



## Примерное двухнедельное меню

Садик с 01.09.2023г по 31.12.2023г

1 неделя

1 день

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
17/40	Каша Дружба с маслом (ш) 200/10г	210	5,98	2,35	10,46	0,84	36,55	262,7
1/13	Бутерброд с сыром 25/10	35	4,56	2,63	3,41	0,75	13,33	102,4
32/11	Кофейный напиток с молоком (ш)	200	1,72	1,42	1,64	0,07	12,08	67,67
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,25</b>	<b>6,4</b>	<b>15,51</b>	<b>1,66</b>	<b>61,96</b>	<b>432,85</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,68</b>
<b>Обед</b>								
8/11	Салат Здоровье (ш)	50	0,62	0	2,98	2,98	4,83	46,6
16/21	Суп картофельный с горохом и гренками (ш) 200/10	210	5,08	0	4,51	4,52	22,67	147,6
43/8	Кнели из филе кури с масл.слив.(ш) 75/5г	80	10,28	0,07	8,16	0,04	2,64	125,1
46/3	Макароны отварные (ш)	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,93</b>	<b>0,1</b>	<b>19,23</b>	<b>8,81</b>	<b>110,76</b>	<b>700,79</b>
<b>Полдник</b>								
26/2	Суп молочный (ш)	200	3,96	2,86	4,71	0,16	17,26	126,6
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
14/12	Выпечка	60	4,65	0,73	6,74	0,51	33,13	210,1
<b>Итого за полдник'</b>			<b>8,68</b>	<b>3,59</b>	<b>11,47</b>	<b>0,68</b>	<b>60,22</b>	<b>374,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,25</b>	<b>10,09</b>	<b>46,61</b>	<b>11,55</b>	<b>244,54</b>	<b>1556,9</b>
Содержание, % от калорийности			12		28		60	

## Садик

1неделя

2ой день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
2/60	Омлет натуральный (ш)	100	9,75	10,37	13,57	3	1,72	167,7
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,7
1/13	Батон	25	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,39</b>	<b>13,35</b>	<b>24,91</b>	<b>4,35</b>	<b>39,27</b>	<b>435,9</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,4
<b>Итого</b>			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>								
21/10	Салат из огурцов с помидорами и маслом (ш)	50	0,44	0	3,01	3,01	2	36
10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной (ш) 200/10г	210	2,04	0,25	5,57	4,33	14,73	115,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5
18/71	Фрикадельки из филе минтая 70г (ш)	70	10,72	0,71	7,08	1,81	1,91	113,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,17</b>	<b>1,51</b>	<b>19,97</b>	<b>10,31</b>	<b>78,64</b>	<b>563,4</b>
<b>Полдник</b>								
3/4	Каша геркулесовая со слив маслом 200/10г(ш)	210	8,79	3,49	13,89	2,67	39,67	314,3
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
19/12	Кондитерские изделия	50	40,54	8,85	102,45	15,1	297,4	2236,3
<b>Итого за Полдник'</b>			<b>49,41</b>	<b>12,34</b>	<b>116,37</b>	<b>17,79</b>	<b>346,9</b>	<b>2588,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85,97</b>	<b>27,2</b>	<b>161,45</b>	<b>32,45</b>	<b>485,4</b>	<b>3674,3</b>

Содержание, % от калорийности

10

40

50



## Садик

1 неделя

Зий день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
8/50	Запеканка творожная (ш)	150	25	23,97	17	0,1	22,84	345,8
9/11	Соус ягодный (ш)	25	0,07	0	0,02	0,02	17,49	67,1
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,3
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>27,07</b>	<b>23,97</b>	<b>17,8</b>	<b>0,89</b>	<b>63,5</b>	<b>518,2</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,6
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>								
36/10	Салат из свеклы с яблоками (ш)	50	0,51	0	4,02	4,02	6,87	62,9
20/2	Суп из овощей со сметаной	210	1,78	0	6,58	5,11	10,6	106,2
4/9	Плов из филе куриного (ш)	180	12,96	0	9,96	9,01	38,46	294,5
3/11	Компот из яблок (ш)	200	0,14	0	0,14	0,14	18,62	72,3
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>19,01</b>	<b>0</b>	<b>21,2</b>	<b>18,82</b>	<b>97,89</b>	<b>645,8</b>
<b>Полдник</b>								
2/40	Каша манная с маслом слив.	210	7,86	2,92	11,5	1,29	34,54	265,3
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
14/12	Выпечка	60	4,65	0,73	6,74	0,51	33,13	210,1
<b>Итого Полдник'</b>			<b>12,58</b>	<b>3,65</b>	<b>18,3</b>	<b>1,82</b>	<b>77,5</b>	<b>513,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,07</b>	<b>27,62</b>	<b>57,7</b>	<b>21,92</b>	<b>250,49</b>	<b>1726</b>

Содержание, % от  
калорийности

14

31

55

**Садик**

1неделя

4ый день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
16/40	Каша пшеничная с маслом	210	6,58	2,4	9,79	1,32	32,62	243,3
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/6/5	36	3,16	1,23	6,62	0,75	13,4	125,7
30/10	Чай с молоком (ш)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,14	66,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,24</b>	<b>5,05</b>	<b>18</b>	<b>2,09</b>	<b>58,16</b>	<b>435,6</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Сок	130	0,65	0	0,13	0	13,39	56,2
<b>Итого</b>			<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>13,39</b>	<b>56,2</b>
<b>Обед</b>								
17/10	Салат из моркови с яблоками (ш)	50	0,5	0	2,99	2,99	6,43	52,1
10/20	Суп карт.с макарон.изделиями	200	9	0	5,43	5,18	7,78	114,9
3/4	Запеканка мясная	150	0,07	0,07	6,51	0	0,12	59,3
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,55</b>	<b>8,84</b>	<b>25,27</b>	<b>11,2</b>	<b>68,5</b>	<b>584,49</b>
<b>Полдник</b>								
8/3	Бигус с филе куриным	150	7,52	3,65	13,65	7,91	31,95	277,7
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,8	0	6	87,4
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за Полдник'</b>			<b>13,84</b>	<b>8</b>	<b>18,7</b>	<b>8,16</b>	<b>50,85</b>	<b>426,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,28</b>	<b>21,89</b>	<b>62,11</b>	<b>21,45</b>	<b>190,9</b>	<b>1502,9</b>
Содержание, % от калорийности			13	38	48			

## Садик

1неделя

5ый

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями (ш)	210	4,81	3	4,7	0,21	18,23	133,2
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/6/5	36	3,16	1,23	6,62	0,75	13,4	125,7
34/11	Напиток из цикория с молоком (ш)	200	2,85	2,84	3,14	0	19,62	114,5
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>10,82</b>	<b>7,07</b>	<b>14,5</b>	<b>0,96</b>	<b>51,24</b>	<b>373,5</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,6
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>								
-	Подгарнировка (ш)	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,8
4/2	Свекольник со сметан.	210	4,74	3,62	7,97	4,15	11,16	131,2
32/3	Рагу из овощей	150	2,4	0,39	4,91	4,21	16,45	114
43/8	Кнели из филе кури с масл.слив.	80	10,28	0,07	8,16	0,04	2,64	125,1
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,52</b>	<b>4,08</b>	<b>21,7</b>	<b>9,01</b>	<b>65,13</b>	<b>525,7</b>
<b>Полдник</b>								
60/81	Картофель в омлете	150	9,15	0	0,89	0,16	9,9	79,8
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого Полдник'</b>			<b>11,21</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>0,43</b>	<b>32,63</b>	<b>178,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,94</b>	<b>11,15</b>	<b>37,7</b>	<b>10,8</b>	<b>160,6</b>	<b>1126,9</b>
Содержание, % от калорийности			16		31		53	



**Садик**

2неделя

1ый день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	14,73	56,3
16/40	Каша пшеничная с маслом	210	6,58	2,4	9,79	1,32	32,62	243,3
1/13 25/10	Бутерброд с маслом	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,66</b>	<b>2,48</b>	<b>17,8</b>	<b>2,09</b>	<b>60,8</b>	<b>433,1</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,6
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>								
6/11	Салат из св.капусты с кукурузой (ш)	50	0,77	0	7,41	7,41	5,9	91,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,9
3/4	Каша гречневая вязкая	150	0,07	0,07	6,51	0	0,12	59,3
16/82	Тефтель Домашние	100	12,03	10,26	12,7	3,54	10,63	205,6
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>19,3</b>	<b>10,33</b>	<b>29,3</b>	<b>13,56</b>	<b>73,45</b>	<b>623,5</b>
<b>Полдник</b>								
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5
21/7	Суфле Рыбка с филе минтая	80	9,82	1,13	9,55	1,94	8,44	158,4
-	Чай с сахаром (ш)	200	0	0	0	0	22,33	91,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за Полдник '</b>			<b>14,9</b>	<b>1,68</b>	<b>13,5</b>	<b>2,7</b>	<b>65,74</b>	<b>443,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,27</b>	<b>14,49</b>	<b>61</b>	<b>18,75</b>	<b>211,6</b>	<b>1549,3</b>
Содержание, % от калорийности			11	36	52			

**Садик**

2неделя

2ой день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
2/60	Омлет натуральный (ш)	100	9,75	10,37	13,57	3	1,72	167,7
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,7
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,39</b>	<b>13,35</b>	<b>24,91</b>	<b>4,35</b>	<b>39,27</b>	<b>435,9</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Сок	130	0,65	0	0,13	0	13,39	56,2
<b>Итого</b>			<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>13,39</b>	<b>56,2</b>
.								
21/10	Салат из огурцов с помидорами и маслом (ш)	50	0,44	0	3,01	3,01	2	36
10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,04	0,25	5,57	4,33	14,73	115,9
55/80	Бигус с филе куриным	150	16,6	13,39	14,36	4,8	33,11	326
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за "</b>			<b>22,79</b>	<b>13,64</b>	<b>23,51</b>	<b>12,7</b>	<b>83,01</b>	<b>625,6</b>
<b>Полдник</b>								
3/4	Каша манная с масл.слив	210	8,79	3,49	13,89	2,67	39,67	314,3
27/10	Кисель фруктовый	200	0,08	0	0,02	0,02	14,73	56,3
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за Полдник'</b>			<b>10,85</b>	<b>3,49</b>	<b>14,16</b>	<b>2,94</b>	<b>67,3</b>	<b>432,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,68</b>	<b>30,48</b>	<b>62,71</b>	<b>19,99</b>	<b>202,97</b>	<b>1549,8</b>
Содержание, % от калорийности			13		37		50	

## Садик

2неделя

Здень

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
20/5	Запеканка творож.со сгущ.молоком	110	14,53	14,39	10,13	2,1	20,43	230,8
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,1
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,38</b>	<b>17,23</b>	<b>14,03</b>	<b>2,87</b>	<b>48,2</b>	<b>393,4</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,6
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>								
-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,8
46/3	Макароны отварные (ш)	150	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,2
39/80	Фрикадельки из филе куриного (ш)	80	10,95	10,13	13,53	0,08	5,69	188,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,28</b>	<b>10,17</b>	<b>20,54</b>	<b>3,73</b>	<b>105,78</b>	<b>689,2</b>
<b>Полдник</b>								
32/3	Рагу из овощей	150	2,4	0,39	4,91	4,21	16,45	114
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
14/12	Выпечка	60	4,65	0,73	6,74	0,51	33,13	210,1
<b>Итого за "Полдник"</b>			<b>7,13</b>	<b>1,12</b>	<b>11,67</b>	<b>4,73</b>	<b>59,41</b>	<b>361,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,19</b>	<b>28,51</b>	<b>46,64</b>	<b>11,74</b>	<b>224,99</b>	<b>1493,3</b>
Содержание, % от калорийности			14		29		57	



**Садик**

2неделя

4ый день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
15/40	Каша ячневая с маслом	210	6,02	2,4	9,09	0,52	33,74	236
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/6/5	36	3,16	1,23	6,62	0,75	13,4	125,7
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,25</b>	<b>3,63</b>	<b>15,73</b>	<b>1,29</b>	<b>56,99</b>	<b>399,5</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Сок	130	0,65	0	0,13	0	13,39	56,2
<b>Итого</b>			<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>13,39</b>	<b>56,2</b>
<b>Обед</b>								
-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
19/2	Борщ с карт.и капустой	200/10	8,28	6,64	6,01	3,91	15,8	148,6
16/80	Котлета домашняя (ш)	100	11,84	5,81	9,07	4,55	4,18	145,1
3/3	Греча с овощами	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5
3/11	Компот из яблок (ш)	200	0,14	0	0,14	0,14	18,62	72,3
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,14</b>	<b>13</b>	<b>19,46</b>	<b>9,68</b>	<b>84,68</b>	<b>611,6</b>
<b>Полдник</b>								
10/5	Макароны с сыром	150	15,11	14,13	10,21	0,1	25,84	254,7
27/10	Кисло-молочные продукты в ассорти.	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Батон Золотинка	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,4
<b>Итого за Полдник'</b>			<b>17,11</b>	<b>14,13</b>	<b>10,98</b>	<b>0,86</b>	<b>49,01</b>	<b>359,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,16</b>	<b>30,76</b>	<b>46,3</b>	<b>11,83</b>	<b>204,07</b>	<b>1427,3</b>
Содержание, % от калорийности			16		30		55	

**Садик**

2 неделя

5ый день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
9/40	Каша рисовая с маслом	210	4,31	2,18	10,96	0,3	30,99	238,7
34/11	Напиток из цикория с молоком (ш)	200	2,85	2,84	3,14	0	19,62	114,5
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/6/5	36	3,16	1,23	6,62	0,75	13,4	125,7
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>10,32</b>	<b>6,26</b>	<b>20,72</b>	<b>1,05</b>	<b>64,01</b>	<b>478,9</b>
<b>Второй завтрак</b>								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,6
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>								
16/1	Салат из моркови с сахаром (ш)	50	0,54	0	2,98	2,98	8,76	60,8
5/20	Суп Уха	200	1,49	0,26	5,62	4,13	11,23	97,6
7/91	Жаркое по-домашнему	180	2,42	0	4,14	4,11	22,41	134,5
6/10	Компот из ягод	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>8,19</b>	<b>0,26</b>	<b>13,32</b>	<b>11,81</b>	<b>77,66</b>	<b>449,2</b>
<b>Полдник</b>								
47/30	Сырники со сгущ.молоч.	75	6,9	2,11	5,54	0,57	30,23	198,5
-	Чай с сахаром	200	4,35	4,35	4,8	0	6	87,4
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за "</b>			<b>13,23</b>	<b>6,46</b>	<b>10,59</b>	<b>0,82</b>	<b>49,13</b>	<b>347,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,13</b>	<b>12,98</b>	<b>45,03</b>	<b>14,08</b>	<b>202,4</b>	<b>1324,2</b>

Содержание, % от  
калорийности

10

32

58