

Директор МБОУ "СОЦ" с. Тойма



"УТВЕРЖДАЮ"

2021г.

Иевлева И.А.

## Примерное меню

Для детей от 3 до 7 лет

Использованны:

"Сборник нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений". Пермь 2001 год.

"Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных организаций и детских оздоровительных учреждений". Пермь, 2001 год.

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" Москва, 2010 год.

## Неделя 1 день № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсянная из "Гекулеса" жидкая	200\5	6.33	8.9	25.49	207.38	
	Чай с сахаром	180	0.08	0	8.13	32.83	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8.12</b>	<b>14.99</b>	<b>44.51</b>	<b>343.47</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Кукуруза косервированная	50	1.56	1.64	3.49	38.84	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.21	2.24	16.98	114.13	
	Азу	200	15.71	14.03	17.91	296.90	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>23.28</b>	<b>18.51</b>	<b>80.58</b>	<b>634.98</b>	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	
	Выпеченное изделие	60	4.64	3.89	28.9	136.22	
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.16</b>	<b>6.77</b>	<b>46.64</b>	<b>243.04</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39.34</b>	<b>41.05</b>	<b>192.01</b>	<b>1309.24</b>	

## Неделя 1 день № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	4.99	6.46	31.8	223.47	
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	15.65	80.59	
	Бутерброт с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11.18</b>	<b>17.28</b>	<b>58.34</b>	<b>450.54</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Огурец соленный	30	0.24	0.03	0.51	3.9	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.17	6.58	11.06	136.35	
	Котлета рыбная	70	10.15	1.89	6.65	89.81	
	Картофельное пюре	130	2.76	5.24	20.15	138.85	
	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.00	13.49	54.58	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>18.76</b>	<b>14.34</b>	<b>68.96</b>	<b>506.19</b>	
Полдник	Омлет натуральный	65	5.82	9.02	1.52	110.54	
	Кисель из концентрата	180	1.22	0	26.12	104.57	
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	12.9	60.6	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9.02</b>	<b>9.38</b>	<b>40.54</b>	<b>275.71</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39.74</b>	<b>41.78</b>	<b>188.12</b>	<b>1320.19</b>	

## Неделя 1 день № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200\5	7.94	8.21	35.13	219.51	
	Какао с молоком	180	3.38	3.54	23.35	138.53	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13.03</b>	<b>17.84</b>	<b>69.37</b>	<b>461.3</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1.82	3.03	10.62	141.63	
	Рулет из говядины с яйцом (или макаронами)	70	11.06	7.46	4.48	148.71	
	Рагу из овощей	130	2.42	9.65	14.64	155.10	
	Компот из яблок	180	0.23	0.23	22.81	93.66	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>18.83</b>	<b>20.97</b>	<b>69.65</b>	<b>621.8</b>	
Полдник	Запеканка из творога	70	12.28	5.08	12.22	157.74	
	Молоко сгущенное	20	0.13	0.16	1	5.9	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	
<b>Итого за полдник</b>			<b>12.52</b>	<b>5.24</b>	<b>24.06</b>	<b>207.42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45.38</b>	<b>44.25</b>	<b>183.28</b>	<b>1382.52</b>	

## Неделя 1 день № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200\5	6.2	8.05	31.09	208.69	
	Чай с лимоном	180	0.06	0	13.78	55.46	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7.97</b>	<b>14.14</b>	<b>55.76</b>	<b>367.41</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.6	6.09	2.76	68.36	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5.16	6.49	16.60	110.99	
	Тефтели из говядины в молочном соусе	70\30	12.60	14.31	8.75	115.88	
	Макаронные изделия отварные	130	4.78	4.58	30.57	182.66	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.30	0.00	20.40	82.79	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>26.74</b>	<b>32.07</b>	<b>96.18</b>	<b>643.38</b>	
Полдник	Кефир с сахаром	180\5	5.04	5.75	13.37	124.49	
	Кондитерское изделие	50	2.83	2.26	36	165.5	
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.87</b>	<b>8.01</b>	<b>49.37</b>	<b>289.99</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43.36</b>	<b>55</b>	<b>221.59</b>	<b>1388.53</b>	

## Неделя 1 день № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200\5	7.24	6.67	39.54	218.87	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	
	Бутерброт с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12.28</b>	<b>16.05</b>	<b>61.27</b>	<b>409.13</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.88	5.6	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	5.20	8.44	88.89	
	Гуляш из говядины	70\5	18.21	20.34	5.66	153.21	
	Рис отварной	130	3.36	4.40	34.86	183.34	
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.24	24.13	99.86	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>27.1</b>	<b>30.82</b>	<b>92.07</b>	<b>613.6</b>	
Полдник	Маннй пудинг	70	3.46	2.8	18.56	113.34	
	Соус молочный	20	0.51	1.07	3.26	24.7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	
<b>Итого за полдник</b>			<b>6.49</b>	<b>6.75</b>	<b>39.56</b>	<b>244.86</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46.65</b>	<b>54.4</b>	<b>213.18</b>	<b>1355.34</b>	

## Неделя 2 день № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200\5	6.04	7.27	34.29	200.49	
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	15.65	80.59	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9.01</b>	<b>14.8</b>	<b>60.83</b>	<b>384.34</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Икра из кабачков (промышленная)	60	0.72	0.06	2.7	76.8	
	Суп картофельный с гречками	200\20	1.51	4.58	9.82	92.19	
	Плов из отварной говядины	200	22.81	19.40	31.60	265.88	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>28.84</b>	<b>24.64</b>	<b>86.32</b>	<b>619.98</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.75	8.45	105.58	
	Выпеченное изделие	60	4.64	3.89	28.9	136.22	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9.67</b>	<b>9.64</b>	<b>37.35</b>	<b>241.8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48.3</b>	<b>49.86</b>	<b>204.78</b>	<b>1333.87</b>	

## Неделя 2 день № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200\5	7.44	8.07	35.28	203.92	
	Какао с молоком	180	3.38	3.54	23.35	138.53	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12.53</b>	<b>17.7</b>	<b>69.52</b>	<b>445.71</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.51	3.03	3.2	42.02	
	Суп из овощей	200	1.51	4.58	9.82	89.88	
	Бефстроганов из оварной говядины	70\50	18.24	21.10	3.23	150.36	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.55	4.70	38.94	181.29	
	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.00	13.49	54.58	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>31.25</b>	<b>34.01</b>	<b>85.78</b>	<b>600.83</b>	
Полдник	Яйцо вареное	1\2	2.55	2.3	0.15	31.5	
	Винегрет овощной	60	0.75	6.09	4.99	77.55	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	12.9	60.6	
<b>Итого за полдник</b>			<b>5.39</b>	<b>8.75</b>	<b>28.88</b>	<b>213.43</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50.17</b>	<b>60.66</b>	<b>204.38</b>	<b>1351.97</b>	

## Неделя 2 день № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.84	6.12	19.73	166.08	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	
	Бутерброт с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10.88</b>	<b>15.5</b>	<b>41.46</b>	<b>356.34</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.38	2.06	1.23	25.51	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.98	4.00	12.62	154.24	
	Суфле из рыбы	70	10.36	5.18	6.55	114.66	
	Картофельное пюре	130	2.76	5.24	20.15	138.85	
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0.30	0.00	20.40	82.79	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>20.08</b>	<b>17.08</b>	<b>78.05</b>	<b>598.75</b>	
Полдник	Оладьи с джемом	100\30	5.06	4.66	43.96	215.28	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.58</b>	<b>7.54</b>	<b>61.7</b>	<b>322.1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39.32</b>	<b>40.9</b>	<b>201.49</b>	<b>1364.94</b>	

## Неделя 2 день № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба"	200\5	6.55	8.33	35.09	201.11	
	Какао с молоком	180	3.38	3.54	23.35	138.53	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11.64</b>	<b>17.96</b>	<b>69.33</b>	<b>442.9</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	0.96	6	2.15	66.36	
	Суп картофельный с рыбой	200	10.31	3.21	5.23	92.99	
	Биточки	70	10.47	11.48	5.63	131.24	
	Пюре из горха с маслом	130	16.14	3.33	32.99	130.59	
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.24	24.13	99.86	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>41.61</b>	<b>24.86</b>	<b>87.23</b>	<b>603.74</b>	
Полдник	Кефир с сахаром	180\5	5.04	5.75	13.37	124.49	
	Кондитерское изделие	50	2.83	2.26	36	165.5	
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.87</b>	<b>8.01</b>	<b>49.37</b>	<b>289.99</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61.9</b>	<b>51.61</b>	<b>226.21</b>	<b>1424.38</b>	

---

---

## Неделя 2 день № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200\5	7.94	8.21	35.13	219.51	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	
	Бутерброт с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15.39</b>	<b>20.47</b>	<b>63.76</b>	<b>472.81</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	6.05	5.53	79.97	
	Суп крестьянский с крупой	150	1.81	6.03	12.04	125.80	
	Голубцы ленивые	70	6.56	6.69	4.93	104.09	
	Макаронные изделия отварные	130	4.78	4.58	30.57	182.66	
	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.30	0.00	20.40	82.87	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.79	
<b>Итого за обед</b>			<b>17.86</b>	<b>25.79</b>	<b>93.19</b>	<b>686.26</b>	
Полдник	Сырники из творога	70	11.4	2.2	18.76	140.42	
	Молоко сгущенное	20	0.13	0.16	1	5.9	
	Чай с лимоном	180	0.06	0	13.78	55.46	
<b>Итого за полдник</b>			<b>11.59</b>	<b>2.36</b>	<b>33.54</b>	<b>201.78</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45.84</b>	<b>48.82</b>	<b>210.69</b>	<b>1452.85</b>	

## Неделя 3 день № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200\5	5.12	6.62	32.61	210.13	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	
	Бутерброт с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10.16</b>	<b>16</b>	<b>54.34</b>	<b>400.39</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.88	5.6	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	1.82	3.03	10.62	77.05	
	Пудинг из говядины	70	17.25	14.93	1.78	178.30	
	Капуста тушеная	130	3.6	9.65	14.64	153.92	
	Кисель из концентрата	180	1.22	0	26.12	104.57	
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7
<b>Итого за обед</b>			<b>27.51</b>	<b>28.25</b>	<b>72.14</b>	<b>602.14</b>	
Полдник	Биточки пшеничные	70	3.22	3.19	22.93	133.01	
	Джем	20	0.13	0.16	1	7.9	
	Какао с молоком	180	3.38	3.54	23.35	138.53	
<b>Итого за полдник</b>			<b>6.73</b>	<b>6.89</b>	<b>47.28</b>	<b>279.44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45.18</b>	<b>51.92</b>	<b>194.04</b>	<b>1369.72</b>	

## Неделя 3 день № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200\5	7.44	8.07	35.28	203.92	
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	15.65	80.59	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10.41</b>	<b>15.6</b>	<b>61.82</b>	<b>387.77</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0.65	6.12	3.79	72.84	
	Рассольник Ленинградский	200	3.93	8.81	25.26	119.68	
	Жаркое по домашнему	200	19.73	15.16	19.36	229.70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7
<b>Итого за обед</b>			<b>28.11</b>	<b>30.69</b>	<b>90.61</b>	<b>607.33</b>	
Полдник	Кефир с сахаром	180\5	5.04	5.75	13.37	124.49	
	Выпеченное изделие	60	4.64	3.89	28.9	136.22	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9.68</b>	<b>9.64</b>	<b>42.27</b>	<b>260.71</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48.98</b>	<b>56.71</b>	<b>214.98</b>	<b>1343.56</b>	

---

---

## Неделя 3 день № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4.94	6.01	18.62	148.54	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9.17</b>	<b>14.98</b>	<b>47.25</b>	<b>358.62</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.6	6.09	2.76	68.36	
	Суп из овощей	200	1.51	4.85	9.82	145.52	
	Тефтели рыбные	70	10.25	5.31	5.4	79.2	
	Картофельное пюре	130	2.76	5.24	20.15	138.85	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0.30	0.00	20.40	82.79	
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.10	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>18.72</b>	<b>22.09</b>	<b>75.63</b>	<b>597.42</b>	
Полдник	Макароны запеченные с сыром	130\7	8.59	8.13	26.52	177.63	
	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.00	13.49	54.58	
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.24	8.51	40	
<b>Итого за полдник</b>			<b>10.04</b>	<b>8.37</b>	<b>48.52</b>	<b>272.21</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38.93</b>	<b>45.64</b>	<b>191.6</b>	<b>1320.3</b>	

## Неделя 3 день № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200\5	7.44	8.07	35.28	203.92	
	Чай с лимоном	180	0.06	0	13.78	55.46	
	Бутерброт с джемом и повидлом	40	1.27	4	20.6	103.6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8.77</b>	<b>12.07</b>	<b>69.66</b>	<b>362.98</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	0.96	6	2.15	66.36	
	Свекольник	200	1.51	4.94	7.84	109.99	
	Котлета	70	10.47	11.48	5.63	131.24	
	Рис с овощами	110	2.85	3.73	29.54	162.44	
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.24	24.13	99.86	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>19.52</b>	<b>26.99</b>	<b>86.39</b>	<b>652.59</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.75	8.45	105.58	
	Кондитерское изделие	50	2.83	2.26	36	165.5	
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.86</b>	<b>8.01</b>	<b>44.45</b>	<b>271.08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36.93</b>	<b>47.85</b>	<b>220.78</b>	<b>1374.4</b>	

## Неделя 3 день № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба"	200\5	6.55	8.33	35.09	201.11	
	Какао с молоком	180	3.38	3.54	23.35	138.53	
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11.64</b>	<b>17.96</b>	<b>69.33</b>	<b>442.9</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	200	0.78	0.78	20.28	87.75	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>20.28</b>	<b>87.75</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	1.02	4.26	3.72	57.75	
	Суп картофельный с рыбой	200	10.31	3.21	5.23	92.99	
	Фрикадельки из говядины	70	10.47	9.80	5.22	130.71	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.55	4.70	38.94	181.29	
	Соус томатный	50	0.27	1.84	2.62	28.08	
	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.00	11.24	45.48	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	82.7	
<b>Итого за обед</b>			<b>33.04</b>	<b>24.41</b>	<b>84.07</b>	<b>619</b>	
Полдник	Запеканка из творога	70	12.28	5.08	12.22	157.74	
	Молоко сгущенное	20	0.13	0.16	1	5.9	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	
<b>Итого за полдник</b>			<b>12.52</b>	<b>5.24</b>	<b>24.06</b>	<b>207.42</b>	



<b>Итого за день</b>	<b>57.98</b>	<b>48.39</b>	<b>197.74</b>	<b>1357.07</b>	
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--