

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 230 ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий «Детский сад № 230 ОАО «РЖД»  
Л.В. Федорова  
« 01 » 09 20 11 г.



Ассортимент блюд  
примерного 10 – дневного

## **МЕНЮ**

для детей от 1.6 до 3 лет  
(с 10-ти часовым пребыванием)

г. Северобайкальск

**ПОНЕДЕЛЬНИК, первая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1 ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша геркулес-гречневая с молоком</i>	130	3.92	5.91	14.2	125	0.4	№ 185
<i>Яйцо отварное</i>	25	2.86	5.59	0.16	35	0.0	№ 213
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.07	0.01	10.50	40	0.9	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1.85	0.72	12.85	59	0.0	№ 108 шк
<i>Масло сливочное</i>	5	0.05	3.62	0.01	33	0.0	№ 6
<b>ИТОГО:</b>	335	8.75	15.85	37.71	292	1.3	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок яблочный</i>	100	0.05	0.1	0.1	46	2	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп гороховый</i>	150	5.49	3.72	11.45	99	1.45	№ 81
<i>Рулет из говядины</i>	60	8.92	5.91	4.72	106	1.33	№ 295
<i>Картофельное пюре</i>	100	2.22	3.16	15.35	100	18.15	№ 321
<i>Салат из моркови и яблок</i>	30	0.26	1.57	2.35	25	2.91	№ 40
<i>Компот из кураги</i>	150	0.51	0.04	17.23	69	0.40	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1/110 шк
<b>ИТОГО:</b>	510	16.26	20.13	61.06	490	22.91	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Молоко</i>	100	2.8	3.2	4.8	58	1.6	№ 400
<i>Пирожок с яблоками</i>	30	2.29	3.22	15.78	101	1.54	№ 453/454
<b>ИТОГО:</b>	130	5.09	6.42	20.58	159	3.14	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Биточки паровые говяжьи</i>	50	9.79	6.21	7.08	122	0.46	№ 289
<i>Макаронные отварные с маслом</i>	100	3.40	4.10	20.52	133	0.0	№ 205
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,3	0.08	7.05	27	0.15	№ 392
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1	0.43	7.71	35	0.0	№ 108 шк
<b>ИТОГО:</b>	315	14.59	10.82	52.36	317	0.78	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>45.0</b>	<b>53.22</b>	<b>171.81</b>	<b>1304</b>	<b>32.13</b>	--

**ВТОРНИК, первая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
граммы							
<b>1 ЗАВТРАК</b>							
<i>Бутерброд с маслом слив и сыром</i>	20/4/10	3.83	6.41	10.28	109	0.16	№ 1/3
<i>Каша молочная овсяная</i>	120	3.96	5.54	14.05	123	0.72	№ 168
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	2.24	2.27	10.28	69	0.34	№ 395
<b>ИТОГО:</b>	304	10.03	14.22	34.61	301	1.22	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок виноградный</i>	100	0.2	0.0	0.82	46	2.0	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из огурцов свежих</i>	30	0.24	1.83	0.78	20	0.78	№ 106 шк
<i>Суп картофельный с вермишелью</i>	150	3.72	1.88	10.98	77	8.16	№ 82
<i>Котлеты из говядины</i>	50	8.63	6.83	7.31	124	0.31	№ 290
<i>Рагу из овощей</i>	100	1.65	7.24	10.68	114	16.97	№ 196 шк
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.3	0.0	18.64	74	0.69	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 110 шк
<b>ИТОГО:</b>	510	18.54	19.39	64.43	480	44.65	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.2	3.75	7.05	87	1.95	№ 400
<i>Батон</i>	15	1.2	0.15	7.47	36	0.0	№ 108 шк
<b>ИТОГО:</b>	165	6.6	4.05	33.9	210	1.95	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Рыба, запеченная с овощами</i>	100	9.8	11.13	15.08	199	35.16	№ 267
<i>Яблоко</i>	100	0.4	0.4	9.8	45	16.50	№ 368
<i>Чай с сахаром</i>	150	0.3	0.08	7.05	27	0.15	№ 392
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1	0.43	7.71	35	0.0	№ 108 шк
<b>ИТОГО:</b>	365	11.6	12.04	39.03	306	51.81	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1444</b>	<b>46.96</b>	<b>49.67</b>	<b>162.85</b>	<b>1343</b>	<b>101.63</b>	--

**СРЕДА, первая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1 ЗАВТРАК</b>							
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
<i>Каша жидкая пшениная</i>	120	6.83	4.06	17.2	129	0.34	№ 185
<i>Какао с молоком</i>	150	2.27	2.79	11.81	79	0.4	№ 397
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 ШК
<b>ИТОГО:</b>	296	11.53	11.78	39.3	295	0.74	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок вишневый</i>	100	0.5	0.0	0.1	46	2.0	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Свежий помидор, нарезка</i>	40	0.39	4.07	1.36	44	8.95	№ 106 ШК
<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	150	3.46	5.38	6.10	87	19.47	№ 67
<i>Мясо, тушеное с овощами в соусе</i>	150	10.82	11.03	15.67	206	20.18	№ 274
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.3	0.0	18.64	74	0.69	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1/110 ШК
<b>ИТОГО</b>	520	17.25	20.7	57.35	482	49.29	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Банан</i>	100	1.06	0.0	17.42	72	8.78	№ 368
<i>Йогурт</i>	125	3.6	2.06	17.12	113	0.0	№ 517 ШК
<b>ИТОГО:</b>	225	4.66	2.06	34.54	185	8.78	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Пудинг из творога запеченный</i>	100	10.6	7.51	21.48	119	0.02	№ 235
<i>Кисель молочный</i>	150	3.21	3.86	23.13	134	0.79	№ 384
<b>ИТОГО:</b>	320	18.69	18.32	57.82	253	0.81	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1461</b>	<b>52.63</b>	<b>52.86</b>	<b>189.11</b>	<b>1260</b>	<b>61.62</b>	--

**ЧЕТВЕРГ, первая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1 ЗАВТРАК</b>							
<i>Масло сливочное</i>	5	0.05	4.35	0.01	33	0.0	№ 6
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 шк
<i>Омлет натуральный</i>	80	7.30	13.16	1.28	153	0.10	№ 223
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	2.34	2.27	10.28	69	0.34	№ 395
<b>ИТОГО:</b>	255	4.67	23.36	30.71	302	8.94	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок яблочный</i>	100	0.5	0.1	0.1	46	2.0	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Зеленый горошек консервированный</i>	30	0.96	3.06	1.95	39	3	№ 10
<i>Суп картофельный с вермишелью</i>	150	3.72	1.88	10.98	77	8.16	№ 82
<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	150	12.66	8.71	18.07	204	23.59	№ 291
<i>Соус сметанный</i>	20	0.28	1.52	1.20	20	0.04	№ 354
<i>Компот из кураги</i>	150	0.51	0.04	17.23	69	0.40	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	530	20.41	15.45	64.03	480	35.19	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Молоко кипяченое</i>	100	2.8	3.5	4.7	58	1.56	№ 400
<i>Яблоко</i>	100	0.40	0.40	9.80	45	16.50	№ 368
<b>ИТОГО:</b>	200	3.2	3.9	14.5	103	18.12	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Голубцы ленивые</i>	100	11.61	5.81	7.07	128	27.6	№ 298
<i>Икра кабачковая</i>	30	0.57	2.97	2.31	25.5	2.88	№ 298
<i>Кисель из шиповника</i>	150	0.24	0.0	28.33	96	90.0	№ 381
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 шк
<b>ИТОГО:</b>	300	13.9	9.36	47.9	296.5	120.48	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1385</b>	<b>42.68</b>	<b>52.17</b>	<b>157.15</b>	<b>1227.5</b>	<b>183.67</b>	--

**ПЯТНИЦА, первая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1 ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша молочная «Дружба»</i>	150	3.28	4.77	16.28	120	0.83	№ 6
<i>Какао с молоком</i>	150	2.27	2.79	11.81	79	0.4	№ 108 шк
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 223
<i>Масло сливочное</i>	5	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 395
<b>ИТОГО:</b>	325	7.83	12.78	43.52	309	1.23	№ 368
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок виноградный</i>	100	0.2	0.0	0.82	46	2.0	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп овощной</i>	150	4.10	4.34	12.54	106	20.54	№ 10
<i>Тефтели рыбные</i>	60	9.44	4.27	6.39	98	1.31	№ 82
<i>Картофельное пюре</i>	100	2.22	3.16	15.35	100	18.15	№ 291
<i>Соус сметанный</i>	20	0.28	1.52	1.20	20	0.4	№ 354
<i>Икра свекольная</i>	30	0.36	3.15	4.48	47	2.64	№ 376
<i>Компот из вишни</i>	150	0.9	0.0	13.06	50	1.12	№ 1/110 шк
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	540	19.58	16.68	67.6	382	44.16	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Йогурт</i>	125	3.6	2.06	17.12	113	0.0	№ 400
<b>ИТОГО:</b>	125	6.9	2.06	17.12	113	0.0	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Пудинг творожный запеченный</i>	100	18.24	5.36	16.04	186	0.36	№ 298
<i>Соус сладкий</i>	30	1.01	1.94	6.24	44	0.18	№ 298
<i>Чай с сахаром</i>	150	0.4	0.1	10.06	38	0.2	№ 381
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 шк
<b>ИТОГО:</b>	300	21.13	7.98	42.62	315	1.36	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>52.64</b>	<b>39.5</b>	<b>171.68</b>	<b>1165</b>	<b>48.75</b>	--

**ПОНЕДЕЛЬНИК, вторая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
граммы							
<b>1ЗАВТРАК</b>							
<i>Яйцо отварное</i>	25	2.86	5.59	0.16	35	0.0	№ 213
<i>Вермишель молочная</i>	150	5.07	7.39	17.74	153	0.76	№93
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.07	0.01	10.50	40	0.9	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 1
<i>Масло сливочное</i>	5	0.04	3.62	0	33	0.0	№ 6
<i>Джем</i>	5	0.25	0.0	3.44	13	0.03	№392
<b>ИТОГО:</b>	355	7.67	9.93	39.72	304	1.69	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок вишневый</i>	100	0.50	0.0	11.50	46	2	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат «Бурячок»</i>	30	0.43	1.97	2.88	30	4.02	№ 34
<i>Суп картофельный с крупой (пшеничный)</i>	150	4.26	2.59	13.81	97	13.05	№ 80
<i>Шницели мясной</i>	60	9.88	7.65	4.04	125	0.65	№ 282
<i>Капуста тушеная</i>	80	1.97	5.83	5.60	82	43.43	№ 132
<i>Соус основной</i>	20	0.31	1.1	2.3	21	1.01	№ 348
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	0.09	0.09	17.13	67	3.63	№ 372
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	520	19.12	19.47	60.34	493	65.85	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Детское питание «Агуша»</i>	115	0.6	0.51	0.8	60	0.01	№ 401
<i>Банан</i>	50	0.76	0.12	5.25	48	2.5	№ 368
<b>ИТОГО:</b>	165	1.36	0.63	6.05	108	2.51	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	100	3.82	4.4	20.40	131	0.0	№ 165
<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.20	3.75	7.05	87	2.34	№ 400
<i>Сдоба обыкновенная (плюшка)</i>	30	2.58	1.51	17.98	94	0.0	№ 466
<b>ИТОГО:</b>	280	6.78	9.66	45.43	312	2.34	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440</b>	<b>35.43</b>	<b>39.69</b>	<b>163.04</b>	<b>1263</b>	<b>74.39</b>	--

## ВТОРНИК, вторая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша манная с морковью на молоке</i>	120	4.42	5.27	21.25	153	1.32	№ 173
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.03	0.0	7.09	28	1.4	№ 391/393
<i>Батон</i>	20	1.6	0.20	8.96	52	0.0	№ 1
<i>Масло сливочное</i>	5	0.04	3.62	0.0	33	0.0	№ 6
<i>Сыр</i>	10	2.25	2.84	0.0	35	0.16	7
<b>ИТОГО:</b>	305	8.34	11.91	37.3	301	2.88	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Фрукты (груша)</i>	100	0.4	0.3	9.5	42	5	№ 368
<b>ОБЕД</b>							
<i>Свежие помидор и огурец в нарезке</i>	30	0.22	0.03	0.73	4.0	2.79	№ 106 шк
<i>Рассольник домашний со сметаной</i>	150	3.36	4.78	9.23	93	17.37	№ 75
<i>Биточки из говядины</i>	60	9.85	7.65	3.86	125	0.51	№ 282
<i>Рис отварной</i>	80	2.4	2.37	25.16	132	0.0	№ 315
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.3	0.0	18.64	74	0.69	№ 376
<i>Соус сметанный</i>	20	0.28	1.52	1.2	20	0.04	№ 354
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	510	18.69	16.59	73.4	519	21.94	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Молоко кипяченое</i>	100	2.8	3.5	4.7	58	1.56	№ 400
<i>Ватрушка с повидлом</i>	35	2.03	1.78	23.86	120	0.06	№ 463
<b>ИТОГО:</b>	135	4.83	5.28	28.56	178	1.62	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе с морковью</i>	60	7.03	4.67	0.27	71	0.66	№ 253
<i>Картофель отварной</i>	100	2.02	3.65	16.15	106	19.8	№ 318
<i>Кисель кураги</i>	150	0.97	0.0	27.67	110	0.75	№ 381
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	330	16.5	8.9	54.37	334	20.21	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>48.42</b>	<b>43.28</b>	<b>203.13</b>	<b>1374</b>	<b>52.65</b>	--



**СРЕДА, вторая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша "Ячневая"</i>	120	3.39	5.01	18.02	131	0.78	№ 180
<i>Яйцо отварное</i>	20	2.58	2.34	0.145	31.5	0.0	№ 213
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	2.34	2.27	10.28	69	0.34	№ 395
<i>Масло сливочное</i>	5	0.04	3.62	0.0	33	0.0	№ 6
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	476	16.72	22.75	55.59	304.5	4.75	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Фрукты (банан)</i>	100	1.06	0.0	17.42	72	8.78	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп свекольник</i>	150	3.0	5.52	9.18	99	8.08	№ 131 шк
<i>Гуляш из отварной говядины</i>	60	13.12	8.78	3.77	148	2.16	№ 277
<i>Макароны отварные</i>	80	2.72	3.28	16.42	106	0.0	№ 204/205
<i>Свежий огурец</i>	30	0.22	0.03	0.73	4.0	2.79	№ 13
<i>Компот из кураги</i>	150	0.53	0.04	16.6	68	0.4	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	500	21.87	17.89	61.28	496	13.43	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Детское питание «Агуша»</i>	115	0.6	0.51	0.8	60	0.01	№ 401
<i>Вафли</i>	10	0.28	0.33	7.73	35	0.12	№ 588 шк
<b>ИТОГО:</b>	125	1.88	0.84	8.53	95	0.13	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Пудинг творожный запеченный</i>	100	18.24	5.36	16.04	186	0.36	№ 235
<i>Джем</i>	10	0.05	0.0	6.88	26	0.02	№392
<i>Фрукты (банан)</i>	130	1.06	0.0	17.42	72	8.78	№ 368
<i>Чай с сахаром</i>	150	0.4	0.1	10.06	38	0.2	№ 392
<b>ИТОГО:</b>	390	19.75	5.46	61.22	322	9.36	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1591</b>	<b>61.28</b>	<b>46.94</b>	<b>204.04</b>	<b>1289.5</b>	<b>36.45</b>	--

**ЧЕТВЕРГ, вторая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша рисовая молочная</i>	150	3.67	5.15	22.03	148	0.83	№ 185
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.03	0.0	7.09	28	1.40	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 1
<i>Масло сливочное</i>	5	0.4	3.62	0.0	33	0.0	№ 6
<i>Сыр</i>	10	2.25	2.84	0.0	35	0.16	7
<b>ИТОГО:</b>	335	7.83	12.19	39.4	291	2.39	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок виноградный</i>	100	0.75	0.0	0.15	69	3.0	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Щи с картофелем и свежей капустой</i>	150	3.46	5.38	6.10	87	19.47	№ 67
<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	140	10.6	7.68	24.04	207	38.33	№ 291
<i>Салат из моркови и яблок</i>	30	0.26	1.57	2.35	25	2.91	№ 40
<i>Соус основной</i>	20	0.28	1.52	1.2	20	0.04	№ 348
<i>Компот из вишни</i>	150	0.09	0.0	13.06	50	1.12	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	520	16.97	16.39	61.33	460	54.87	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Молоко кипяченое</i>	100	2.8	3.5	4.7	59	1.95	№ 400
<i>Пряник</i>	30	1.67	3.3	18.9	111	0.07	№ 589 ШК
<b>ИТОГО:</b>	130	4.47	6.8	23.6	170	2.02	--
<b>УЖИН</b>							
<i>Котлеты из рыбы любительские</i>	60	9.37	6.0	4.42	106	1.8	№ 256
<i>Каша перловая вязкая</i>	80	3.01	1.26	16.27	64	0.41	№ 188
<i>Кисель из шиповника</i>	150	0.24	0.0	28.33	96	90	№ 381
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	310	14.1	7.84	59.3	313	92.21	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1295</b>	<b>44.51</b>	<b>43.22</b>	<b>183.78</b>	<b>1303</b>	<b>154.49</b>	--

**ПЯТНИЦА, вторая неделя**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
<b>1 ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша геркулес-гречневая с молоком</i>	150	4.55	6.84	16.78	144	0.52	№ 185
<i>Яйцо отварное</i>	20	2.58	2.34	0.14	31.5	0.0	№ 213
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.03	0.0	7.09	28	1.40	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1.85	0.72	12.85	59	0.0	№ 1
<i>Масло сливочное</i>	5	0.4	3.62	0.0	33	0.0	№ 6
<b>ИТОГО:</b>	350	9.01	13.52	36.86	299.5	1.92	--
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
<i>Сок вишневый</i>	100	0.75	0.0	0.15	69	3	№ 399
<b>ОБЕД</b>							
<i>Борщ с картофелем и капустой</i>	150	3.32	6.62	6.16	96	10.47	№ 57
<i>Плов</i>	140	11.69	9.35	33.91	268	3.0	№ 370 шк
<i>Свежий помидор, нарезка</i>	30	0.33	0.06	1.14	7.0	7.52	№ 15
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	0.09	0.09	17.33	67	3.63	№ 372
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1
<b>ИТОГО:</b>	500	17.71	16.36	73.12	509	24.62	--
<b>ПОЛДНИК</b>							
<i>Банан</i>	100	1.5	0.50	21.04	96	10.02	№ 368
<b>УЖИН</b>							
<i>Омлет натуральный</i>	100	9.06	15.49	1.61	183	0.13	№ 223
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 1
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.16	0.03	13.68	53	2.57	№ 391/393
<b>ИТОГО:</b>	270	10.7	16.1	25.57	283	2.7	--
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>39.67</b>	<b>46.48</b>	<b>156.74</b>	<b>1256.5</b>	<b>42.26</b>	--

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Понедельник	1390	45.0	53.22	171.81	1304	32.13
2	Вторник	1444	46.96	49.67	162.85	1343	101.63
3	Среда	1461	52.63	52.86	189.11	1260	61.62
4	Четверг	1385	42.68	52.17	157.15	1227.5	183.67
5	Пятница	1390	52.64	39.5	171.68	1165	48.75
	<i>Всего</i>	7070	239.91	247.42	825.6	6299.5	527.8
	<i>Среднее</i>	1414	48.0	49.5	170.52	1259.9	105.56
6	Понедельник	1440	35.43	39.69	163.04	1263	74.39
7	Вторник	1380	48.42	43.28	203.13	1374	52.65
8	Среда	1591	61.28	46.94	204.04	1289.5	36.45
9	Четверг	1295	44.51	43.22	183.78	1303	154.49
10	Пятница	1320	39.67	46.48	156.74	1256.5	42.26
	<i>Всего</i>	7026	229.31	219.61	910.73	6.486	403.25
	<i>Среднее</i>	1405.2	45.9	44	182.15	1297.2	80.65
	Итого среднее:	1409.6	47	47	176.3	1278.6	93.1