

Утверждаю  
Заведующий БДОУ  
г.Омска «Детский сад № 176»  
\_\_\_\_\_ С.П. Шикун

**Десятидневное цикличное меню  
БДОУ г. Омска «Детский сад №176»  
(возраст 1-3 года)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп- туры	Ca	Fe	B1	B2	C
			белки	жиры	углеводы							
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Каша рисовая на сухом молоке	155	3,29	8,71	24,5	183,46	244	75,71	0,53	0,08	0,1	0,28
	Бутерброд с маслом	25	1,03	3,72	7,13	75	1	6,59	0,48	0,04	0,01	0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,9	29,12	392	9,38	0,2	0	0	0,02
Итого завтрак		<b>330</b>	<b>4,36</b>	<b>12,44</b>	<b>39,53</b>	<b>287,58</b>		<b>91,68</b>	<b>1,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>
10 часов	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>401</b>	<b>223,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>
Обед	Свекольник со сметаной	200	3,6	2,64	15,16	89,22	111	16,8	4,6	0,06	0,04	6,46
	Гуляш из отварной говядины	60	13,42	12,41	3,6	199,1	277	29,2	0,11	0,6	0,11	0,6
	с гречкой отварной	103	3,92	5,81	26,89	186,91	165	13,88	4,41	0,28	0,12	0
	Свежий помидор	40	2,64	0,48	16,72	72,4		9,2	0,24	0,01	0,02	4
	Хлеб ржаной	40	0,12	0,12	17,84	73,93	372	14	1,56	0,07	0,03	0
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	0,11	16,64	67,8		12,96	0,8	0	0,02	1,46
	Итого за обед		<b>593</b>	<b>23,81</b>	<b>21,57</b>	<b>96,85</b>	<b>689,36</b>		<b>96,04</b>	<b>11,72</b>	<b>1,02</b>	<b>0,34</b>
Ужин	Запеканка из творога	100	12,54	10,05	17,15	247	8	143,68	0,56	0,04	0,22	0,24
	Соус молочный	20	0,37	0,99	2,57	20,66	351	12,39	0,01	0	0,01	0,05
	Салат из припущенной моркови	80	0,99	0,08	9,29	41,84	415	15	0,38	0,03	0,03	3,84
	Чай с молоком и сахаром	180	2,7	2,9	10,83	87,89	394	130,23	0,25	0,04	0,14	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,63	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0
	пряник	50	2,4	1,4	38,35	175		4,5	0,3	0,04	0,02	0
	фрукт	110	0,44	0,38	10,78	48,4		17,6	2,42	0,03	0,03	11
	Итого за ужин		<b>570</b>	<b>21,72</b>	<b>16,07</b>	<b>104,6</b>	<b>690,09</b>		<b>330,3</b>	<b>4,48</b>	<b>0,23</b>	<b>0,47</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1673</b>	<b>55,11</b>	<b>54,58</b>	<b>248,54</b>	<b>1759,03</b>		<b>741,2</b>	<b>17,59</b>	<b>1,41</b>	<b>1,15</b>	<b>31,53</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>												
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	80	7,89	13,69	1,49	160,5	215	55,57	1,36	0,04	0,25	0,15
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,7	13,8	95,3	395	112,23	0,2	0,04	0,15	0,03
	Бутерброд с маслом и сыром	20	3,36	5,1	10,6	111,48	3	119,61	0,32	0,04	0,04	0
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,76	48,8	253	21,6	0,38	0,01	0,02	2,8
<b>Итого завтрак</b>		<b>290</b>	<b>14,85</b>	<b>25,09</b>	<b>29,65</b>	<b>416,08</b>		<b>309</b>	<b>2,26</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>2,98</b>
<b>10 часов</b>	Фрукты	185	0,62	0,52	15,82	58,3		16,8	2,31	0,03	0,02	<b>18</b>
<b>Обед</b>	Щи из св.капусты со сметаной	200	1,38	2	5,34	61,6	67	9,2	0,24	0,01	0,02	20,03
	Печень тушеная	50	12,37	5,54	1,42	105,1	117	32,3	1,03	0,05	0,32	0
	картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321	30,68	0,83	0,09	0,08	18,16
	Салат из свежей капусты	45	0,7	2,29	5,09	39,91	1	19,64	0,24	0,01	0,01	17,97
	Компот из изюма	150	0,45		9,9	40,1	376	23,92	0,58	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		14	1,56	0,07	0,03	0
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>19,99</b>	<b>14,15</b>	<b>54,82</b>	<b>428,91</b>		<b>129,7</b>	<b>4,48</b>	<b>0,23</b>	<b>0,46</b>	<b>56,52</b>
<b>Ужин</b>	Котлета мясная	60	8,34	6,93	9,42	137,25	282	9,93	1,57	0,05	0,07	1,13
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	336	89,23	1,31	0,07	0,08	0,97
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,15	38,48	394	9,38	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	15,03	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0
	Булочка домашняя	50	3	4,95	26,22	160,6	332	6,18	0,39	0,04	0,01	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,15</b>	<b>16,04</b>	<b>71,13</b>	<b>495,75</b>		<b>121,6</b>	<b>4,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>2,13</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1530</b>	<b>51,61</b>	<b>55,8</b>	<b>171,42</b>	<b>1399,04</b>		<b>577,2</b>	<b>13,08</b>	<b>0,6</b>	<b>1,12</b>	<b>79,63</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	155	3,26	4,15	26,15	159,14	168	93,98	1,37	0,11	0,14	0,4
	бутерброд с маслом	25	1,03	3,72	7,13	75	1	6,59	0,48	0,04	0,01	0,2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397	119,61	0,32	0,04	0,13	1,12
<b>Итого завтрак</b>		<b>330</b>	<b>7,44</b>	<b>10,59</b>	<b>46,24</b>	<b>323,14</b>		<b>220,2</b>	<b>2,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>1,72</b>
<b>10 часов</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92		223,2	0,18	0,04	0,23	1,44
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	200	5,9	5,8	10,98	128	57	43,52	1,9	0,1	0,08	7,03
	Жаркое по-домашнему	170	20,27	5,76	16,95	204,8	276	21,61	2,68	0,13	0,12	7,71
	Сельдь с луком и раст.маслом	40	3,3	2,54	1,54	41,42	46	19,09	0,56	0,01	0,02	0,48
	Компот из кураги	150	0,45		9,9	40,1	376	23,92	0,58	0	0	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		10	1,56	0,07	0,03	0
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>32,56</b>	<b>14,58</b>	<b>56,09</b>	<b>486,72</b>		<b>118,1</b>	<b>7,28</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>15,58</b>
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная в омлете	60	10,28	3,56	2,5	84	249	18,4	0,79	0,06	0,13	0,24
	Картофель отварной	120	2,8	0,56	22,8	112	318	11,9	1,1	0,13	0,07	10,16
	Чай с сахаром и молоком	180	2,1	2,4	9,83	80,89	392	130,23	0,25	0,04	0,14	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0
	печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6		8,6	0,36	0,02	0,01	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>19,54</b>	<b>7,83</b>	<b>65,52</b>	<b>437,79</b>		<b>176</b>	<b>3,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,37</b>	<b>10,98</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1520</b>	<b>64,76</b>	<b>37,5</b>	<b>175,41</b>	<b>1339,65</b>		<b>737,6</b>	<b>12,69</b>	<b>0,84</b>	<b>1,13</b>	<b>29,72</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецеп- туры	Ca	Fe	B1	B2	C
			белки	жиры	углеводы							
Неделя 1 День 4												
Завтрак	Каша кукурузная молочная	155	1,6	3,94	17,45	112,62		99,99	0,86	0,06	0,13	0,4
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,36	5,7	12,6	119,48		79,39	0,55	0,04	0,04	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,39	14,35	91,01		112,02	0,2	0,04	0,15	0,52
Итого завтрак		<b>368</b>	<b>7,8</b>	<b>12,03</b>	<b>44,4</b>	<b>323,11</b>		<b>291,4</b>	<b>1,61</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>0,92</b>
10 часов	Сок	200	0,9		18,02	76		12,6	0,54	0,02	0,02	3,6
Обед	Суп гороховый с сухарями	200	4,38	4,2	13,04	107,8		29,54	1,5	0,16	0,04	3,72
	Шницель рыбный	60	7,86	5,9	6,09	112,9		24,21	0,57	0,1	0,1	1,77
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,32	109,8		30,68	0,83	0,09	0,08	4,2
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,96	5,2		9,2	0,24	0,01	0,02	4
	Кисель из ягод	150	0,06	0,03	19,61	78,9		11,31	0,12	0	0	2,25
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4						0
	Итого за обед		<b>610</b>	<b>17,71</b>	<b>14,49</b>	<b>72,74</b>	<b>487</b>		<b>104,9</b>	<b>3,26</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>
Ужин	Рагу овощное в смет.соусе	200	3,74	8,54	19,98	171,8		65,36	1,2	0,08	0,1	12,58
	Чай с молоком и сахаром	200	2,6	2,6	15,8	98,8		126,4	0,34	0,04	0,16	1,34
	Вафли	20	0,68	6,04	12,94	107,8		1,6	0,1	0,01	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,27	15,03	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	
	Фрукт	110	0,44	0,38	10,78	48,4		17,6	2,42	0,03	0,02	11
	Итого за ужин		<b>560</b>	<b>9,74</b>	<b>17,83</b>	<b>74,53</b>	<b>496,1</b>		<b>217,9</b>	<b>4,62</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1738</b>	<b>36,15</b>	<b>44,35</b>	<b>209,69</b>	<b>1382,21</b>		<b>626,8</b>	<b>10,03</b>	<b>0,73</b>	<b>0,88</b>	<b>45,38</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	155	4,26	4,15	26,15	159,14	168	93,98	1,37	0,11	0,14	0,4
	Бутерброд с маслом	25	1,03	3,72	7,13	75	1	6,59	0,48	0,04	0,01	0
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397	119,61	0,32	0,04	0,13	0,52
<b>Итого завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8,44</b>	<b>10,59</b>	<b>46,24</b>	<b>323,14</b>		<b>220,2</b>	<b>2,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,92</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0,2	25,4	105,5		40	0,4	0,04	0,08	8
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной	200	2,08	4,24	11,44	92,8		29,54	1,5	0,16	0,04	3,72
	Суфле из отварной курицы	65	10,27	5,34	1,84	96	102	25,85	0,78	0,04	0,09	0,27
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	336	89,23	1,31	0,07	0,08	28,25
	Помидор свежий	40	0,32	0,04	0,96	5,2		9,2	0,24	0,01	0,02	4
	Компот из кураги	150	0,33		20,7	84,75		23,92	0,58	0	0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		14	1,56	0,07	0,03	0
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>18,12</b>	<b>13,98</b>	<b>62,97</b>	<b>441,27</b>		<b>191,7</b>	<b>5,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>36,54</b>
<b>Ужин</b>	Макароны с тертым сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	24	217,53	0,97	0,06	0,1	0,56
	Винегрет	50	0,68	3,09	4,22	47,4	45	16,7	0,44	0,025	0,027	5,12
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,02	8,61	33,27		10,82	0,22	0	0	1,46
	Хлеб	30	2,28	0,27	15,03	69,3		6	0,56	0,05	0,02	0
	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169,2		7,36	0,46	0,05	0,01	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>17</b>	<b>16,22</b>	<b>81,95</b>	<b>537,17</b>		<b>258,4</b>	<b>2,65</b>	<b>0,185</b>	<b>0,157</b>	<b>7,14</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1615</b>	<b>44,56</b>	<b>40,99</b>	<b>216,56</b>	<b>1407,08</b>		<b>710,3</b>	<b>11,19</b>	<b>0,765</b>	<b>0,777</b>	<b>52,6</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 2</b> <b>День 1</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша манная на сгущ.молоке	155	3,13	4,9	16,12	121,52		136,61	0,31	0,06	0,1	0,22
	Бутерброд с маслом	25	1,03	3,72	7,13	75		6,59	0,48	0,04	0,01	0
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,48		9,38	0,2	0	0	0,02
<b>Итого завтрак</b>		<b>360</b>	<b>4,21</b>	<b>8,64</b>	<b>31,64</b>	<b>230</b>		<b>152,6</b>	<b>0,99</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>
<b>10 часов</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92		223,2	0,18	0,04	0,23	1,44
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	200	1,41	3,9	6,85	66,57		24,68	0,4	0,04	0,02	5,42
	Плов с мясом	160	14,6	8,8	26,8	235		34,76	3,46	0,18	0,14	0,54
	Салат из капусты	45	0,63	2,29	4,06	39,33		19,64	0,24	0,01	0,01	16,26
	Компот из с/фруктов	150	0,33		20,7	84,75		23,92	0,58	0	0	0,31
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		14	1,56	0,07	0,03	0
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>19,61</b>	<b>15,47</b>	<b>75,13</b>	<b>498,05</b>		<b>117</b>	<b>6,24</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>22,53</b>
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	150	24,84	15,74	26,87	351,3		114,04	0,45	0,04	0,18	0,19
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,64	20,3		12,39	0,01	0	0,01	0,05
	Чай с молоком и сахаром	180	2,1	2,4	9,83	80,89		130,23	0,25	0,04	0,14	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	175		4,8	0,3	0,04	0,02	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>32</b>	<b>20,71</b>	<b>93,22</b>	<b>696,79</b>		<b>268,4</b>	<b>1,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>0,82</b>

<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1565</b>	<b>61,04</b>	<b>49,32</b>	<b>207,55</b>	<b>1516,84</b>		<b>761,1</b>	<b>8,98</b>	<b>0,61</b>	<b>0,91</b>	<b>25,03</b>
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>								
<b>Неделя 2 День 2</b>													
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	155	2,95	4,25	14,77	109,28		106	0,89	0,12	0,13	0,4	
	Бутерброд с маслом	25	1,03	3,72	7,13	75		6,59	0,48	0,04	0,01	0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	106,9		119,61	0,32	0,04	0,13	0,52	
<b>Итого завтрак</b>		<b>360</b>	<b>7,65</b>	<b>11,16</b>	<b>37,7</b>	<b>291,18</b>		<b>232,2</b>	<b>1,69</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,92</b>	
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0,2	25,4	105,5		40	0,4	0,04	0,08	8	
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108		23,2	1,17	0,11	0,09	8,96	
	Рыба тушеная с овощами	220	17,15	10,87	9,09	219,39		72,93	1,39	0,11	0,13	3,17	
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,44	2,07	1,38	26,1							
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	16,4	67,8		12,96	0,8	0	0,02	1,46	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		14	1,56	0,07	0,03	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>25,65</b>	<b>17,67</b>	<b>55,94</b>	<b>493,69</b>		<b>123,1</b>	<b>4,92</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>13,59</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка морковная	125	3,18	6,33	19,62	148		63,24	0,96	0,06	0,08	1,92	
	Яйцо, запечен. в смет.соусе	60	3,03	4,76	2,68	66		0,45	0,9	0,02	0,2	0,01	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,02	8,61	33,27		10,82	0,22	0	0	1,46	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0	
	Ватрушка с повидлом	60	4,36	2,18	43,29	208,6		6,18	0,38	0,03	0,01	0,04	
	Фрукт	110	0,44	0,38	10,78	48,4		17,6	2,42	0,03	0,02	11	



Итого за ужин		<b>565</b>	<b>13,38</b>	<b>13,94</b>	<b>100,01</b>	<b>573,57</b>		<b>105,2</b>	<b>5,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,33</b>	<b>14,43</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1775</b>	<b>47,68</b>	<b>42,97</b>	<b>219,05</b>	<b>1463,94</b>		<b>500,5</b>	<b>12,45</b>	<b>0,72</b>	<b>0,95</b>	<b>36,94</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
Неделя 2 День 3												
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	155	2,48	3,95	16,63	111,6		116,59	0,49	0,09	0,13	0,42
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,36	5,1	10,6	111,48	3	79,39	0,55	0	0,04	0,2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,7	13,8	95,3		112,23	0,2	0,04	0,15	0,47
Итого завтрак		<b>338</b>	<b>8,64</b>	<b>11,75</b>	<b>41,03</b>	<b>318,38</b>		<b>308,2</b>	<b>1,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>1,09</b>
<b>10 часов</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92		223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макар.изд.	200	2,04	2,06	12,7	73,8		13,74	0,74	0,08	0,04	8,96
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223		25,5	5,87	0,27	1,91	8,71
	Соус сметанный	20	0,28	0,98	1,17	14,82		5,28	0,02	0	0	0,02
	Огурец соленый	40	0,2	0,04	0,96	5,2		9,2	0,24	0,01	0,02	4
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0	20,25	84,75		30,38	0,5	0,02	0,03	0,31
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		14	1,56	0,07	0,03	0
Итого за обед		<b>600</b>	<b>24,08</b>	<b>10,96</b>	<b>72,31</b>	<b>473,97</b>		<b>98,1</b>	<b>8,93</b>	<b>0,45</b>	<b>2,03</b>	<b>22</b>
<b>Ужин</b>	Тефтели мясные	60	10	7	5,36	107,6	305	9,93	1,57	0,05	0,07	0,09
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321	30,6	0,86	0,09	0,08	4,2
	Чай с молоком и сахаром	180	2,1	2,4	9,83	80,89		130,23	0,25	0,04	0,14	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0
	Вафли	20	0,68	6,04	12,94	107,8		1,6	0,1	0,01	0	0
Итого за ужин		<b>410</b>	<b>17,51</b>	<b>19,55</b>	<b>59,51</b>	<b>475,39</b>		<b>179,3</b>	<b>3,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>4,87</b>

<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1528</b>	<b>55,45</b>	<b>46,76</b>	<b>180,41</b>	<b>1359,74</b>		<b>808,8</b>	<b>13,69</b>	<b>0,86</b>	<b>2,89</b>	<b>28,5</b>
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 2 День 4</b>												
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	80	7,89	13,69	1,49	160,5	215	55,57	1,36	0,04	0,25	0,15
	Салат из зеленого горошка	30	0,88	1,57	1,89	25,33	10	6,3	0,21	0,04	0,02	3,3
	бетерброд с маслом и сыром	33	3,36	5,1	10,6	111,48	3	79,39	0,55	0,04	0,04	0,2
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397	119,61	0,32	0,04	0,13	0,87
<b>Итого завтрак</b>		<b>323</b>	<b>15,28</b>	<b>23,08</b>	<b>26,94</b>	<b>386,31</b>		<b>260,9</b>	<b>2,44</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>4,52</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0,2	25,4	105,5		40	0,4	0,04	0,08	8
<b>Обед</b>	Суп рыбный	200	6,8	6,8	11,4	133,8	57	65,58	0,84	0,06	0,06	7,08
	Голубцы ленивые	120	6,01	5,03	8,01	114,2	298	45,2	1,23	0,06	0,12	18,25
	Соус сметанный	20	0,28	0,98	1,17	14,82		5,28	0,02	0	0	0
	Салат картоф. с сол.огурцом	35	0,47	2,08	4,22	37,1		8,7	0,26	0,02	0,02	0,5
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0	20,25	84,75		23,92	0,58	0	0	0,31
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		14	4,56	0,07	0,03	0
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>16,53</b>	<b>15,37</b>	<b>61,77</b>	<b>457,07</b>		<b>162,7</b>	<b>7,49</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>26,14</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	100	12,54	10,05	17,15	247	8	143,68	0,56	0,04	0,22	0,24
	Салат из моркови	80	0,99	0,08	9,29	41,84		15	0,52	0,04	0,04	3,84
	Соус молочный	20	0,37	0,99	2,57	20,66	351	12,39	0,01	0	0,01	0,05
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,02	8,61	33,27		10,82	0,22	0	0	1,46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,13	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0
	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169,2		7,36	0,46	0,05	0,01	1

Итого за ужин		<b>470</b>	<b>20,93</b>	<b>14,24</b>	<b>84,13</b>	<b>581,27</b>		<b>196,2</b>	<b>2,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,3</b>	<b>6,59</b>
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1558</b>	<b>53,74</b>	<b>52,89</b>	<b>198,24</b>	<b>1530,15</b>		<b>659,7</b>	<b>12,66</b>	<b>0,59</b>	<b>1,05</b>	<b>45,25</b>

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергет. ценность</i>	<i>№ рецеп- туры</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>							
<b>Неделя 2 День 5</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	155	2,11	4,12	18,18	119,09		97,75	0,47	0,08	0,13	0,4
	Бутерброд с маслом	25	1,03	3,72	7,13	75		6,58	0,48	0,04	0,01	0
	Кофейный напиток с молоком	170	2,93	2,84	14,3	97,3		112,23	0,2	0,04	0,15	0,87
<b>Итого завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6,07</b>	<b>10,68</b>	<b>39,61</b>	<b>291,39</b>		<b>216,6</b>	<b>1,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>1,27</b>
<b>10 часов</b>	Сок	200	1	0,2	25,4	105,5		40	0,4	0,04	0,08	8
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной	200	2,2	2,63	10,24	73,6		0	0,05	0,55	2	0,63
	Курица тушен.с овоц.в смет.с.	220	11,42	8,25	19,98	199,91		53,97	1,81	0,13	0,1	8,56
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,96	5,2		9,2	0,24	0,01	0,02	4
	Кисель из ягод	150	0,06	0,03	19,61	78,9		11,31	0,12	0	0	2,25
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		14	4,56	0,07	0,03	0
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>16,64</b>	<b>11,43</b>	<b>67,51</b>	<b>430,01</b>		<b>88,48</b>	<b>6,78</b>	<b>0,76</b>	<b>2,15</b>	<b>15,44</b>
<b>Ужин</b>	Суфле морковно-яблочное	120	3,85	8,05	22,48	183,1		39,8	1,6	0,03	0,06	1,02
	Салат из кукурузы	50	0,86	1,87	2,43	30,09		9,3	0,32	0,05	0,023	2,82
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,15	38,48		9,38	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	15,03	69,3		6,9	0,56	0,05	0,02	0
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6		8,6	0,36	0,02	0,02	4
	Фрукт	110	0,44	0,38	10,78	48,4		17,6	2,42	0,03	0,02	11
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>9,56</b>	<b>11,62</b>	<b>75,23</b>	<b>460,97</b>		<b>91,58</b>	<b>5,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,143</b>	<b>18,87</b>

<b>ИТОГО за день:</b>		<b>1720</b>	<b>33,27</b>	<b>33,93</b>	<b>207,75</b>	<b>1287,87</b>		<b>436,6</b>	<b>13,79</b>	<b>1,14</b>	<b>2,663</b>	<b>43,58</b>
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------

*Среднее значение ЯСЛИ за 10 дней*

	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
<b>1</b>	55,11	54,58	248,54	1759,03	741,2	17,59	1,41	1,15	31,53
<b>2</b>	51,61	55,8	171,42	1399,04	577,2	13,08	0,6	1,12	79,63
<b>3</b>	64,76	37,5	175,41	1339,65	737,6	12,69	0,84	1,13	29,72
<b>4</b>	36,15	44,35	209,69	1382,21	626,8	10,03	0,73	0,88	45,38
<b>5</b>	44,56	40,99	216,56	1407,08	710,3	11,19	0,765	0,777	52,6
<b>6</b>	61,04	49,32	207,55	1516,84	761,1	8,98	0,61	0,91	25,03
<b>7</b>	47,68	42,97	219,05	1463,94	500,5	12,45	0,72	0,95	36,94
<b>8</b>	55,45	46,76	180,41	1359,74	808,8	13,69	0,86	2,89	28,5
<b>9</b>	53,74	52,89	198,24	1530,15	659,7	12,66	0,59	1,05	42,25
<b>10</b>	33,27	33,93	207,75	1287,87	436,6	13,79	1,14	2,663	43,58
<b>Итого</b>	<b>503,37</b>	<b>459,09</b>	<b>2034,62</b>	<b>14445,55</b>	<b>6559,8</b>	<b>126,15</b>	<b>8,265</b>	<b>13,52</b>	<b>415,16</b>