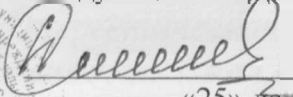




УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Светлячок»


Т.Н. Сахарова
«25» декабря 2023 года
Приказ № 105/01-20

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением интеллектуального развития воспитанников

Примерное цикличное меню

(Дети от 1,5 до 3 лет)

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль 2010;
Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации часть 2), Ярославль 2017.

1 неделя
1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	
	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	150	4,0	4,3	17,2	123	35
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Суммарный объем	370					
	Итого:		8,6	8,1	47,0	296	
2-й завтрак	Сок фруктовый промышленного произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Борщ с капустой , с картофелем и с курой	180/24	2,1/10,2	1,8/7,6	6,8/0,1	61/119	6/19
	Птица, тушенная в соусе с овощами	50/120	14,8	17,7	16,3	120	96 ч.2
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	0,4	-	23,7	97	91
	Суммарный объем	554					
	Итого:		29,5	27,5	56,9	449	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,9	5,0	37,2	231	115
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		10,3	9,7	46,2	334	
	Итого за день:		48,4	45,3	165,1	1139	

2 день (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная « Дружба» жидкая со сливочным маслом	150	5,0	4,6	25,2	164	38
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	143	100
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		12,1	9,3	61,8	385	
2-й завтрак	Сок фруктовый промышленного произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	180/25	2,6/4,3	2,0/0,1	11,5/0	87/18	9
	Котлета рыбная	60	7,6	2,8	9,5	94	51
	«Пюре розовое»	120	2,4	3,7	8,1	93	79
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Напиток из плодов шиповника с вит. « С»	150	0,3	0,1	21,6	97	113. ч.2
	Суммарный объем	585					
	Итого:		19,8	9,1	62,0	449	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	20,4/1,4	13,0/1,7	24,1/11,1	300/66	45
	Чай	150	-	-	-	-	96
	Суммарный объем	290					
	Итого:		21,8	14,7	35,2	366	
Итого за день:			53,7	33,1	174,0	1260	

3 день (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0	5,0	0	46	
	Омлет с сыром	150	19,0	20,8	2,7	271	61 ч.2
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,1	143	98
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Масло сливочное	7	0	5,0	0	46	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		25,6	30,0	41,2	539	
2-й завтрак	Фрукты св.- банан	200	3,0	1,0	42,0	192	
	Итого:		3,0	1,0	42,0	192	
Обед	Щи из св.капусты с картофелем, с мясом	180/18	2,1/4,8	1,8/3,4	6,6/0	52/50	7/17
	«Ежики» мясные	60/30	8,1	7,6	9,0	139	64
	Соус сметанный	30	0,5	3,0	1,5	35	85
	Икра свекольная	100	1,4	6,3	5,6	98	5
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Кисель из джема с вит.« С»	150	0	0	21,1	82	114 ч.2
	Суммарный объем	598					
	Итого:		18,9	22,5	53,8	508	
Полдник	Манник с повидлом	130/20	5,3/0	7,2/0	35,8/13,0	240/50	57 ч.2
	Чай	150	-	-	-	-	96
	Суммарный объем	300					
	Итого:		5,3	7,2	48,8	290	
Итого за день:			52,8	61,2	206,8	1625	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	150/3	4,6/0	4,0/2,1	15,0/0	118/20	14
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		6,9	7,0	44,8	275	
2-й завтрак	Фрукты свеж.(мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	180/18/8	7,1	6,5	14,7	141	8
	Печень, тушенная в соусе	30/30	16,1	10,8	9,9	208	81 ч.2
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза (консервы)	20 /20 20/20	0,1/0,1 0,6/0,4	-/- 0/0,2	0,3/0,3 1,3/2,8	2/2 8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	0,4	-	23,7	97	91
	Суммарный объем	578					
	Итого:		28,3	21,4	68,1	603	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235	104
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		11,9	8,5	48,0	338	
Итого за день:			47,7	37,0	166,9	1246	

5 день (пятница)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом	150/3	3,7/0	2,2/2,1	20,8/0	118/20	33
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	19,0	110	97
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	Суммарный объем	380					
	Итого:		10,0	11,0	68,8	418	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром.произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	180/18	2,1/4,8	1,8/3,4	9,0/0	59/50	11
	Голубцы любительские	120	12,0	19,6	11,4	284	87 ч.2
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из св.фруктов (яблоки) с вит.« С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	498					
	Итого:		21,0	25,3	51,5	530	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,4	142	103
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	310					
	Итого:		7,4	5,7	44,6	268	
Итого за день:			38,4	42,0	179,9	1276	

2 неделя

1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0	5,0	0	46	
	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом	150/3	3,9/0	2,2/2,1	17,4/0	105/20	31
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		6,2	10,2	47,2	308	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром.проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	180/24	2,8/10,2	2,1/7,6	12,0/0,1	74/119	13/19
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	7,5	10,6	156	71
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	0,4	-	23,7	97	91
	Суммарный объем	584					
	Итого:		27,5	21,3	66,2	603	
Полдник	Коржики молочные	80	4,6	8,9	48,8	297	124 ч.2
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		10,0	13,6	57,8	400	
	Итого за день:		43,7	45,1	186,2	1371	

2 день (вторник)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» со сливочным маслом	150/3	4,2/0	3,0/2,1	16,0/0	108/20	38
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	143	100
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		11,3	9,8	52,6	349	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром.проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	180/18	8,7/4,8	4,5/3,4	17,8/0	140/50	10
	Печень по-строгановски	30/30	7,8	6,3	4,0	105	56 ч.1
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,8	31,4	194	74
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из св.фруктов (яблоки) с вит. «С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	558					
	Итого:		30,3	19,5	84,3	626	
Полдник	Запеканка из творога	120	20,9	13,0	20,0	288	46
	Соус сметанный	30	0,5	2,2	6,8	50	85
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	48	96
	Суммарный объем	300					
	Итого:		21,4	15,2	38,8	386	
Итого за день:		63,0	44,5	190,7	1421		

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом
	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб пшеничный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)
	Итого:
Обед	Суп картофельный со св.рыбой
	Рыба тушеная в томате с овощами
	Картофельное пюре
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза (консервы)
	Хлеб ржаной
	Кисель из джема, повидла, варенья с вит.«С»
	Суммарный объем
Итого:	
Полдник	Макаронные изделия отварные
	Сыр порционный
	Чай
	Зефир
	Суммарный объем
	Итого:
Итого за день:	

3 день (среда)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
	Белки	Жиры	Углеводы		
150/3	4,6/0	2,7/2,1	19,3/0	120/20	32
180	4,4	3,4	23,1	143	98
30	2,2	0,8	15,4	79	
360					
	11,2	9,0	57,8	362	
200	3,0	1,0	42,0	192	
	3,0	1,0	42,0	192	
180/25	2,6/4,3	2,0/0,1	11,5/0	87/18	9
70/30	13,8	3,4	2,8	97	48
120	2,6	3,7	9,3	102	78
20/20	0,1/0,1	-	0,3/0,3	2/2	
20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
30	2,0	0,4	10,0	52	
150	0	0	21,1	82	114 ч.2
595					
	25,4	9,6	55,2	441	
120	4,3	3,3	23,6	147	75
10	2,3	2,9	0	36	
150	-	-	-	-	96
50	0,4	-	39,9	163	
330					
	7,0	6,2	63,5	346	
	49,3	26,8	216,4	1351	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0	5,0	0	46	
	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	43
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		17,2	23,8	32,8	414	
2-й завтрак	Фрукты - мандарины	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	180/18/8	2,5/4,8/0,2	3,0/3,4/1,2	8,1/0/0,2	81/50/13	10 ч.2
	Гуляш из говядины	60	11,4	13,0	1,1	167	55
	Рис отварной	120	2,9	3,4	23,2	156	73
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Напиток из шиповника с вит. «С»	150	0,3	0,1	21,6	97	113 ч.2
Суммарный объем	578						
Итого:		24,2	24,5	64,7	619		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,6	6,1	31,0	234	108
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	269					
	Итого:		15,0	10,8	40,0	337	
Итого за день:			57,0	59,2	143,5	1400	

5 день (пятница)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом	150/3	4,6/0	2,5/2,1	17,5/0	114/20	40
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	19,0	110	97
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	Суммарный объем	380					
	Итого:			10,9	11,3	65,5	414
2-й завтрак	Сок фрукт. пром.произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:				15,0	60	
Обед	Суп картофельный с яйцом,с мясом со сметаной	180/18/8	3,2/4,8/0,2	2,8/3,4/1,2	11,7/0/0,2	97/50/13	14 ч.2
	Котлета мясная	60	8,0	7,8	10,0	146	59
	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	82
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из св.фруктов (яблоки) с вит. «С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	558					
Итого:			20,7	18,9	59,6	527	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,4	142	103
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	310					
Итого:			7,4	5,7	44,6	268	
Итого за день:			39,0	35,9	184,7	1269	

3 неделя

1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	150/3	4,0/0	2,2/2,1	17,2/0	103/20	35
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	
	Суммарный объем	370					
	Итого:		8,6	8,1	47,0	296	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп из овощей с курой	180/24	2,6/10,2	2,0/7,6	11,5/0,1	87/119	12/19
	Икра морковная	40	0,6	2,5	2,1	40	4
	Бефстроганов из птицы	60	8,3	15,2	2,5	179	68
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,3	23,6	147	75
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	0,4	0	23,7	97	91
	Суммарный объем	604					
	Итого:		28,4	31,0	73,5	721	
Полдник	Пирожок с яблоками	80	4,5	5,0	33,0	212	114
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		9,9	9,7	42,0	315	
	Итого за день:		46,9	48,8	177,5	1392	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Сок фруктовый промышленного производства
	Итого:
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой
	Рыба , запеченая в омлете
	Картофельное пюре
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза (консервы)
	Хлеб ржаной
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»
	Суммарный объем
	Итого:
Полдник	Пудинг из творога с изюмом
	Соус сметанный
	Чай с сахаром
	Суммарный объем
	Итого:
	Итого за день:

2 день (вторник)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
	Белки	Жиры	Углеводы		
150/3	5,0/0	2,5/2,1	25,2/0	144/20	38
180	4,9	3,9	21,2	143	100
30	2,2	0,8	15,4	78	
360					
	12,1	9,3	61,8	385	
125	0	0	15,0	60,0	
	0	0	15,0	60,0	
180/25	2,6/4,3	2,0/0,1	11,5/0	87/18	9
60	8,9	3,6	2,1	75	70 ч.2
120	2,6	3,7	9,3	102	78
20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
30	2,0	0,4	10,0	52	
150	0,3	0,1	21,6	97	113 ч.2
585					
	20,8	9,9	55,0	434	
120	17,8	11,5	27,0	298	296 ч.3
30	0,5	2,2	6,8	50	85
150	0	0	0	0	96
300					
	18,3	13,7	33,8	348	
	51,2	32,9	165,6	1227	

3 день (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» жидкая со сливочным маслом	150/3	4,2/0	3,0/2,1	16,0/0	108/20	38
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,1	143	98
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		10,8	9,3	54,5	350	
2-й завтрак	Фрукты - бананы	200	3,0	1,0	42,0	192	
	Итого:		3,0	1,0	42,0	192	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) с мясом	180/18	2,3/4,8	1,9/3,4	14,5/0	77/50	20 ч.2
	Котлета мясо – картофельная по-хлыновски	60	9,4	11,1	3,9	155	82 ч.2
	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	82 ч.1
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит.« С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	558					
	Итого:		21,0	20,1	56,1	503	
Полдник	Запеканка рисовая с повидлом	130/20	2,9	4,1	42,3	217	185
	Чай	150	0	0	0	0	96
	Суммарный объем	300					
	Итого:		2,9	4,1	42,3	217	
	Итого за день:		37,7	34,5	194,9	1262	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	7	0	5,0	0	46	
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	43
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		17,3	23,9	32,8	415	
2-й завтрак	Фрукты свеж.(мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Щи из св.капусты с мясом	180/18	2,1/4,8	1,8/3,4	6,6/0	52/50	7/17
	Оладьи из печени с морковью	80	13,6	10,8	8,4	190	62
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	0,4		23,7	97	91
	Суммарный объем	598					
	Итого:		25,6	20,1	58,5	546	
Полдник	Коржики молочные	80	4,6	8,9	48,8	297	124 ч.2
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:			10,0	13,6	57,8	
	Итого за день:			53,5	57,7	155,1	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом
	Чай с молоком
	Хлеб пшеничный
	Печенье
	Суммарный объем
2 Завтрак	Итого:
	Сок фрукт. пром.произ-ва
Обед	Итого:
	Суп с крупой (греча) с мясом
	Зразы рубленые
	Рагу овощное
	Хлеб ржаной
	Кисель с вит. «С»
	Суммарный объем
Полдник	Итого:
	Кисломолочный напиток «Снежок»
	Хлеб пшеничный
	Фрукты св. (яблоки)
	Суммарный объем
	Итого:
	Итого за день:

5 день (пятница)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
	Белки	Жиры	Углеводы		
150/3	3,7/0	2,2/2,1	20,8/0	118/20	33
180	2,7	2,3	19,0	110	97
30	2,2	0,8	15,4	78	
20-30	1,4	3,6	13,6	92	
380					
	10,1	11,1	68,8	419	
125	-	-	15,0	60	
	-	-	15,0	60	
180/18	2,1/4,8	1,9/3,4	13,3/0	73/50	21 ч. 2
60	7,5	10,3	7,2	156	60
120	2,6	5,7	11,7	115	83
30	2,0	0,4	10,0	52	
150	0	0	21,1	82	114 ч.2
558					
	19,0	21,7	63,3	528	
180	4,8	4,5	19,4	142	103
30	2,2	0,8	15,4	79	
100	0,4	0,4	9,8	47	
310					
	7,4	5,7	44,6	268	
	43,9	38,5	191,7	1275	