b>	<b>8.07</b>	<b>17.96</b>	<b>53.6</b>	<b>302.68</b>	<b>371.58</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		<i>Итого за второй завтрак</i>			<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>42.67</b>	<b>42.67</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Суп гречневый на мкб	180	200	6.94	8.03	5.89	7.81	11.2	9.9	125.6	178.4	15
		Голубцы ленивые	160	200	15.91	10.22	22.55	20.33	13.06	28.81	246	314.34	298
		Яйцо вареное	20	20	2.54	2.3	0.14	2.54	2.3	0.14	31.5	31.5	213
		Кисель из концентрата	150	150	0	0	8.35	0	0	11.14	37.2	49.6	332
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		Хлеб пшеничный	35	55	2.15	0.75	14.65	3.37	1.17	23.02	75.05	117.93	147
		<i>Итого за обед</i>			<b>30.34</b>	<b>21.74</b>	<b>67.7</b>	<b>37.55</b>	<b>28.28</b>	<b>93.16</b>	<b>592.55</b>	<b>788.27</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Зразы творожные с изюмом	130	150	13.38	9.16	28.42	17.84	12.21	37.65	249.3	332.4	241
		Соус сметанный	16	20	0.36	0.55	0.79	0.54	0.82	1.18	13.36	20.04	117
		Кофейный напиток на молоке	150	150	3.43	3.78	16.12	3.43	3.78	16.12	109	109	130
		Яблоки свежие	90	95	0.4	0.4	9.8	0.42	0.42	10.4	44	47	368
		<i>Итого за полдник</i>			<b>17.57</b>	<b>13.89</b>	<b>55.13</b>	<b>22.23</b>	<b>17.23</b>	<b>65.35</b>	<b>415.66</b>	<b>508.44</b>	
	<b>УЖИН</b>	Кефир	150	150	4.35	3.75	6	4.35	3.75	6	75	75	401
		Пряник	12	20	0.4	0.42	4.74	1.15	1.21	13.55	23.85	68.14	608
		<i>Итого за ужин</i>			<b>4.75</b>	<b>4.17</b>	<b>10.74</b>	<b>5.5</b>	<b>4.96</b>	<b>19.55</b>	<b>98.85</b>	<b>143.14</b>	
	<i>Итого за день</i>			<b>59.65</b>	<b>54.65</b>	<b>186.57</b>	<b>73.85</b>	<b>68.43</b>	<b>241.76</b>	<b>1452.41</b>	<b>1854.1</b>		

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.ц енность 1-3	Энерг.це нность 3-7	№ рецептуры	
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы				
					1.-3.			3.-7.						
1 неделя 3 день	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	60	80	4.71	5.43	1.92	6.28	7.24	2.56	74.95	99.94	79	
		Салат из морской капусты	30	50	0.33	2.86	1.9	0.5	4.29	2.86	34.58	51.87	18	
		Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25./6./8	25./7./12	3.67	5.35	11.32	4.2	6.11	12.94	108.11	123.55	3	
		Кофейный напиток на молоке	150	150	3.43	3.78	16.12	3.43	3.78	16.12	109	109	130	
		<i>Итого за завтрак</i>			<b>12.14</b>	<b>17.42</b>	<b>31.26</b>	<b>14.41</b>	<b>21.42</b>	<b>34.48</b>	<b>326.64</b>	<b>384.36</b>		
		<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
			<i>Итого за второй завтрак</i>			<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>42.67</b>	<b>42.67</b>	
		<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной на мкб	180./5	200./5	3.74	1.7	10.18	4.67	2.12	12.72	72.82	91.02	46
			Салат из соленых огурцов	30	50	0.32	0.04	0.68	0.48	0.06	1.02	5.2	7.8	6
			Макароны отварные	110	130	3.66	2.81	17.58	5.49	4.21	26.37	110.32	165.48	205
			Соус красный основной	30	50	0.36	0.9	2.93	0.61	1.5	4.88	21.36	35.6	119
			Котлета мясная	60	80	11.8	8.2	14.9	13.6	9.5	15.61	138.3	158	98
			Компот из сухофруктов	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
			Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
			Хлеб пшеничный	25	45	1.53	0.53	10.46	2.76	0.96	18.83	53.6	96.49	147
			<i>Итого за обед</i>			<b>24.99</b>	<b>14.62</b>	<b>93.07</b>	<b>32.15</b>	<b>18.9</b>	<b>126.54</b>	<b>559.38</b>	<b>758.33</b>	
		<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	100	120	4.16	1.6	48.24	5.2	2	60.3	223.24	279.7	559
			Йогурт	150	150	4.5	3.45	6.75	4.5	3.45	6.75	108	108	
			Яблоки свежие	90	95	0.4	0.4	9.8	0.42	0.42	10.4	44	47	368
		<i>Итого за полдник</i>			<b>9.06</b>	<b>5.45</b>	<b>64.79</b>	<b>10.12</b>	<b>5.87</b>	<b>77.45</b>	<b>375.24</b>	<b>434.7</b>		
	<b>УЖИН</b>	Молоко кипяченое	150	150	4.57	4.08	7.57	4.57	4.08	7.57	85	85	400	
		Вафли	12	20	0.2	0.23	5.42	0.58	0.66	15.5	24.79	70.83	152	
		<i>Итого за ужин</i>			<b>4.77</b>	<b>4.31</b>	<b>12.99</b>	<b>5.15</b>	<b>4.74</b>	<b>23.07</b>	<b>109.79</b>	<b>155.83</b>		

<i>Итого за день</i>				51.46	41.8	212.21	62.33	50.93	271.64	1413.7	1775.89	
----------------------	--	--	--	-------	------	--------	-------	-------	--------	--------	---------	--

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг. ценность 1-3	Энерг. ценность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
1 неделя 4 день	<b>ЗАВТРАК</b>	Манно-творожная запеканка	130	150	16.39	10.84	11.9	20.49	13.56	14.88	217.59	251.99	81
		Соус сметанный	16	20	0.36	0.55	0.79	0.54	0.82	1.18	13.36	20.04	117
		Бутерброд со сливочным маслом	25./.6	25./.7	1.83	5.66	10.96	1.85	5.7	11	102	104	1
		Какао на молоке	150	150	3.15	2.71	12.96	4.2	3.62	17.28	88.99	118.66	397
		<i>Итого за завтрак</i>			<b>21.73</b>	<b>19.76</b>	<b>36.61</b>	<b>27.08</b>	<b>23.7</b>	<b>44.34</b>	<b>421.94</b>	<b>494.69</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		Яблоки свежие	80	85	0.37	0.37	9.2	0.4	0.4	9.8	41.39	44	368
		<i>Итого за второй завтрак</i>			<b>0.87</b>	<b>0.37</b>	<b>19.3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.4</b>	<b>19.9</b>	<b>84.06</b>	<b>86.67</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Щи со свежей капусты со сметаной	180./5	200./5	3.6	5.08	6.44	4.5	6.35	8.05	85.56	106.95	83
		Салат из свеклы с чесноком/Салат из свежих овощей	30	50	0.66	2.83	3.4	0.99	4.25	5.1	41.41	62.11	20
		Плов мясной	160	200	14.58	14.67	30.78	18.63	18.74	39.33	315.9	373.65	90
		Компот из сухофруктов	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		<i>Итого за обед</i>			<b>22.42</b>	<b>23.02</b>	<b>76.96</b>	<b>28.66</b>	<b>29.89</b>	<b>99.59</b>	<b>600.65</b>	<b>746.65</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Котлета рыбная	60	80	8.02	2.82	5.98	10.69	3.76	7.98	81	108	89
		Яйцо вареное	40	40	5.08	4.6	0.28	5.08	4.6	0.28	63	63	213
		Капуста тушеная	120	150	2.51	5.33	5.55	3.15	6.7	6.96	95.71	119.2	50
		Напиток фруктовый	150	150	0.22	0	28.92	0.3	0	38.56	118.12	157.5	436
		Хлеб пшеничный	25	45	1.53	0.53	10.46	2.76	0.96	18.83	53.6	96.49	147
		<i>Итого за полдник</i>			<b>17.36</b>	<b>13.28</b>	<b>51.19</b>	<b>21.98</b>	<b>16.02</b>	<b>72.61</b>	<b>411.43</b>	<b>544.19</b>	
	<b>УЖИН</b>	Кефир	150	150	4.35	3.75	6	4.35	3.75	6	75	75	401
		Печенье	12	20	0.52	1.17	4.64	1.5	3.34	13.26	32.23	92.08	609
	<i>Итого за ужин</i>			<b>4.87</b>	<b>4.92</b>	<b>10.64</b>	<b>5.85</b>	<b>7.09</b>	<b>19.26</b>	<b>107.23</b>	<b>167.08</b>		
	<i>Итого за день</i>			<b>67.25</b>	<b>61.35</b>	<b>194.7</b>	<b>84.47</b>	<b>77.1</b>	<b>255.7</b>	<b>1625.31</b>	<b>2039.28</b>		

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.ценность 1-3	Энерг.ценность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
1 неделя 5 день	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная	150	200	4.99	8.25	16.98	6.66	11	22.64	152.33	203.1	69
		Бутерброд со сливочным маслом	25./6	25./7	1.83	5.66	10.96	1.85	5.7	11	102	104	1
		Чай с лимоном	150./7	150./7	0.16	3.04	9.97	0.22	4.06	13.3	39.43	52.58	137
		<i>Итого за завтрак</i>			<b>6.98</b>	<b>16.95</b>	<b>37.91</b>	<b>8.73</b>	<b>20.76</b>	<b>46.94</b>	<b>293.76</b>	<b>359.68</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		<i>Итого за второй завтрак</i>			<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>42.67</b>	<b>42.67</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на мкб с гренками	180	200	8.2	5.76	23.8	10.25	7.2	29.75	180.48	225.6	99
		Салат из свежих огурцов	30	50	0.3	2.43	0.95	0.45	3.65	1.42	26.95	40.38	13
		Картофельное пюре	110	130	2.6	3.74	6.43	3.25	4.68	8.04	99.12	123.9	58
		Яйцо вареное	20	20	2.54	2.3	0.14	2.54	2.3	0.14	31.5	31.5	213
		Бефстронганов из печени	50	70	10.03	9.46	2.55	13.38	12.62	3.4	135.49	160.85	93
		Компот из сухофруктов	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		Хлеб пшеничный	35	55	2.15	0.75	14.65	3.37	1.17	23.02	75.05	117.93	147
		<i>Итого за обед</i>			<b>29.4</b>	<b>24.88</b>	<b>84.86</b>	<b>37.78</b>	<b>32.17</b>	<b>112.88</b>	<b>706.37</b>	<b>904.1</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик со сгущенным молоком	100	120	4.16	1.6	48.24	5.2	2	60.3	223.76	279.7	451
		Какао на молоке	150	150	3.15	2.71	12.96	4.2	3.62	17.28	88.99	118.66	397
		Яблоки свежие	90	95	0.4	0.4	9.8	0.42	0.42	10.4	44	47	368
	<i>Итого за полдник</i>			<b>7.71</b>	<b>4.71</b>	<b>71</b>	<b>9.82</b>	<b>6.04</b>	<b>87.98</b>	<b>356.75</b>	<b>445.36</b>		
<b>УЖИН</b>	Йогурт	150	150	4.5	3.45	6.75	4.5	3.45	6.75	108	108		
	Пряник	12	20	0.4	0.42	4.74	1.15	1.21	13.55	23.85	68.14	608	

<i>Итого за ужин</i>				4.9	3.87	11.49	5.65	4.66	20.3	131.85	176.14	
<i>Итого за день</i>				49.49	50.41	215.36	62.48	63.63	278.2	1531.4	1927.95	



	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.ценность 1-3	Энерг.ценность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
2 неделя 6 день	<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	40	40	5.08	4.6	0.28	5.08	4.6	0.28	63	63	213
		Бутерброд со слив. маслом и сыром	25./6./8	25./7./12	3.67	5.35	11.32	4.2	6.11	12.94	108.11	123.55	3
		Икра кабачковая	30		0.76	3.56	3.08				47.6		5
		Кукуруза консерв.		50				1.728	3.708	4.824		59.58	12
		Кофейный нап-к на молоке	150	150	3.43	3.78	16.12	3.43	3.78	16.12	109	109	130
		<i>Итого за завтрак</i>			<b>12.94</b>	<b>17.29</b>	<b>30.8</b>	<b>14.438</b>	<b>18.198</b>	<b>34.164</b>	<b>327.71</b>	<b>355.13</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		Бананы	80	85	0.9	0.3	12.6	0.97	0.32	13.65	57	61.75	156
		<i>Итого за второй завтрак</i>			<b>1.4</b>	<b>0.3</b>	<b>22.7</b>	<b>1.47</b>	<b>0.32</b>	<b>23.75</b>	<b>99.67</b>	<b>104.42</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Суп овощной на мкб	180	200	3.44	0.5	8.36	4.3	0.62	10.45	61.2	76.5	41
		Салат из сол.огурцов	30	50	0.32	0.04	0.68	0.48	0.06	1.02	5.2	7.8	6
		Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3.7	0.97	0.4	4.63	1.21	0.51	98.49	123.12	303
		Суфле мясное	50	70	10.9	11.52	3.4	14.53	15.36	4.54	161.5	215.34	106
		Компот из с/ф	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		<i>Итого за обед</i>			<b>21.94</b>	<b>13.47</b>	<b>49.18</b>	<b>28.48</b>	<b>17.8</b>	<b>63.63</b>	<b>484.17</b>	<b>626.7</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Котлета рыбная	60	80	8.02	2.82	5.98	10.69	3.76	7.98	81	108	89
		Макароны отварные	110	130	3.66	2.81	17.58	5.49	4.21	26.34	110.32	165.48	205
		Соус красный основ.	30	50	0.36	0.9	2.93	0.61	1.5	4.88	21.36	35.6	119
		Салат из св. капусты	30	50	0.76	4.03	3.15	1.15	6.04	4.73	52.08	78.13	12
		Напиток фруктовый	150	150	0.22	0	28.92	0.3	0	38.56	118.12	157.5	436
		Хлеб пшеничный	25	45	1.53	0.53	10.46	2.76	0.96	18.83	53.6	96.49	147
	<i>Итого за полдник</i>			<b>14.55</b>	<b>11.09</b>	<b>69.02</b>	<b>21</b>	<b>16.47</b>	<b>101.32</b>	<b>436.48</b>	<b>641.2</b>		
<b>УЖИН</b>	Молоко кипяченое	150	150	4.57	4.08	7.57	4.57	4.08	7.57	85	85	400	
	Вафли	12	20	0.2	0.23	5.42	0.58	0.66	15.5	24.79	70.83	152	
	<i>Итого за ужин</i>			<b>4.77</b>	<b>4.31</b>	<b>12.99</b>	<b>5.15</b>	<b>4.74</b>	<b>23.07</b>	<b>109.79</b>	<b>155.83</b>		

<i>Итого за день</i>				55.6	46.46	184.69	70.538	57.528	245.934	1457.82	1883.28	
----------------------	--	--	--	------	-------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	--

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.цен ность 1-3	Энерг.це нность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
2 неделя 7 ден	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	150	200	4.65	6.45	24.3	6.2	8.6	32.4	174	232	134
		Бутерброд со сливочным маслом	25./6	25./7	1.83	5.66	10.96	1.85	5.7	11	102	104	1
		Чай с лимоном	150./7	150./7	0.16	3.04	9.97	0.22	4.06	13.3	39.43	52.58	137
		<i>Итого за завтрак</i>			<b>6.64</b>	<b>15.15</b>	<b>45.23</b>	<b>8.27</b>	<b>18.36</b>	<b>56.7</b>	<b>315.43</b>	<b>388.58</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		<i>Итого за второй завтрак</i>			<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>42.67</b>	<b>42.67</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Борщ на мкб со сметаной	180	200	3.08	1.74	5.42	3.85	2.17	6.77	64.98	81.22	30
		Салат из свеклы с чесноком	30	50	0.66	2.83	3.4	0.99	4.25	5.1	41.41	62.11	20
		Каша ячневая	110	130	4.88	4.56	25.11	6.1	5.7	31.39	163.2	204	126
		Куры порционные	60	80	15.58	9.94	0	17.8	11.36	0	162.7	185.97	110
		Яйцо вареное	40	40	2.54	2.3	0.14	2.54	2.3	0.14	31.5	31.5	213
		Кисель из концентрата	150	150	0	0	8.35	0	0	11.14	37.2	49.6	332
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		Хлеб пшеничный	35	55	2.15	0.75	14.65	3.37	1.17	23.02	75.05	117.93	147
		<i>Итого за обед</i>			<b>31.69</b>	<b>22.56</b>	<b>73.19</b>	<b>38.15</b>	<b>27.5</b>	<b>97.71</b>	<b>653.24</b>	<b>828.83</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Ленивые вареники	130	150	11.94	16.09	7.57	14.11	19.01	8.95	229.33	254.67	126
		Соус сметанный	16	20	0.36	0.55	0.79	0.54	0.82	1.18	13.36	20.04	117
		Какао на молоке	150	150	3.15	2.71	12.96	4.2	3.62	17.28	88.99	118.66	397
		Яблоки свежие	90	95	0.4	0.4	9.8	0.42	0.42	10.4	44	47	368
	<i>Итого за полдник</i>			<b>15.85</b>	<b>19.75</b>	<b>31.12</b>	<b>19.27</b>	<b>23.87</b>	<b>37.81</b>	<b>375.68</b>	<b>440.37</b>		
<b>УЖИН</b>	Кефир	150	150	4.35	3.75	6	4.35	3.75	6	75	75	401	
	Печенье	12	20	0.52	1.17	4.64	1.5	3.34	13.26	32.23	92.08	609	
	<i>Итого за ужин</i>			<b>4.87</b>	<b>4.92</b>	<b>10.64</b>	<b>5.85</b>	<b>7.09</b>	<b>19.26</b>	<b>107.23</b>	<b>167.08</b>		
	<i>Итого за день</i>			<b>59.55</b>	<b>62.38</b>	<b>170.28</b>	<b>72.04</b>	<b>76.82</b>	<b>221.58</b>	<b>1494.25</b>	<b>1867.53</b>		

2 неделя 8	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.ценность 1-3	Энерг.ценность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	150	200	4.5	6.15	21.97	6	8.2	29.3	161.25	215	132
		Бутерброд со слив. маслом и сыром	25./6./8	25./7./12	3.67	5.35	11.32	4.2	6.11	12.94	108.11	123.55	3
		Чай с лимоном	150./7	150./7	0.16	3.04	9.97	0.22	4.06	13.3	39.43	52.58	137
	<i>Итого за завтрак</i>				<b>8.33</b>	<b>14.54</b>	<b>43.26</b>	<b>10.42</b>	<b>18.37</b>	<b>55.54</b>	<b>308.79</b>	<b>391.13</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
	<i>Итого за второй завтрак</i>				<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>42.67</b>	<b>42.67</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Суп фасолевый на мкб	180	200	6.7	0.68	19.16	7.2	0.85	23.95	118.06	147.57	47
		Каша пшеничная	110	130									
		Гуляш из говядины в соусе	50	70	7.73	6.11	1.96	10.31	8.15	2.62	93.75	125	277
		Яйцо вареное	20	20	2.54	2.3	0.14	2.54	2.3	0.14	31.5	31.5	213
		Компот из сухофруктов	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		Хлеб пшеничный	35	55	2.15	0.75	14.65	3.37	1.17	23.02	75.05	117.93	147
	<i>Итого за обед</i>				<b>22.7</b>	<b>10.28</b>	<b>72.25</b>	<b>27.96</b>	<b>13.02</b>	<b>96.84</b>	<b>476.14</b>	<b>625.94</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с картофелем и печенью	130	150	5.2	3.2	28.72	6.5	4	35.9	166.4	208	176
		Кефир	150	150	4.35	3.75	6	4.35	3.75	6	75	75	401
		Яблоки свежие	90	95	0.4	0.4	9.8	0.42	0.42	10.4	44	47	368
	<i>Итого за полдник</i>				<b>9.95</b>	<b>7.35</b>	<b>44.52</b>	<b>11.27</b>	<b>8.17</b>	<b>52.3</b>	<b>285.4</b>	<b>330</b>	
	<b>УЖИН</b>	Йогурт	150	150	4.5	3.45	6.75	4.5	3.45	6.75	108	108	
		Пряник	12	20	0.4	0.42	4.74	1.15	1.21	13.55	23.85	68.14	608
	<i>Итого за ужин</i>				<b>4.9</b>	<b>3.87</b>	<b>11.49</b>	<b>5.65</b>	<b>4.66</b>	<b>20.3</b>	<b>131.85</b>	<b>176.14</b>	
	<i>Итого за день</i>				<b>46.38</b>	<b>36.04</b>	<b>181.62</b>	<b>55.8</b>	<b>44.22</b>	<b>235.08</b>	<b>1244.85</b>	<b>1565.88</b>	

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.цен ность 1-3	Энерг.це нность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
2 неделя 9 день	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с изюмом	130	150	13.66	9.04	9.92	16.39	10.84	11.9	181.33	217.59	80
		Соус сметанный	16	20	0.36	0.55	0.79	0.54	0.82	1.18	13.36	20.04	117
		Бутерорд со сливочным маслом	25./.6	25./.7	1.83	5.66	10.96	1.85	5.7	11	102	104	1
		Кофейный напиток на молоке	150	150	3.43	3.78	16.12	3.43	3.78	16.12	109	109	130
		<b>Итого за завтрак</b>			<b>19.28</b>	<b>19.03</b>	<b>37.79</b>	<b>22.21</b>	<b>21.14</b>	<b>40.2</b>	<b>405.69</b>	<b>450.63</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		Яблоки свежие	80	85	0.37	0.37	9.2	0.4	0.4	9.8	41.39	44	368
		<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>0.87</b>	<b>0.37</b>	<b>19.3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.4</b>	<b>19.9</b>	<b>84.06</b>	<b>86.67</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Рассольник на мкб со сметаной	180	200	3.38	1.9	12.24	4.22	2.37	15.3	94.74	118.42	34
		Жаркое по-домашнему	160	200	9.55	9.77	17.46	12.21	12.48	22.31	219.36	280.3	96
		Салат из свежей капусты	30	50	0.76	4.03	3.15	1.15	6.04	4.73	52.08	78.13	12
		Компот из сухофруктов	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		<b>Итого за обед</b>			<b>17.27</b>	<b>16.14</b>	<b>69.19</b>	<b>22.12</b>	<b>21.44</b>	<b>89.45</b>	<b>523.96</b>	<b>680.79</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба запеченая под омлетом	130	150	17.73	4.62	2.92	21.27	5.54	3.5	123.33	147.99	249
		Винегрет	40	60	0.54	2.46	3.07	0.81	3.7	4.61	36.64	54.96	
		Напиток фруктовый	150	150	0.22	0	28.92	0.3	0	38.56	118.12	157.5	436
		Хлеб пшеничный	25	45	1.53	0.53	10.46	2.76	0.96	18.83	53.6	96.49	147
		<b>Итого за полдник</b>			<b>20.02</b>	<b>7.61</b>	<b>45.37</b>	<b>25.14</b>	<b>10.2</b>	<b>65.5</b>	<b>331.69</b>	<b>456.94</b>	
	<b>УЖИН</b>	Какао на молоке	150	150	3.15	2.71	12.96	4.2	3.62	17.28	88.99	118.66	397
Вафли		12	20	0.2	0.23	5.42	0.58	0.66	15.5	24.79	70.83	152	
<b>Итого за ужин</b>				<b>3.35</b>	<b>2.94</b>	<b>18.38</b>	<b>4.78</b>	<b>4.28</b>	<b>32.78</b>	<b>113.78</b>	<b>189.49</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>60.79</b>	<b>46.09</b>	<b>190.03</b>	<b>75.15</b>	<b>57.46</b>	<b>247.83</b>	<b>1459.18</b>	<b>1864.52</b>			

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества						Энерг.цен ность 1-3	Энерг.це нность 3-7	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			
					1.-3.			3.-7.					
2 неделя 1	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп вермишелевый молочный	150	200	4.95	6.75	15.48	6.6	9	20.64	140.28	187.04	35
		Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25./6./8	25./7./12	3.67	5.35	11.32	4.2	6.11	12.94	108.11	123.55	3
		Чай с лимоном	150./7	150./7	0.16	3.04	9.97	0.22	4.06	13.3	39.43	52.58	137
		<i>Итого за завтрак</i>			<b>8.78</b>	<b>15.14</b>	<b>36.77</b>	<b>11.02</b>	<b>19.17</b>	<b>46.88</b>	<b>287.82</b>	<b>363.17</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	100	0.5	0	10.1	0.5	0	10.1	42.67	42.67	134
		<i>Итого за второй завтрак</i>			<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>42.67</b>	<b>42.67</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный	180	200	8.14	2.08	13.32	10.17	2.6	16.65	120.68	150.85	44
		Рагу овощное	110	130	15.64	16.97	13.48	19.98	21.68	17.22	269.47	344.33	89
		Суфле из печени	60	80	9.94	4.5	7.15	13.26	6	9.54	118.9	158.53	311
		Яйцо вареное	20	20	2.54	2.3	0.14	2.54	2.3	0.14	31.5	31.5	213
		Компот из сухофруктов	150	150	0.78	0	20.22	1.04	0	26.96	80.58	107.44	126
		Хлеб ржаной	40	50	2.8	0.44	16.12	3.5	0.55	20.15	77.2	96.5	496
		<i>Итого за обед</i>			<b>39.84</b>	<b>26.29</b>	<b>70.43</b>	<b>50.49</b>	<b>33.13</b>	<b>90.66</b>	<b>698.33</b>	<b>889.15</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	80	100	4.65	2.83	31.38	6.2	3.77	41.84	169.2	225.6	466
		Кофейный напиток на молоке	150	150	3.43	3.78	16.12	3.43	3.78	16.12	109	109	130
	Яблоки свежие	90	95	0.4	0.4	9.8	0.42	0.42	10.4	44	47	368	
	<i>Итого за полдник</i>			<b>8.48</b>	<b>7.01</b>	<b>57.3</b>	<b>10.05</b>	<b>7.97</b>	<b>68.36</b>	<b>322.2</b>	<b>381.6</b>		
<b>УЖИН</b>	Молоко кипяченое	150	150	4.57	4.08	7.57	4.57	4.08	7.57	85	85	400	
	Печенье	12	20	0.52	1.17	4.64	1.5	3.34	13.26	32.23	92.08	609	
	<i>Итого за ужин</i>			<b>5.09</b>	<b>5.25</b>	<b>12.21</b>	<b>6.07</b>	<b>7.42</b>	<b>20.83</b>	<b>117.23</b>	<b>177.08</b>		
	<i>Итого за день</i>			<b>62.69</b>	<b>53.69</b>	<b>186.81</b>	<b>78.13</b>	<b>67.69</b>	<b>236.83</b>	<b>1468.25</b>	<b>1853.67</b>		