

							<b>"Утверждаю"</b>
							<b>Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с №77</b>
							<b>"Золотая рыбка г.Ставрополя</b>
							<b>Н.Г.Труфанова</b>
<b>ДЕНЬ 1 понедельник, неделя первая с 3 до 7 лет.</b>							
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества на порцию			энергетич.цен ность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.572	3.674	28.308	164.747	№205 стр 214
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая )	60	1.08		2.82	16.2	№50 стр 21
	Чай с сахаром	180	0.056	0.0135	10.018	38.322	№392 стр 312
	сыр порциями	15	3.48	4.425		53.745	№7 стр 97
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>11.468</b>	<b>8.3525</b>	<b>55.906</b>	<b>343.334</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Свежие фрукты</b>	<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	1.76	6.25	7.98	99.40	№57 стр 121
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	135	6.64	4.77	29.21	186.91	№166 стр 182
	Котлета рубленая из говядины	70	10.936	11.07	12.61	188.55	№282 стр 256
	Кисель из повидла	180	0.01		24.45	92.01	№383 стр 307
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>685</b>	<b>23.046</b>	<b>22.74</b>	<b>95.3</b>	<b>671.72</b>	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	30.048	11.514	28.5	335.226	№237 стр 229
	Соус молочный сладкий	50	0.917	1.977	6.525	46.728	№351 стр 293
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Булочка Ванильная	50	3.857	3.229	27.39	152.923	№467 стр 351
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>41.202</b>	<b>20.84</b>	<b>80.175</b>	<b>668.517</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.01	10.02	38.32	№392 стр 312
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>200</b>	<b>1.58</b>	<b>0.17</b>	<b>19.86</b>	<b>85.2</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1900</b>	<b>77.896</b>	<b>52.7</b>	<b>265.941</b>	<b>1835.37</b>	
<b>ДЕНЬ 2 вторник неделя первая с 3 до 7 лет</b>							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	180	5.127	5.514	20.932	148.049	№185 стр 195
	Чай с молоком	180	2.486	1.993	13.978	81.702	№394 стр 312
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>9.893</b>	<b>7.747</b>	<b>49.67</b>	<b>300.071</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Свежие фрукты</b>	<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
обед	Суп картофельный с крупой перловой	180	1.676	1.87	13.293	78.625	№80 стр 132
	Гуляш из отварного мяса	100	14.815	13.363	4.421	192.751	№277 стр 253
	Пюре картофельное	130	2.69	3.76	17.36	113.53	№321 стр 280
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	

ИТОГО ЗА обед		690	23.223	19.643	79.79	582.83	
уплотненный полдник	Кнели куриные с рисом	70	12.03	11.08	4.33	163.89	№312стр 276
	Рагу из овощей	150	2.14	7.41	16.58	141.62	№137 стр 158

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	180			29.02	114.19	№883 стр 377
<b>ИТОГО ЗА уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>16.45</b>	<b>18.73</b>	<b>64.69</b>	<b>490.02</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>200</b>	<b>6.38</b>	<b>4.12</b>	<b>17.76</b>	<b>133.64</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1860</b>	<b>56.55</b>	<b>50.84</b>	<b>226.61</b>	<b>1573.161</b>	
<b>День 3 среда неделя первая с 3-7-ми лет</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9.75	11.4	1.79	149.12	№215 стр 219
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая )	50	0.9		2.35	13.5	№50 стр 21
	Какао с молоком	200	3.75	2.95	16.554	105.44	№397 стр314
	Батон	30	2.28	0.24	15	70.32	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>16.68</b>	<b>14.59</b>	<b>35.694</b>	<b>338.38</b>	
2-ой завтрак	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
	Молоко кипяченое	130	3.51	2.86	5.72	62.66	№400 стр315
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>5.63</b>	<b>3.12</b>	<b>20.48</b>	<b>129.86</b>	
обед	Суп с рыбными консервами	180	6.409	7.91	10.6	140.732	№87 стр 136
	Запеканка картофельная с печенью	140	9.115	9.038	23.716	183.946	№305 стр 271
	Соус сметанный с томатом	30	9.573	6.217	25.612	168.071	№ 355 стр 295
	Напиток из плодов шиповника	180	0.612		13.87	57.7	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>29.009</b>	<b>23.765</b>	<b>93.598</b>	<b>648.249</b>	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	19.823	9.25	19.59	238.662	№240 стр 230
	Соус молочный сладкий	30	0.548	1.173	3.26	27.859	№351 стр 293
	Кофейный напиток с молоком	180	3.114	2.376	14.239	88.699	№395 стр 313
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>25.765</b>	<b>13.039</b>	<b>51.849</b>	<b>425.54</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.8	46.9	
	Чай с сахаром	180	0.056	0.014	10	38.32	№392 стр 312
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>1.576</b>	<b>0.174</b>	<b>19.8</b>	<b>85.22</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1680</b>	<b>78.66</b>	<b>54.688</b>	<b>221.421</b>	<b>1627.249</b>	
<b>День 4 четверг , неделя первая с 3-х до 7-ми лет</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	3.975	3.399	12.978	98.206	№94 стр 138
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.018	38.322	№392 стр 312
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	14.88	128.51	№1 стр 95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>6.391</b>	<b>10.032</b>	<b>37.876</b>	<b>265.038</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	200	1.672	5.885	4.02	84.118	№71 стр 128
	Пудинг из говядины	80	18.645	18.867	2.97	247.565	№290 стр 260
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.293	3.751	32.802	186.328	№315 стр279
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Икра свекольная	50	1.112	2.675	5.154	51.486	№53 стр 117
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>30.764</b>	<b>31.828</b>	<b>89.662</b>	<b>767.421</b>	

уплотненный полдник	Пюре картофельное с морковью	130	2.502	3.61	15.779	105.214	№322 стр 281
	Рыба отварная	70	13.41	0.45	0.18	59.32	№472 стр 203
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.018	38.322	№392 стр 312
	Кондитерское изделие	30	1.47	1.14	23.19	108.9	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>ИТОГО ЗА уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>18.958</b>	<b>5.373</b>	<b>59.007</b>	<b>358.636</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.612		13.87	57.7	№398 стр 314
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>2.132</b>	<b>0.16</b>	<b>23.71</b>	<b>104.58</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1910</b>	<b>58.845</b>	<b>47.993</b>	<b>224.955</b>	<b>1562.275</b>	

**День 5 пятница неделя первая с 3-х до 7-ми лет**

завтрак	Каша пшеничная	180	6.374	6.068	26.524	185.173	№ 185 стр 195
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
	Батон к обеду	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>14.274</b>	<b>10.348</b>	<b>54.124</b>	<b>365.693</b>	
2- завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.9	1.9	12.9	78.35	№82 стр 133
	Шницель рыбный натуральный	70	10.27	7.06	6.4	134.89	№511 стр 229
	Капуста тушеная	140	3.283	4.416	6.477	107.755	№366 стр 286
	Кисель из повидла	180	0.006		24.45	92.01	№383 стр 307
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>19.159</b>	<b>14.026</b>	<b>71.277</b>	<b>517.855</b>	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9.75	11.4	1.79	149.12	№215 стр 219
	Горох овощной отварной	60	1.08		2.82	16.2	№302 стр 127
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с лимоном	180	0.112		10.207	39.379	№393 стр 312
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>12.462</b>	<b>11.56</b>	<b>24.657</b>	<b>251.579</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		13.87	57.7	№398 стр 314
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>2.89</b>	<b>0.24</b>	<b>28.63</b>	<b>128.02</b>	
<b>итого за 5 день</b>		<b>1790</b>	<b>49.385</b>	<b>36.774</b>	<b>193.388</b>	<b>1329.747</b>	

**День 6 понедельник неделя вторая с 3-7 ми лет**

Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.572	3.674	28.308	164.747	№205 стр 214
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1.08		2.82	16.2	№50 стр 21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.996	2.946	17.449	108.195	№396 стр 313
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10.928</b>	<b>6.86</b>	<b>63.337</b>	<b>359.462</b>	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	130	3.51	2.86	5.72	62.66	№400 стр 315
	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>5.63</b>	<b>3.12</b>	<b>20.48</b>	<b>129.86</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3.585	3.569	12.209	97	№81 стр133
	Рис отварной	130	3.01	3.595	30.345	165.715	№322 стр 281
	Котлеты рубленые из птицы	80	13.171	11.018	14.928	209.713	№305 стр271
	Соус сметанный с томатом с луком	50	0.924	3.402	3.052	49.614	№357 стр 296
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6		13.9	57.7	№398 стр 314

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
	итого за обед	720	24.99	22.234	95.484	684.592	

уплотненный полдник	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2.524	1.364	15.845	85.305	#340 стр 288, №354 стр 295
	Биточки рубленные из говядины	80	12.445	12.97	14.538	218.701	№282 стр 256
	Булочка Ванильная	50	3.86	3.23	27.39	152.92	№467 стр 351
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.02	38.32	№392 стр 312
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.16	9.84	46.88	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>20.425</b>	<b>17.737</b>	<b>77.633</b>	<b>542.126</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	
	Чай с молоком	180	2.5	2	14	81.7	
<b>Итого за ужин</b>		<b>205</b>	<b>4.4</b>	<b>2.2</b>	<b>26.3</b>	<b>140.3</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1955</b>	<b>66.373</b>	<b>52.151</b>	<b>283.234</b>	<b>1856.34</b>	

**День 7 вторник неделя вторая с 3-х до 7-ми лет**

завтрак	Каша геркулесовая жидкая	190	5.629	5.588	26.544	178.031	№185 стр 195
	Кофейный напиток с молоком	180	3.114	2.376	14.239	88.699	№395 стр 313
	Батон к обеду	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11.023</b>	<b>8.204</b>	<b>55.543</b>	<b>337.05</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1.77	5.901	4.725	87.473	№67 стр 126
	Шницель рубленный из говядины	80	12.445	12.97	14.538	218.701	№282 стр 256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	135	6.638	4.773	29.114	186.91	№166 стр 182
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>24.495</b>	<b>24.244</b>	<b>91.843</b>	<b>683.958</b>	
уплотненный полдник	Рыба отварная	70	13.408	0.447	0.18	59.32	№472 стр 203
	Картофель отварной	130	2.506	3.391	19.294	117.185	№318 стр 279
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Кондитерское изделие	30	2.25	3.99	19.83	124.5	
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.02	38.32	№392 стр 312
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>19.74</b>	<b>8.001</b>	<b>59.164</b>	<b>386.205</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	какао с молоком	180	3.426	2.684	15.026	95.866	№397 стр 314
<b>итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>4.946</b>	<b>2.844</b>	<b>24.866</b>	<b>142.746</b>	
<b>итого за 7 день</b>		<b>1825</b>	<b>60.804</b>	<b>43.893</b>	<b>246.116</b>	<b>1616.559</b>	

**День 8 среда неделя вторая с 3-х до 7-ми лет**

завтрак	Каша пшенная жидкая	180	5.66	5.388	30.672	192.721	№185 стр 195
	Чай с сахаром	180	0.056	0.0135	10.018	38.322	№ 392 стр 312
	Батон к обеду	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>8.0</b>	<b>5.64</b>	<b>55.45</b>	<b>301.363</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2.858	6.318	7.277	101.996	№175 стр 73
	Запеканка картофельная с печенью	140	9.115	5.598	23.716	183.946	№291 стр 261
	Соус сметанный с томатом	30	0.506	1.014	1.967	19.039	№355 стр 295
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.612		13.87	57.7	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>16.791</b>	<b>13.58</b>	<b>67.88</b>	<b>467.531</b>	

уплотненный полдник	Цыпленок бройлерный тушеный в соусе	125	19.166	17.88	3.54	249.38	№643 стр 297
	Рис отварной	120	2.878	3.58	29	159.64	№315 стр 278
	Кофейный напиток с молоком	180	3.114	2.38	14.24	88.7	395 стр 313
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>ИТОГО ЗА уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>27.438</b>	<b>24.08</b>	<b>61.54</b>	<b>568.04</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
<b>итога за ужин</b>		<b>200</b>	<b>6.38</b>	<b>4.12</b>	<b>17.76</b>	<b>133.64</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1845</b>	<b>59.205</b>	<b>48.0215</b>	<b>217.33</b>	<b>1537.174</b>	
<b>День 9 четверг неделя вторая с 3-х до 7-ми лет</b>							
завтрак	Каша манная жидкая	180	4.99	5.4	25.71	170.361	№185 стр 195
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.018	38.322	№392 стр 312
	Сыр порциями	15	3.48	4.425		53.745	№7 стр 97
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	15	128.51	№7 стр 97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>10.886</b>	<b>16.458</b>	<b>50.728</b>	<b>390.938</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66.6</b>	
обед	Суп картофельный с консервами из бобовых	180	2.209	2.044	9.509	67.241	№207 стр 88
	Капуста тушеная	140	3.282	4.42	6.5	107.754	№336 стр 286
	Суфле куриное	75	14.269	6.652	2.43	130.463	№310 стр 275
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>итога за обед</b>		<b>625</b>	<b>23.402</b>	<b>13.716</b>	<b>61.905</b>	<b>496.332</b>	
уплотненный полдник	Пудинг из творога	150	25.632	10.63	36.8	342.787	№235 стр 277
	Соус молочный сладкий	30	0.548	1.17	3.9	27.859	№351 стр 293
	Булочка домашняя	50	3.588	4.917	28.622	171.659	№469 стр 352
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401 стр 316
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>37.268</b>	<b>21.457</b>	<b>91.282</b>	<b>702.805</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с молоком	180	2.486	1.99	14	81.7	№394 стр 312
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>4.006</b>	<b>2.15</b>	<b>23.84</b>	<b>128.58</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1830</b>	<b>76.162</b>	<b>54.381</b>	<b>242.455</b>	<b>1785.255</b>	
<b>День 10 пятница , неделя вторая с 3-х до 7-ми лет</b>							
завтрак	Каша рисовая жидкая	180	4.186	5.404	26.518	170.361	№185 стр 195
	Какао с молоком	180	3.426	2.684	15.026	95.866	№397 стр 314
	Сыр порциями	15	3.48	4.425		53.745	№7 стр 97
	Батон к обеду	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13.372</b>	<b>12.753</b>	<b>56.304</b>	<b>390.292</b>	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4.05</b>	<b>3.3</b>	<b>6.6</b>	<b>72.3</b>	
обед	Рассольник Ленинградский	180	1.558	3.434	10.908	81.65	№76 стр 130
	Пюре картофельное	150	3.09	4.21	16.46	112.98	№321 стр 280
	Пудинг из говядины	80	18.65	18.87	2.97	247.57	№290 стр 260
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	180			29.02	114.19	№883 стр 377
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
<b>итога за обед</b>		<b>640</b>	<b>26.598</b>	<b>27.114</b>	<b>79.158</b>	<b>654.187</b>	



ДЕНЬ 1 понедельник, неделя первая с 1,5 до 3-х лет							
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества на порцию			энергетич.цен ность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.358	3.014	27.012	152.762	№205 стр 214
	Горох овощной отварной	40	0.72		1.88	10.8	№302 стр 127
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
	сыр порциями	10	2.32	2.95		35.83	№7 стр 97
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340</b>	<b>8.9556</b>	<b>6.133</b>	<b>45.744</b>	<b>273.083</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>57.72</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	165	1.09	4.7	6.78	78.33	№57 стр 121
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	115	5.55	4.51	24.41	160.9	№166 стр 182
	Котлета рубленая из говядины	50	7.819	8.02	9.21	136.53	№282 стр 256
	Кисель из повидла	150	0.01		20.54	77.31	№383 стр 307
	Овощи соленые	30	0.24	0.03	0.75	4.23	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
<b>ИТОГО ЗА обед</b>		<b>550</b>	<b>17.349</b>	<b>17.74</b>	<b>77.53</b>	<b>535.540</b>	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	19.838	7.658	17.716	217.412	№237 стр 229
	Соус молочный сладкий	15	0.279	0.619	1.983	14.373	№351 стр 293
	Булочка Ванильная	50	3.857	3.229	27.39	152.923	№467 стр 351
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
<b>ИТОГО ЗА уплотненный полдник</b>		<b>330</b>	<b>29.164</b>	<b>14.926</b>	<b>61.069</b>	<b>492.168</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.01	26.81	№392 стр 312
<b>ИТОГО ЗА ужин</b>		<b>170</b>	<b>1.56</b>	<b>0.17</b>	<b>16.85</b>	<b>73.69</b>	
Итого за первый день		<b>1520</b>	<b>57.5486</b>	<b>39.489</b>	<b>213.933</b>	<b>1432.20</b>	
ДЕНЬ 2 вторник неделя первая с 1,5 до 3-х лет							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	4.21	5.117	17.018	126.267	№185 стр 195
	Чай с молоком	150	2.467	1.989	10.972	70.191	№394 стр 312
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>8.197</b>	<b>7.266</b>	<b>37.83</b>	<b>243.338</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>57.72</b>	
обед	Суп картофельный с крупой перловой	150	1.527	1.564	10.704	64.65	№80 стр 132
	Гуляш из отварного мяса	80	11.846	10.845	3.566	155.663	№277 стр 253
	Овощи соленые	30	0.24	0.03	0.75	4.23	
	Пюре картофельное	110	2.25	3.15	14.66	95.62	№321 стр 280
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	

<b>ИТОГО ЗА обед</b>		<b>560</b>	<b>18.788</b>	<b>16.069</b>	<b>65.575</b>	<b>477.228</b>	
<b>уплотненный полдник</b>	Рагу из овощей	<b>120</b>	<b>2.03</b>	<b>5.8</b>	<b>8.88</b>	<b>106.4</b>	№137 стр 158
	Кнели куриные с рисом	<b>50</b>	<b>8.64</b>	<b>7.8</b>	<b>2.901</b>	<b>115.41</b>	№312 стр 276

	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	150	0		23.88	93.945	№883 стр 377
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>ИТОГО ЗА уплотненный полдник</b>		<b>340</b>	<b>12.19</b>	<b>13.76</b>	<b>45.501</b>	<b>362.635</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
<b>ИТОГО ЗА Ужин</b>		<b>170</b>	<b>5.57</b>	<b>3.46</b>	<b>16.44</b>	<b>119.18</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1520</b>	<b>45.265</b>	<b>41.075</b>	<b>178.086</b>	<b>1260.101</b>	
<b>День 3 среда неделя первая с 1,5 до 3-х лет</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9.88	11.52	1.71	150.42	№215 стр 219
	Горох овощной отварной	50	0.9		2.35	13.5	№302 стр 127
	Какао с молоком	150	2.94	2.29	12.234	79.61	№397 стр314
	Батон	20	1.52	0.16	10	46.88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>15.24</b>	<b>13.97</b>	<b>26.294</b>	<b>290.41</b>	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№400 стр 315
	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>120</b>	<b>4.82</b>	<b>2.46</b>	<b>19.16</b>	<b>115.4</b>	
обед	Суп с рыбными консервами	150	5.325	6.4	8.9	115.853	№87 стр 136
	Запеканка картофельная с печенью	120	7.793	4.071	20.16	150.209	№291 стр 261
	Соус сметанный	30	0.404	1.014	1.646	17.344	№354 стр 295
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		10.225	43.03	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>16.672</b>	<b>11.965</b>	<b>56.771</b>	<b>404.676</b>	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоком	130	19.823	9.25	19.59	238.662	№230 стр 240
	Соус молочный сладкий	15	0.279	0.619	1.983	14.373	№351 стр 293
	Кофейный напиток с молоком	150	2.481	1.914	10.486	67.626	№395 стр 313
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>315</b>	<b>24.103</b>	<b>11.943</b>	<b>41.899</b>	<b>367.541</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.8	46.9	
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7	26.81	№392 стр 312
<b>Итого за ужин</b>		<b>170</b>	<b>1.5576</b>	<b>0.169</b>	<b>16.8</b>	<b>73.71</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1415</b>	<b>62.3926</b>	<b>40.507</b>	<b>160.924</b>	<b>1251.737</b>	
<b>День 4 четверг , неделя первая с 1,5 до 3-х лет</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	3.975	3.399	12.978	98.206	№94 стр 138
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	14.88	128.51	№1 стр 95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6.3726</b>	<b>10.028</b>	<b>34.87</b>	<b>253.527</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>57.72</b>	
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	165	1.356	4.684	3.295	67.798	№71 стр 128
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.43	2.6	21.23	122.11	№315 стр 279
	Икра свекольная	50	1.11	2.68	5.15	51.49	№53 стр 117
	Пудинг из говядины	60	13.97	14.45	2.24	188.37	№290 стр 260
	Овощи соленые	40	0.32	0.04	1	5.64	
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>23.111</b>	<b>24.934</b>	<b>68.81</b>	<b>592.473</b>	
	Пюре картофельное с морковью	110	2.101	3.037	13.315	88.662	№322 стр 281
	Рыба отварная	60	9.5	0.32	0.15	42.21	№472 стр 203

<b>уплотненный полдник</b>	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>0.0376</b>	<b>0.009</b>	<b>7.012</b>	<b>26.811</b>	<b>392 стр 312</b>
	Кондитерское изделие	<b>20</b>	<b>0.98</b>	<b>0.76</b>	<b>15.46</b>	<b>72.6</b>	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1.52</b>	<b>0.16</b>	<b>9.84</b>	<b>46.88</b>	

ИТОГО ЗА уплотненный полдник		360	14.1386	4.286	45.777	277.163	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		10.225	43.03	№398 стр 314
Итого за ужин		170	2.03	0.16	20.065	89.91	
Итого за 4 день		1605	46.1722	39.928	182.262	1270.793	
<b>День 5 пятница неделя первая с 1,5 до 3-х лет</b>							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	5.261	5.564	22.744	161.059	№ 185 стр 195
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
Итого за завтрак		350	11.641	9.684	40.504	294.699	
2- завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	№399 стр 315
Итого за 2-ой завтрак		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	1.6	10.9	65.92	№82 стр 133
	Шницель рыбный натуральный	60	8.76	6.05	5.6	115.88	№511 стр229
	Капуста тушеная	110	2.575	3.357	4.793	82.34	№336 стр 286
	Кисель из повидла	150	0.005		20.54	77.31	№383 стр 307
	Овощи соленые	40	0.3	0.04	1	5.64	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
Итого за обед		550	15.88	11.527	58.673	425.33	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9.93	11.56	1.71	150.99	№215 стр 219
	Горох овощной отварной	50	0.9		2.35	13.5	№302 стр 127
	Сыр порциями	10	2.32	2.95		35.83	№7 стр 97
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с лимоном	150	0.065		7.107	27.339	№393 стр 312
Итого за уплотненный полдник		330	14.735	14.67	21.007	274.539	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		10.23	43.03	№401 стр 316
Итого за ужин		170	2.03	0.16	20.07	89.91	
итого за 5 день		1530	44.806	36.561	152.994	1142.198	
<b>День 6 понедельник неделя вторая с 1,5 до 3-х лет</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.447	3.764	33.765	190.952	№205 стр 214
	Кофейный напиток с молоком	150	2.36	2.364	14.326	87.938	№395 стр 313
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
Итого за завтрак		320	9.327	6.288	57.931	325.77	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№400 стр 315
	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
Итого за 2-ой завтрак		120	4.82	2.46	19.16	115.4	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.054	2.98	10.324	82	№81 стр133
	Рис отварной	120	2.878	3.577	28.99	159.643	№322 стр 281
	Котлеты рубленные из птицы	60	9.82	8.072	11.08	154.87	№305 стр271
	Овощи соленые	40	0.32	0.04	1	5.64	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5		10.2	43.03	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
итого за обед		560	19.212	15.149	77.434	523.423	

уплотненный полдник	Биточки,рубленные из говядины	60	9.328	9.916	11.144	166.684	№282 стр 256 №340, стр 288. №354 стр 295
	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	2	1.128	12.76	68.814	№467 стр 351
	Булочка Ванильная	50	3.857	3.229	27.39	152.923	№392 стр 312
	Чай с сахаром	150	0.0376		7.01	26.8	
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>395</b>	<b>16.3626</b>	<b>14.393</b>	<b>65.684</b>	<b>450.381</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Чай с молоком	150	2.5	2	11	70.2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>165</b>	<b>3.64</b>	<b>2.12</b>	<b>18.38</b>	<b>105.36</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1560</b>	<b>53.3616</b>	<b>40.41</b>	<b>238.589</b>	<b>1520.334</b>	

**День 7 вторник неделя вторая с 1,5 до 3-х лет**

завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	4.306	5.049	21.29	146.86	№185 стр 195
	Кофейный напиток с молоком	150	2.481	1.914	10.486	67.626	№395 стр 313
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>8.307</b>	<b>7.123</b>	<b>41.616</b>	<b>261.366</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>57.72</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	165	1.431	4.696	3.834	70.36	№67 стр 126
	Шницель рубленный из говядины	60	9.328	9.916	11.144	166.684	3282 стр 256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощам	115	5.549	4.51	24.408	160.895	№166 стр 182
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19.233</b>	<b>19.602</b>	<b>75.281</b>	<b>555.004</b>	
уплотненный полдник	Рыба отварная	50	9.49	0.317	0.128	41.98	№472 стр 203
	Картофель отварной	110	2.12	2.864	16.325	99.112	№318 стр 279
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Кондитерское изделие	20	1.5	2.66	13.22	83	
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>345</b>	<b>14.2876</b>	<b>5.97</b>	<b>44.065</b>	<b>286.063</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	какао с молоком	150	2.94	2.288	12.234	79.61	№397 стр 314
<b>итого за ужин</b>		<b>165</b>	<b>4.08</b>	<b>2.408</b>	<b>19.614</b>	<b>114.77</b>	
<b>итого за 7 день</b>		<b>1490</b>	<b>46.4276</b>	<b>35.623</b>	<b>193.316</b>	<b>1274.923</b>	

**День 8 среда неделя вторая с 1,5 до 3-х лет**

завтрак	каша пшенная жидкая	150	4.673	5.004	26.16	167.275	№185 стр 195
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.02	38.32	№392 стр 312
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.249</b>	<b>5.177</b>	<b>46.02</b>	<b>252.475</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>57.72</b>	
обед	Борщ с фасолью и сметаной	165	1.167	4.644	3.409	64	№175 стр 73
	Запеканка картофельная с печенью	120	7.793	4.071	20.16	150.209	№291 стр 261
	соус сметанный	30	0.404	1.014	1.646	17.344	№354 стр 295
	напиток из плодов шиповника	150	0.51		10.225	43.03	№398 стр 314
	Овощи соленые	30	0.24	0.03	0.75	4.23	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>12.754</b>	<b>10.239</b>	<b>52.03</b>	<b>357.053</b>	

уплотненный полдник	Котлеты рубленые из цыпленка бройлерного	60	9.82	8.07	11.08	154.87	№305 стр 271
	Рис отварной	110	2.68	3.55	26.98	150.54	№315 стр 278
	Кофейный напиток с молоком	150	2.481	1.91	10.49	67.63	№395 стр 313
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
<b>ИТОГО ЗА уплотненный полдник</b>		<b>335</b>	<b>16.121</b>	<b>13.65</b>	<b>55.93</b>	<b>408.2</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
<b>итого за ужин</b>		<b>165</b>	<b>5.19</b>	<b>3.42</b>	<b>13.98</b>	<b>107.46</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1515</b>	<b>40.834</b>	<b>33.006</b>	<b>180.7</b>	<b>1182.908</b>	
<b>День 9 четверг неделя вторая с 1,5 до 3-х лет</b>							
завтрак	Каша манная жидкая	150	4.08	5.01	21.8	147.47	№185 стр 195
	Чай с сахаром	150	0.037	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0.07	35.83	№7 стр 96
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	15	128.51	№1 стр 95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8.797</b>	<b>14.589</b>	<b>43.882</b>	<b>338.621</b>	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>12.74</b>	<b>57.72</b>	
обед	Суп картофельный с консервами из бобовых	150	1.845	1.996	7.935	58.784	№207 стр 88
	Капуста тушеная	110	2.575	3.36	4.8	82.339	№336 стр 286
	Суфле куриное	60	11.256	5.956	1.85	109.018	№310 стр 275
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>18.601</b>	<b>11.792</b>	<b>50.48</b>	<b>407.206</b>	
уплотненный полдник	Пудинг из творога	130	22.057	9.03	31.1	291.586	№235 стр 227
	Соус молочный сладкий	15	0.279	0.62	2	14.373	№351 стр 293
	Булочка Домашняя	50	3.588	4.917	28.622	171.659	№ 469 стр 352
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.15	№401 стр 316
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>31.414</b>	<b>18.437</b>	<b>75.102</b>	<b>587.928</b>	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Чай с молоком	150	2.467	1.99	11	70.19	№394 стр 312
<b>Итого за ужин</b>		<b>165</b>	<b>3.607</b>	<b>2.11</b>	<b>18.38</b>	<b>105.35</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1515</b>	<b>62.939</b>	<b>47.448</b>	<b>200.584</b>	<b>1496.825</b>	
<b>День 10 пятница , неделя вторая с 1,5 до 3-х лет</b>							
завтрак	Каша рисовая жидкая	140	3.196	4.866	21.512	141.541	№185 стр 195
	Какао с молоком	180	3.426	2.684	15.026	95.866	№397 стр 314
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8.142</b>	<b>7.71</b>	<b>46.378</b>	<b>284.287</b>	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№400 стр 315
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2.7</b>	<b>2.2</b>	<b>4.4</b>	<b>48.2</b>	
обед	Рассольник Ленинградский	150	1.299	2.862	9.096	68.07	№76 стр 130
	Пюре картофельное	110	2.25	3.15	14.66	95.624	№321 стр 280
	Пудинг из говядины	60	13.972	14.45	2.236	188.36	№290 стр 260
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	150	0		23.88	93.945	№883 стр 377
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20.161</b>	<b>20.942</b>	<b>65.712</b>	<b>524.239</b>	

