Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
2 завтрак		Компот из кураги	100			14	57	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	1
обед		Капуста тушеная	110	2	4	10	83	19
обед		Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	3	3	10	75	4
Уплотненный полдник		Пудинг из творога (запеченный)	80	9	7	15	157	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
Уплотненный полдник		Салат из моркови	50	1		5	29	2
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 223**	**32**	**31**	**156**	**1 046**	**27**

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Соус сметанный с томатом	20		1	1	16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Салат из свежих огурцов	50		3	1	33	2
обед		Запеканка картофельная с печенью	160	13	8	36	268	22
обед		Сметана	3				5	
обед		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	2	3	9	73	6
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	120	7	8	18	199	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 271**	**39**	**39**	**172**	**1 241**	**32**

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1

завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста	150	1	3	4	48	7
обед		Сметана	3				5	
обед		Пюре из свеклы	110	2	4	10	78	8
обед		Фрикадельки из птицы	50	7	7	5	108	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	65	4	3	34	183	
Уплотненный полдник		Салат из моркови с курагой	50	1		7	32	2
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 176**	**24**	**27**	**160**	**992**	**68**

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Суфле из птицы	50	5	7	2	167	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150	3	2	7	60	7
Уплотненный полдник		Запеканка морковная	100	3	4	20	128	2
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 293**	**34**	**32**	**167**	**1 181**	**20**

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	9
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Гуляш из отварного мяса (ясли)	50	6	5	2	79	
обед		Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13

обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
Уплотненный полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	6
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 283**	**47**	**38**	**143**	**1 052**	**44**

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	2	3	9	73	6
обед		Макаронник с печенью	160	20	11	46	359	10
обед		Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Пирожки печёные с рыбой 60гр	65	7	4	12	111	
Уплотненный полдник		Икра свекольная	100	2	5	12	100	7
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 293**	**43**	**36**	**189**	**1 265**	**84**

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Хлеб пшеничный	13	1		6	31	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из свежих огурцов	50		3	1	33	2
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Птица в соусе с томатом	50	5	7	2	76	1
обед		Каша рассыпчатая перловая	110	3	3	23	134	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	5
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	150	4	4	13	99	1
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	65	5	8	35	233	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	

Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 341**	**29**	**37**	**190**	**1 210**	**60**

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	150	4	2	17	94	4
обед		Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед		Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	
обед		Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	5
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
Уплотненный полдник		Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 253**	**39**	**40**	**155**	**1 138**	**29**

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с перловой крупой	150	2	2	10	62	5
обед		Сметана	3				5	
обед		Рагу из овощей	105	2	4	11	91	15
обед		Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	2	11	75	8
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 321**	**28**	**22**	**154**	**952**	**89**

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	

завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	30		1	2	23	3
обед		Чорыг картофка (удмуртское блюдо)	160	12	10	16	204	5
обед		Сметана	3				5	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	2	3	6	56	11
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	80	14	10	11	186	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Пряники заварные	20	1		15	69	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 231**	**44**	**38**	**160**	**1 176**	**22**
Итого всего			**12 685**	**359**	**340**	**1 646**	**11 253**	**475**
Среднее			**1 268,5**	**35,9**	**34**	**164,6**	**1 125,3**	**47,5**

143 МБДОУ №143

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
2 завтрак		Компот из кураги	100			14	57	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	41	3		20	96	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед		Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	3	3	12	89	4
Уплотненный полдник		Пудинг из творога (запеченный)	100	12	8	19	196	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Салат из моркови	70	1		7	41	3
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 504**	**47**	**35**	**207**	**1 352**	**31**

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Соус сметанный с томатом	30	1	1	2	24	
обед		Хлеб пшеничный	44	3		22	103	
обед		Хлеб ржаной	56	3	1	25	118	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Салат из свежих огурцов	70	1	4	2	47	3
обед		Запеканка картофельная с печенью	200	16	10	45	335	27
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	3	4	10	87	7
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	150	9	10	23	249	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 572**	**53**	**48**	**232**	**1 599**	**39**

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1

завтрак		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста	180	1	3	5	58	9
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Пюре из свеклы	130	2	4	11	92	10
обед		Фрикадельки из птицы	70	10	9	7	152	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	51	4		25	120	
Уплотненн ый полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	75	5	4	39	212	
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови с курагой	70	1		10	45	3
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			**1 453**	**34**	**31**	**217**	**1 316**	**73**

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	45	2		20	95	
обед		Хлеб пшеничный	45	3		22	106	
обед		Суфле из птицы	70	7	10	3	234	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	180	4	3	8	72	8
Уплотненн ый полдник		Запеканка морковная	150	5	6	29	192	3
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	30	1	1	4	31	
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			**1 563**	**45**	**40**	**216**	**1 507**	**22**

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Салат из белокочанной капусты	70	1	2	4	42	12
обед		Хлеб пшеничный	39	3		19	92	
обед		Хлеб ржаной	47	2		21	99	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	70	9	7	2	110	
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16

обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	6
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	130	12	16	3	203	1
Уплотненный полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	70	21	4	4	59	8
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 594**	**64**	**43**	**197**	**1 384**	**54**

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Борщ с картофелем	180	1	4	10	79	6
обед		Макаронник с печенью	200	25	13	57	448	12
обед		Салат из квашеной капусты с луком	70	1	4	6	60	14
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	48	4		24	113	
Уплотненный полдник		Пирожки печёные с рыбой 60гр	75	8	4	14	128	
Уплотненный полдник		Икра свекольная	150	4	7	18	150	10
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 621**	**58**	**44**	**257**	**1 655**	**93**

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из свежих огурцов	70	1	4	2	47	3
обед		Хлеб пшеничный	42	3		21	99	
обед		Хлеб ржаной	55	3	1	25	116	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Птица в соусе с томатом	70	7	9	3	106	1
обед		Каша рассыпчатая перловая	130	4	4	27	159	
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	180	2	2	12	77	6
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	1
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	75	5	9	40	269	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	

Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 660**	**40**	**45**	**250**	**1 553**	**62**

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	180	5	2	21	113	4
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Котлеты рубленые из птицы	70	11	11	12	191	1
обед		Салат из свеклы отварной	70	1	4	6	66	7
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	58	3	1	26	122	
обед		Хлеб пшеничный	42	3		21	99	
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	120	11	15	3	188	1
Уплотненный полдник		Кабачковая икра (промышленного производства)	70	1	3	5	55	7
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			**1 573**	**54**	**52**	**212**	**1 528**	**38**

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с перловой крупой	180	2	2	12	74	6
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рагу из овощей	130	3	5	13	113	19
обед		Кнели куриные с рисом	70	15	12	4	183	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	60	3	1	27	126	
обед		Хлеб пшеничный	39	3		19	92	
Уплотненный полдник		Суп картофельный на рыбном бульоне	180	4	2	13	90	9
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 616**	**40**	**29**	**212**	**1 292**	**95**

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	

2 завтрак		Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб ржаной	58	3	1	26	122	
обед		Хлеб пшеничный	46	3		23	108	
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	50	1	2	4	39	5
обед		Чорыг картофка (удмуртское блюдо)	200	15	12	20	255	6
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	2	4	7	67	14
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	30	2		17	78	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Пряники заварные	30	2	1	23	104	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			**1 546**	**60**	**48**	**231**	**1 587**	**29**
Итого всего			**15 702**	**495**	**415**	**2 231**	**14 773**	**536**
Среднее			**1 570,2**	**49,5**	**41,5**	**223,1**	**1 477,3**	**53,6**