

СОГЛАСОВАНО  
Советом по питанию  
МБОУ «Партизанская школа  
им. А.П.Богданова»

«28» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Партизанская школа  
им. А.П.Богданова»  
А.В.Терещенко  
«01» июня 2021г.



### **ПРИМЕРНОЕ**

**Циклическое 10-дневное меню (неделя 1-2) на летний период**

**для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет,**

**посещающих с 10,5 часовым режимом пребывания**

**МБОУ «Партизанская школа им. А.П.Богданова» Детский сад «Радуга»**

**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

## Неделя 1

## День 1

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	130/160	3,18	3,82	26,38	153	-	№199 Сборник рецептур блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептур блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептур блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350/400</b>	<b>5,75</b>	<b>11,39</b>	<b>51,2</b>	<b>330</b>	<b>2,83</b>	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептур блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Суп рисовый	150/180	2,79	3,3	16,4	106	8,3	№86 Сборник рецептур блюд
	Макаронны отварные	110/130	5,68	4,36	27,25	171	0,06	№219 Сборник рецептур блюд
	Рыба тушеная с овощами	60/80	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№283 Сборник рецептур блюд
	Салат из огурцов	30/50	0,45	3,65	1,43	40,4	5,7	№13 Сборник рецептур блюд
	Компот из яблок	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептур блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>560/730</b>	<b>17,3</b>	<b>15,11</b>	<b>86,62</b>	<b>595,0</b>	<b>38,81</b>	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	60/120	5,85	4,6	40,4	226	-	№432 Сборник рецептур блюд
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№396 Сборник рецептур блюд
	Фрукт свежий персик	100/100	0,90	0,50	9,5	98	60	№389 Сборник рецептур блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>320/420</b>	<b>10,42</b>	<b>8,29</b>	<b>65,72</b>	<b>205,0</b>	<b>70,43</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,37</b>	<b>34,79</b>	<b>221,72</b>	<b>1206,0</b>	<b>115,67</b>	



## Неделя 1

## День 2

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная макаронны	130/160	4,36	4,1	30,26	182	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350/405</b>	<b>11,16</b>	<b>12,57</b>	<b>59,85</b>	<b>403,0</b>	<b>2,94</b>	
2-ой завтрак	Кефир	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Борщ с капустой	150/180	1,82	4,9	12,7	102,5	10,3	№63 Сборник рецептов блюд
	Каша пшеничная	110/130	7,14	5,82	37,8	200,0	0,20	№179 Сборник рецептов блюд
	Гуляш из отварн.мяса	80/100	20,63	16,3	5,24	250,0	1,11	№293 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров и огурцов	30/50	0,59	3,69	2,24	44,53	10,1	№15 Сборник рецептов блюд
	Кисель из смородины	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№396 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>570/690</b>	<b>32,82</b>	<b>31,62</b>	<b>97,98</b>	<b>819,63</b>	<b>45,21</b>	
Полдник	Запеканка творожная	65/130	26,31	18,08	25,73	385,5	0,36	№251 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кофейный напиток	150/180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№414 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий абрикос	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>325/430</b>	<b>34,36</b>	<b>25,99</b>	<b>95,19</b>	<b>754,5</b>	<b>11,53</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>83,56</b>	<b>74,68</b>	<b>260,58</b>	<b>2069,13</b>	<b>60,22</b>	

Неделя 1

День 3

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулес	130/160	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355/405</b>	<b>8,82</b>	<b>5,34</b>	<b>56,92</b>	<b>400</b>	<b>2,93</b>	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Рассольник	150/180	2,18	5,1	26,55	121,5	7,54	№82 Сборник рецептов блюд
	Птица тушеная	160/210	7,57	4,63	36,31	217,0	1,07	№319 Сборник рецептов блюд
	Салат из капусты	30/50	0,84	3,64	5,14	52,44	19,47	№21 Сборник рецептов блюд
	Кисель из вишни	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>560/690</b>	<b>15,76</b>	<b>16,97</b>	<b>112,2</b>	<b>629,04</b>	<b>50,08</b>	
Полдник	Омлет	65/85	11,28	20,19	2,27	235,5	0,23	№229 Сборник рецептов блюд
	Икра кабачковая	30/50	0,54	2,82	3,55	42,0	3,31	№54 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий груша	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>345/415</b>	<b>16,99</b>	<b>26,7</b>	<b>42,64</b>	<b>479,5</b>	<b>14,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,47</b>	<b>49,01</b>	<b>299,94</b>	<b>1584,5</b>	<b>71,58</b>	



Неделя 1

День 4

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	130/160	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355/405</b>	<b>13,01</b>	<b>13,75</b>	<b>62,38</b>	<b>424</b>	<b>2,94</b>	
2-ой завтрак	Ряженка	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Суп гороховый	150/180	5,49	5,27	16,3	134,8	5,81	№87 Сборник рецептов блюд
	Плов из курицы	160/210	22,26	7,73	35,69	301,0	1,01	№321 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров с луком	30/50	0,65	3,69	2,08	44,2	14,94	№14 Сборник рецептов блюд
	Компот из яблок	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>560/690</b>	<b>33,68</b>	<b>17,6</b>	<b>94,07</b>	<b>702,6</b>	<b>45,26</b>	
Полдник	Булочка веснушка	60/80	6,61	2,4	41,87	215,0	-	№456 Сборник рецептов блюд
	Салат из кукурузы	30/50	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий слива	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>340/410</b>	<b>13,51</b>	<b>9,8</b>	<b>83,51</b>	<b>476,58</b>	<b>17,01</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,42</b>	<b>45,65</b>	<b>247,52</b>	<b>1695,18</b>	<b>65,75</b>	

Неделя 1

День 5

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350/400</b>	<b>8,78</b>	<b>12,85</b>	<b>57,61</b>	<b>380,0</b>	<b>2,83</b>	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Суп с макаронами	150/180	2,69	2,84	17,1	105,0	8,25	№88 Сборник рецептов блюд
	Пюре картофельное	110/130	3,07	4,8	20,46	137,4	18,2	№339 Сборник рецептов блюд
	Тефтеля мясная	60/80	12,7	9,15	14,9	193,0	1,11	№303 Сборник рецептов блюд
	Салат из редиса и яблок с огурцами	30/50	0,59	3,69	2,24	44,53	10,0	№27 Сборник рецептов блюд
	Компот из сухофруктов	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>590/710</b>	<b>24,33</b>	<b>21,39</b>	<b>94,7</b>	<b>702,53</b>	<b>61,06</b>	
Полдник	Сырники из ворога	65/130	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№245 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кисель из вишни	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий яблоко	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№389 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>325,430</b>	<b>23,45</b>	<b>20,67</b>	<b>92,87</b>	<b>613,0</b>	<b>82,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,78</b>	<b>59,41</b>	<b>252,74</b>	<b>1787,53</b>	<b>146,68</b>	



Неделя 2

День 6

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350/405</b>	<b>7,2</b>	<b>4,96</b>	<b>45,39</b>	<b>384,0</b>	<b>2,93</b>	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Борщ свекольник	150/180	2,04	5,0	14,11	109,8	8,78	№64 Сборник рецептов блюд
	Мясо тушеное с овощами	160/210	21,71	16,55	15,02	296,0	5,20	№290 Сборник рецептов блюд
	Салат из огурцов	30/50	0,45	3,65	1,43	40,4	5,7	№13 Сборник рецептов блюд
	Кисель из вишни	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>560/690</b>	<b>29,37</b>	<b>28,8</b>	<b>74,76</b>	<b>684,3</b>	<b>41,68</b>	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	60/120	5,85	4,6	40,4	226	-	№432 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№396 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий яблоко	100/100	0,90	0,50	9,5	98	60	№389 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>320/420</b>	<b>10,42</b>	<b>8,29</b>	<b>65,72</b>	<b>205,0</b>	<b>70,43</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,89</b>	<b>42,05</b>	<b>204,05</b>	<b>1349,3</b>	<b>118,64</b>	

Неделя 2

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	рисовая							
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355/405</b>	<b>11,39</b>	<b>13,37</b>	<b>60,85</b>	<b>408,0</b>	<b>2,94</b>	
2-ой завтрак	Ряженка	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Суп рыбный	150/180	12,8	0,6	9,2	105,5	5,9	№ Сборник рецептов блюд
	Каша пшеничная	110/130	10,86	10,86	19,4	243,9	4,1	№292 Сборник рецептов блюд
	Суфле куриное	60/80	13,69	7,1	2,45	128,0	0,03	№327 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров с луком	30/50	0,65	3,69	2,08	44,2	14,94	№14 Сборник рецептов блюд
	Компот из яблок	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>570/690</b>	<b>43,28</b>	<b>23,16</b>	<b>73,13</b>	<b>744,2</b>	<b>48,47</b>	
Полдник	Ленивые вареники	65/120	9,22	5,48	29,18	202	5,6	№244 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кофейный напиток	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№414 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий груша	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>325/430</b>	<b>17,49</b>	<b>13,87</b>	<b>102,17</b>	<b>590,0</b>	<b>67,03</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73,19</b>	<b>46,49</b>	<b>228,25</b>	<b>1810,2</b>	<b>118,97</b>	



Неделя 2

День 8

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная макаронны	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350/400</b>	<b>11,39</b>	<b>13,37</b>	<b>60,85</b>	<b>408,0</b>	<b>2,94</b>	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,60</b>	
Обед	Суп с фасолью	150/180	5,49	5,27	16,32	134,8	5,8	№87 Сборник рецептов блюд
	Каша гречневая	110/130	10,86	10,86	19,4	243,9	4,1	№292 Сборник рецептов блюд
	Котлета куриная	60/80	13,69	7,1	2,45	128,0	0,03	№322 Сборник рецептов блюд
	Салат из капусты	30/50	0,84	3,64	5,14	52,44	19,47	№21 Сборник рецептов блюд
	Кисель из смородины	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>570/690</b>	<b>36,05</b>	<b>30,47</b>	<b>87,52</b>	<b>797,24</b>	<b>51,4</b>	
Полдник	Омлет	65/85	11,28	20,19	2,27	235,5	0,23	№229 Сборник рецептов блюд
	Икра кабачковая	30/50	0,54	2,82	3,55	42,0	3,31	№54 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий абрикос	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>345/415</b>	<b>16,99</b>	<b>26,7</b>	<b>42,64</b>	<b>479,5</b>	<b>14,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,14</b>	<b>62,13</b>	<b>193,73</b>	<b>1736,74</b>	<b>72,8</b>	

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
350автрак	Каша молочная геркулес	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептур блюд
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептур блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептур блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355/405</b>	<b>11,39</b>	<b>13,37</b>	<b>60,85</b>	<b>408,0</b>	<b>2,94</b>	
2-ой завтрак	Кефир	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептур блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Борщ с капустой	150/180	1,82	4,9	12,74	102,5	10,28	№63 Сборник рецептур блюд
	Жаркое по домашнему	160/210	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	№292 Сборник рецептур блюд
	Салат из редиса и яблок с огурцами	30/50	0,59	3,69	2,24	44,53	10,0	№27 Сборник рецептур блюд
	Компот из яблок	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептур блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>570/690</b>	<b>35,22</b>	<b>16,97</b>	<b>76,93</b>	<b>634,63</b>	<b>52,75</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60/80	6,61	2,4	41,87	215,0	-	№452 Сборник рецептур блюд
	Салат из кукурузы	30/50	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 Сборник рецептур блюд
	Кофейный напиток	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№414 Сборник рецептур блюд
	Фрукт свежий слива	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептур блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>340/410</b>	<b>13,51</b>	<b>9,8</b>	<b>83,51</b>	<b>476,58</b>	<b>17,01</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,34</b>	<b>44,64</b>	<b>228,85</b>	<b>1611,21</b>	<b>73,24</b>	



Неделя 2

День 10

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350/405</b>	<b>11,39</b>	<b>13,37</b>	<b>60,85</b>	<b>408,0</b>	<b>2,94</b>	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Суп гречневый	150/180	1,82	4,9	12,74	102,5	10,28	№86 Сборник рецептов блюд
	Рис отварной	110/130	3,65	5,37	36,7	209,7	-	№332 Сборник рецептов блюд
	Суфле рыбное	60/80	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14	№284 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров и огурцов	30/50	0,59	3,69	2,24	44,53	10,1	№15 Сборник рецептов блюд
	Компот из сухофруктов	180/200	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<b>Итого за обед</b>		<b>680/780</b>	<b>34,43</b>	<b>30,17</b>	<b>104,43</b>	<b>854,6</b>	<b>37,41</b>	
Полдник	Пудинг из творога	65/130	26,31	18,08	25,73	385,5	0,36	№249 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кисель из смородины	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий персик	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептов блюд
<b>Итого за полдник</b>		<b>325/430</b>	<b>31,07</b>	<b>26,08</b>	<b>107,2</b>	<b>764,5</b>	<b>82,36</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>82,11</b>	<b>74,12</b>	<b>280,04</b>	<b>2119,1</b>	<b>123,25</b>	