

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

**ДЕНЬ 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	175	4,9	7,5	25,0	147,6	189
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	49,6	213
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	44,4	430
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5.	1,2	16,5	11,1	98,8	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11,1</b>	<b>28,5</b>	<b>48,0</b>	<b>340,4</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	РЯЖЕНКА	170	4,8	4,1	8,7	89,1	435
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>270</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>8,7</b>	<b>89,1</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	32,6	19
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	5,1	6,1	31,1	170,4	85
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,2	4,7	18,2	114,9	335
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	18,8	13,1	0,4	190,3	409
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ)	200	0,1	0,1	16,7	69,9	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>88,7</b>	<b>680,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	170	15,9	7,1	56,8	279,2	292
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,0	2,3	34,0	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	4,4	21,1	101,1	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	16,9	94,7	
	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	10,2	38,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>590</b>	<b>24,1</b>	<b>17,0</b>	<b>122,2</b>	<b>630,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>69,0</b>	<b>77,6</b>	<b>267,6</b>	<b>1 707,2</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

## ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>завтрак</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,7	11,4	14,5	152,6	224
	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	50	0,0	0,0	7,3	29,8	361
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,7	16,5	72,5	395
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20.	3,1	7,8	7,4	102,3	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>17,7</b>	<b>20,9</b>	<b>45,7</b>	<b>357,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	ВИНОГРАД	150	0,87	0,87	22,8	110,8	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>250</b>	<b>0,87</b>	<b>0,87</b>	<b>22,8</b>	<b>110,8</b>	
<b>Обед</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	0,71	4,02	3,99	55,52	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180(10)	5,9	3,5	23,3	148,9	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,3	22,0	18,4	347,2	258
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	180	0,6	0,3	26,4	71,7	402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>31,8</b>	<b>30,2</b>	<b>93,3</b>	<b>725,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,9	4,4	17,1	102,4	330
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,6	4,8	3,4	86,1	249
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	80	4,5	7,7	33,6	186,1	460
	ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,1	118,4	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>530</b>	<b>26,2</b>	<b>22,2</b>	<b>84,2</b>	<b>606,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>76,6</b>	<b>74,2</b>	<b>245,9</b>	<b>1 799,3</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	170	5,0	5,6	22,1	116,3	94
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,8	22,2	104,6	397
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5.	1,7	6,5	12,0	91,3	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>16,7</b>	<b>21,5</b>	<b>56,6</b>	<b>375,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	СНЕЖОК	170	4,5	2,7	14,4	84,3	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>270</b>	<b>4,5</b>	<b>2,7</b>	<b>14,4</b>	<b>84,3</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ ИЛИ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,4 (8,1)	6,2 (9,3)	63,5 (95,3)	39 (451)
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,2	15,9	102,7	91
	КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ С МЯСОМ ИЛИ СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ, БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ)	150 (130; 70)	13,5 (2,5;10)	13,2 (3,9;6,8)	23 (15;8,9)	248,5 (107,2;129)	303 (340; 289)
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,9	1,9	4,1	39,1	367
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	41,4	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>690 (740)</b>	<b>21,6 (20,5)</b>	<b>25,3 (22,8)</b>	<b>111,8 (112,7)</b>	<b>633,4 (618,1)</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	10,8	4,7	16,6	156,0	291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,8	4,2	3,9	54,7	367
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7.	0,2	0,0	10,4	44,2	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42,3	
	ВАФЛИ	25	0,7	1,3	19,3	88,5	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>542</b>	<b>14,5</b>	<b>10,8</b>	<b>80,7</b>	<b>504,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1947 (1997)</b>	<b>57,3 (56,2)</b>	<b>60,3 (57,8)</b>	<b>263,5 (264,4)</b>	<b>1597 (1581,7)</b>	

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,2	19,2	10,7	210,7	214
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7.	6,6	0,0	11,7	49,1	393
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5.	0,8	4,3	7,4	65,9	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>392</b>	<b>22,6</b>	<b>23,5</b>	<b>29,8</b>	<b>325,7</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	БАНАНЫ	100	1,5	0,2	21,0	96,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	5,1	1,7	45,6	23
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190(20)(6)	5,0	6,9	9,5	110,9	95
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,0	4,4	29,2	162,6	181
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,2	10,3	5,4	159,4	278
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	41,4	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>24,9</b>	<b>20,4</b>	<b>108,4</b>	<b>657,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	18,6	110,7	346
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,4	12,7	14,2	179,6	268
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	16,6	82,0	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>20,1</b>	<b>18,3</b>	<b>70,6</b>	<b>490,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1752</b>	<b>69,1</b>	<b>62,4</b>	<b>229,8</b>	<b>1 570,3</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5							
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	13,4	13,9	21,6	170,0	225
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,0	2,7	7,7	44,9	351
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	7,1	17,7	89,6	400
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15.	0,8	3,8	19,3	107,7	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>21,1</b>	<b>27,5</b>	<b>66,3</b>	<b>412,2</b>	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	170	4,8	4,3	7,7	96,1	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>270</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>7,7</b>	<b>96,1</b>	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,8	2,8	3,3	36,9	54
	БОРЩ С МЯСОМ	180	5,4	7,3	13,6	135,3	62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,8	19,4	115,6	335
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	15,9	10,3	8,9	183,2	245
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	41,4	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>29,0</b>	<b>25,8</b>	<b>107,8</b>	<b>650,4</b>	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	130	13,4	12,5	15,1	211,8	274
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,7	16,6	72,8	395
	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	5,5	3,3	39,0	174,7	485
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,3	0,2	8,2	37,6	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>560</b>	<b>22,7</b>	<b>18,0</b>	<b>100,1</b>	<b>615,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2045</b>	<b>77,6</b>	<b>75,6</b>	<b>281,9</b>	<b>1 774,0</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	6,3	6,7	29,8	154,3	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,4	19,3	86,4	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/10.	0,9	4,3	22,0	122,7	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,1</b>	<b>14,4</b>	<b>71,1</b>	<b>363,4</b>	
2-ой завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,4	0,0	19,8	81,6	442
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>81,6</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	2,1	4,0	34,0	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	6,8	16,0	131,8	100
	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ ИЛИ (МЯСО ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ "БИГУС")	200	19,7 (12,5)	18,2 (12)	23,3 (6,4)	318,2 (183,9)	299
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0,1	24,0	100,2	406
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>30,2 (23)</b>	<b>27,6 (21,4)</b>	<b>88,5 (71,6)</b>	<b>686,2 (551,9)</b>	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,2	20,7	122,9	322
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	16,4	3,8	4,7	111,9	256
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	4,8	22,1	104,2	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ПРЯНИКИ	40	1,3	1,9	34,0	146,4	
	БАНАНЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>620</b>	<b>27,8</b>	<b>16,5</b>	<b>123,7</b>	<b>699,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2050</b>	<b>68,5 (61,3)</b>	<b>58,5 (52,3)</b>	<b>303,1 (286,2)</b>	<b>1831 (1696,9)</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
завтрак	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	10,9	8,6	14,6	118,5	227
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	6,0	5,4	79,2	19
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	4,8	22,2	104,6	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5.	1,3	5,2	11,9	94,6	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>17,3</b>	<b>21,3</b>	<b>56,9</b>	<b>364,3</b>	
2-ой завтрак	АПЕЛЬСИНЫ	100	1,9	0,7	25,2	115,2	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>1,0</b>	<b>37,8</b>	<b>172,8</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	1,2 (0,5)	4,2 (0,2)	4,7 (0,6)	50,2 (7,0)	35 (101)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,5	2,4	23,8	115,4	98
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	18,7	23,0	25,5	349,4	299
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,1	2,5	23,6	367
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	180	0,4	0,2	27,7	77,2	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>26,6 (25,9)</b>	<b>31,3 (27,3)</b>	<b>105,4 (101,3)</b>	<b>717,8 (674,6)</b>	
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,0	7,1	18,3	128,9	351
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	49,1	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	30	0,4	1,7	20,0	95,8	
	СНЕЖОК	200	5,2	4,9	26,2	153,3	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>15,0</b>	<b>16,8</b>	<b>89,1</b>	<b>544,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1905</b>	<b>60,8 (60,1)</b>	<b>70,4 (66,4)</b>	<b>289,2 (285,1)</b>	<b>1799,4 (1756,2)</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 8							
завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,0	8,1	25,3	131,0	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,7	2,8	19,9	115,6	396
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/18.	3,7	9,1	8,7	119,2	3
	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	2,3	23,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>468</b>	<b>11,3</b>	<b>20,0</b>	<b>53,9</b>	<b>365,8</b>	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	170	4,8	4,1	8,7	89,1	401
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>270</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>8,7</b>	<b>89,1</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	5,1	1,1	42,0	19
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200(20)	8,5	8,1	12,6	153,1	83
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,6	37,6	216,3	300,0	333
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	14,0	9,0	6,3	165,2	256
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>31,7</b>	<b>60,4</b>	<b>275,7</b>	<b>839,7</b>	
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	7,9	31,2	41
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	5,2	25,0	139,6	324
	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	80	3,2	3,8	22,3	116,8	458
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ГРУША	50	0,1	0,0	6,9	42,2	
	СНЕЖОК	200	5,2	4,9	26,2	153,3	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>590</b>	<b>15,2</b>	<b>14,3</b>	<b>109,5</b>	<b>601,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2148</b>	<b>63,0</b>	<b>98,8</b>	<b>447,8</b>	<b>1 896,1</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,2	14,4	3,4	146,2	215
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	2,5	4,0	40,9	12
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,5	21,2	100,9	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5.	1,3	5,2	11,9	94,6	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>19,1</b>	<b>26,6</b>	<b>40,5</b>	<b>382,6</b>	
2-ой завтрак	ВИНОГРАД	100	0,5	0,5	11,9	55,9	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,9</b>	<b>83,8</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,0	2,3	33,9	14
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	7,6	16,1	149,0	58
	БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ ИЛИ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150 (200)	14,1 (13,5)	15,7 (14,5)	19,6 (1,9)	256,4 (231,2)	299 (298)
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,3	3,9	6,3	62,3	348
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	41,4	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>690 (740)</b>	<b>25,9 (25,3)</b>	<b>30,8 (29,6)</b>	<b>106,9 (89,2)</b>	<b>681 (655,8)</b>	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,4	20,2	123,0	335
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	19,3	9,0	5,8	173,4	270
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	11,3	47,8	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	0,4	1,7	20,0	95,8	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>517</b>	<b>24,5</b>	<b>16,4</b>	<b>78,5</b>	<b>558,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1832 (1882)</b>	<b>70 (69,4)</b>	<b>74,3 (73,1)</b>	<b>237,8 (220,1)</b>	<b>1705,8 (1680,6)</b>	

## МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	9,6	31,0	162,8	184
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,4	19,3	86,4	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/19.	4,3	7,7	8,6	114,1	11
	БАНАНЫ	50	0,8	0,3	0,5	48,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>479</b>	<b>14,7</b>	<b>21,0</b>	<b>59,4</b>	<b>411,3</b>	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	170	4,8	4,3	7,7	95,9	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>270</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>7,7</b>	<b>95,9</b>	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,7	2,7	4,3	38,9	54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190	5,8	6,4	16,6	135,7	67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	23,6	24,6	41,7	447,8	304
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ "С"	180	0,3	0,1	19,3	79,6	402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>33,7</b>	<b>27,8</b>	<b>103,1</b>	<b>804,0</b>	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	160	5,8	4,8	43,8	206,2	193
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,8	16,9	85,4	400
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,0	8,5	39,5	213,4	474
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,4	21,1	118,4	
	ЯБЛОКО	50	0,3	0,3	8,6	41,8	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>540</b>	<b>18,3</b>	<b>20,8</b>	<b>129,9</b>	<b>665,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2079</b>	<b>71,5</b>	<b>73,9</b>	<b>300,1</b>	<b>1 976,4</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>17119 (17219)</b>	<b>611,9 (602,3)</b>	<b>652,1 (638,2)</b>	<b>2565,8 (2528)</b>	<b>15680,1 (15462,3)</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1711,9 (1721,9)</b>	<b>61,2 (60,2)</b>	<b>65,2 (63,8)</b>	<b>256,6 (252,8)</b>	<b>1568 (1546,2)</b>	