



День: Понедельник

Неделя :первая

Сезон: зимний 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий БДОУ г.Омска

"Детский сад № 263"

Ю.С.Постникова \_\_\_\_\_ 2023 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическ ценность	Витамин (	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная на	200	6.7	9.8	27.1	223	0.23	311
	Батон с маслом	40/7	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.8	102.66	1.58	394
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>11.44</b>	<b>13.54</b>	<b>51.1</b>	<b>367.56</b>	<b>1.81</b>	
10-00	Сок	200	0.9	0	19.8	76	3.6	Тпп,399
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>19.8</b>	<b>76</b>	<b>3.6</b>	
Обед	Суп "Крестьянский"	200/5	1.9	4.6	9.3	86	4.81	134
	Биточки рыбные	75	11.2	8.5	9.7	161	0.11	388
	Картофельное пюре	150	3.5	4.8	14.7	117	10.36	520
	Кукуруза консервированная	60	1.8	1.85	3.78	67	0.4	331
	Компот из сухофруктов	200	1	0	26.96	107.4	0.8	126
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22.7</b>	<b>20.35</b>	<b>85.34</b>	<b>628.9</b>	<b>16.48</b>	
Полдник	Булочка сдобная	50	6.7	6.8	43	260	0.02	84
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	2.74	400
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>12.8</b>	<b>12.2</b>	<b>53.1</b>	<b>373.3</b>	<b>2.76</b>	
Ужин	Капуста тушенная	130	2.9	26.5	8.1	283	1	54-19г
	Суфле из отварной курицы	80	15.18	16.5	4.16	229.75	2	310
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	16.7	97.5	0	147
	Чай полусладкий	200	0	0	8	29.92	0	264
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>21.15</b>	<b>44.07</b>	<b>36.96</b>	<b>640.17</b>	<b>3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2077</b>	<b>68.99</b>	<b>90.16</b>	<b>246.3</b>	<b>2085.93</b>	<b>27.65</b>	

Неделя :первая

Сезон: зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:Заведующий

"Детский сад № 263"

Ю.С.Постникова

2023 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	4.4	15.9	121	0.52	160
	Батон с маслом и сыром	40/5/15	7	7.1	22	183	0.04	3
	Кофейный напиток	200	3	3.1	17.9	109	0.5	692
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>14.4</b>	<b>14.6</b>	<b>55.8</b>	<b>413</b>	<b>1.06</b>	
10-00	Фрукты	200	0	0	9.8	44	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	
Обед	Суп картофельный	200	0.75	0.927	7.497	39.46	16.25	47
	Плов говядины	150	11.5	11	29	261.2	895	54-11 М
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.8	15	53
	Компот из изюма	200	2.1	0.1	41	171	0.8	639
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18.37</b>	<b>15.5</b>	<b>103</b>	<b>609</b>	<b>927</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	50	2.25	2.94	22.32	125.1	0	499,602,604
	Кисломолочный продукт	200	5.08	5.6	7	103.25	1.23	251
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7.33</b>	<b>8.54</b>	<b>29.32</b>	<b>228.35</b>	<b>1.23</b>	
Ужин	Фрикадельки из кур	80	8.31	7.8	3.7	113	128	157
	Каша гречневая	130	6.58	5.56	31.67	208.08	0	313
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	16.7	97.5	0	147
	Чай сладкий	200	0.1	0.2	13.8	30	0	629
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18.06</b>	<b>14.63</b>	<b>65.87</b>	<b>448.58</b>	<b>128</b>	<b>264</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2020</b>	<b>58.74</b>	<b>53.27</b>	<b>257.99</b>	<b>1742.93</b>	<b>1073.29</b>	

День: Среда  
Неделя :первая  
Сезон: зимний

Заведующий БДОУ г.Омска  
"Детский сад № 263"  
\_\_\_\_\_Ю.С.Постникова

Возрастная категория : 3-7 лет

2023 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическ ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом/сгущ.молоком	150/20	36	26.3	48.1	569	0.78	54-1Т
	Батон с маслом	40/7	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Какао с молоком	200	3.6	3.6	18.3	117	0.5	693
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>40.8</b>	<b>30.54</b>	<b>74.6</b>	<b>727.9</b>	<b>1.28</b>	
10-00	Сок	200	0.9	0	19.8	76	3.6	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>19.8</b>	<b>76</b>	<b>3.6</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.9	9.9	79	6.36	110
	Запеканка картофельная с печенью	150	17.2	8.3	24.1	240	22.8	54-18 м
	Салат из репчатого лука	60	0.8	3.71	4.67	55.26	5.7	10
	Компот из кураги	200	0.68	0	20.57	80.24	0.52	250
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>23.48</b>	<b>16.51</b>	<b>80.14</b>	<b>545</b>	<b>35.38</b>	
Полдник	Булочка молочная	50	4.23	1.65	33.78	167.12	0.13	431
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	2.7	400
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10.33</b>	<b>7.05</b>	<b>43.88</b>	<b>280.42</b>	<b>2.83</b>	
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	210	17.9	8.1	3.7	159	0.85	374
	Чай сладкий с лимоном	200/8	0	0	14	52.36	0	629
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	16.7	97.5	0	147
	<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>20.97</b>	<b>9.17</b>	<b>34.4</b>	<b>308.86</b>	<b>0.85</b>	

<b>Итого за день;</b>	<b>1995</b>	<b>96.48</b>	<b>63.27</b>	<b>252.82</b>	<b>1938.18</b>	<b>43.94</b>	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

День: Четверг

Утверждаю: Заведующий БДОУ г.Омска

Неделя :первая

"Детский сад № 263"

Сезон: зимний

\_\_\_\_\_Ю.С.Постникова

Возрастная категория : 3-7 лет

2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	200	6	8.2	29.3	215	0.22	311
	Батон с маслом и сыром	40/15/5	7	7.1	22	183	0.04	3
	Кофейный напиток	200	3	3.1	17.9	109	0.05	692
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>16</b>	<b>18.4</b>	<b>69.2</b>	<b>507</b>	<b>0.31</b>	
10-00	Фрукты	200	0	0	9.8	44	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	
Обед	Уха с крупой	200	5.7	2.9	11.2	94	9.59	181
	Ленивые голубцы	150	0.16	0.2	4.1	23	17.2	54-3 м
	Салат из зеленого горошка	60	1.8	1.85	3.78	39	5.82	435
	Компот из свежей ягоды	200	0.13	0	18.95	73.82	3.75	375
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>11.09</b>	<b>5.55</b>	<b>58.93</b>	<b>320.32</b>	<b>36.36</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	50	0.84	1	23.2	106.2	0	499,602,604
	Кисломолочный продукт	200	5.08	5.6	7	103.25	1.23	251
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5.92</b>	<b>6.6</b>	<b>30.2</b>	<b>209.45</b>	<b>1.23</b>	
	Котлета морковная со сгущенным молоком	220/10	10.6	9.97	24.7	243	3.6	140
	Хлеб пшеничный	40	3.057	1.07	16.7	97.5	0	147
	Чай без сахара	200	0	0	8	29.92	0	391
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>13.657</b>	<b>11.04</b>	<b>49.4</b>	<b>370.42</b>	<b>3.6</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b>2040</b>	<b>46.67</b>	<b>36.04</b>	<b>217.53</b>	<b>1451.19</b>	<b>122.72</b>	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

День: Пятница

Неделя :первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:

Заведующий БДОУ г.Омска

"Детский сад № 263"

\_\_\_\_\_Ю.С.Постникова

\_\_\_\_\_ 2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	12.92	19.85	3.51	244.34	0	311
	Батон с маслом	40/10	1.2	0.64	8.2	41.9	0	1
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.8	102.66	1.58	394
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17.64</b>	<b>23.59</b>	<b>27.51</b>	<b>388.9</b>	<b>1.58</b>	
<b>10-00</b>	Сок	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп,399
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18.8</b>	<b>76</b>	<b>3.6</b>	
	Свекольник со сметаной	200	1.5	3.9	9.5	79	6.36	110
	Жаркое по- домашнему	150	15.1	14	12.9	238.5	7.15	54-9 м
	Салат из свеклы с изюмом	60	0.8	3.2	9.2	67	0.4	418
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	240
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>20.86</b>	<b>21.86</b>	<b>68.4</b>	<b>535</b>	<b>20.51</b>	
<b>Полдни</b>	Творожная булка	50	6.54	3.3	24.7	153	0.09	483
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	2.7	400
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8.5</b>	<b>7.6</b>	<b>48.95</b>	<b>288.3</b>	<b>2.71</b>	
	Овощное рагу в сметанном соусе	200	3.74	8.54	19.98	171.8	14.74	344
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	16.7	97.5	0	147
	Чай с шиповником	200/10	0	0	8	29.92	0	256
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>6.81</b>	<b>9.61</b>	<b>44.68</b>	<b>299.22</b>	<b>14.74</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b>1960</b>	<b>54.71</b>	<b>62.66</b>	<b>189.5</b>	<b>1587.42</b>	<b>43.14</b>	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--

День: Понедельник  
Неделя : вторая  
Сезон: . зимний  
Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:  
Заведующий БДОУ г.Омска  
"Детский сад № 263"  
Ю.С.Постникова  
2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	150	5.5	4.2	33.3	196	0	322
	Батон с маслом и сыром	40/15/5	7	7.1	22	183	0.04	3
	Чай с лимоном	200/8	0.1	0.2	13.8	54	1.12	629
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>6.8</b>	<b>4.46</b>	<b>55.34</b>	<b>291.9</b>	<b>1.12</b>	
10-00	фрукты	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18.8</b>	<b>76</b>	<b>3.6</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	1.9	4.1	12.5	95	5.37	132
	Капуста тушенная с мясом	150	12.6	6.2	7.8	137.2	25.5	54-32 м
	Салат из репчатого лука	60	0.8	3.71	4.67	55.26	5.7	10
	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41	171	0.08	126
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>21</b>	<b>14.71</b>	<b>86.87</b>	<b>548.96</b>	<b>36.65</b>	
Полдн	Кондитерское изделие	50	1.36	12.08	25.88	215.6	0	498
	Кисломолочный продукт	200	5.08	5.6	7	103.25	1.23	251
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6.44</b>	<b>17.68</b>	<b>32.88</b>	<b>318.85</b>	<b>1.23</b>	
Ужин	Сырники из творога	150	21.8	24.2	27.2	412	0.1	358
	Салат из моркови до 01.03	60	0.6	2.7	8.7	60	1.03	71
	Икра морковная с 01.03.	60	1.23	0.5	6	68	2.5	54-12 з
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	10.7	97.5	0	147
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.8	102.66	1.58	394
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>30.24</b>	<b>31.57</b>	<b>68.4</b>	<b>705.16</b>	<b>5.21</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1978</b>	<b>65.38</b>	<b>68.42</b>	<b>262.29</b>	<b>1973.87</b>	<b>47.81</b>	

День: Вторник  
 Неделя : вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 "Детский сад № 263"  
 Ю.С.Постникова

2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	200	7.3	9	25.3	245	0.21	311
	Батон с маслом	40/7	1.2	0.6	18.2	42	0	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3.1	17.9	109	70.5	692
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>15.43</b>	<b>16.76</b>	<b>65.2</b>	<b>437</b>	<b>70.75</b>	
10-00	Сок	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп,399
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18.8</b>	<b>76</b>	<b>3.6</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3.3	3.3	15.6	115	5.68	139
	Рыба припущенная	80	18.8	5.6	0.4	127	0.53	371
	Рагу из овощей	200	3.9	9.9	17.5	175	14.2	224
	Компот из свежей ягоды	200	0.13	0	18.95	73.82	3.75	375
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>29.66</b>	<b>18.9</b>	<b>82.1</b>	<b>634</b>	<b>21.77</b>	
Полдник	Пирожок с капустой	70	4.51	5.04	28.47	189	21.6	294
	Чай полусладкий	200	0	0	8	29.92	0	264
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>12.8</b>	<b>12.2</b>	<b>53.1</b>	<b>373.3</b>	<b>2.72</b>	
Ужин	Печень,тушенная в сметанном соусе	80	15.3	5.9	3.9	132	4.97	439
	Макароны отварные	130	5.5	4.2	33.3	196	0	322
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.8	102.66	1.58	394
	Хлеб пшеничный	40	40	3.07	1.07	16.7	97.5	417
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>64.34</b>	<b>16.27</b>	<b>54.07</b>	<b>267.36</b>	<b>104.05</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2077</b>	<b>123.13</b>	<b>64.13</b>	<b>273.27</b>	<b>1787.66</b>	<b>2358.12</b>	

День: Среда  
Неделя :вторая  
Сезон: з

Утверждаю: Заведующий БДОУ г.Омска  
"Детский сад № 263"  
Ю.С.Постникова

Возрастная категория : 3-7 лет

2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6.2	8.6	31.9	32.4	0.21	311
	Батон с маслом	40/5	1.2	0.6	18.2	42	0	1
	Какао	200	3.6	3.6	18.3	117	0.5	693
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>11</b>	<b>12.8</b>	<b>68.4</b>	<b>191.4</b>	<b>0.71</b>	
10-00	Фрукты	200	0.52	0	13.5	71	10	тпп
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.52</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>71</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	2.1	15.1	89	5.3	140
	Запеканка картофельная с мясом	150	17.7	17.4	19.8	306.5	9.9	54-17 м
	Салат «Витаминный» до 01.03	60	0.9	2.7	6.5	53	3.78	40
	Огурец соленый с 01.03	60	0.48	0.06	1.38	7.98	6	309
	Компот из кураги и изюма	200	0.6	0	25.36	97.98	0.32	241
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>24,7/24,28</b>	<b>22,8/20,16</b>	<b>87,66/82,54</b>	<b>636/592</b>	<b>19,3/21,52</b>	
Полдни	Кондитерское изделие	50	2.25	2.94	22.32	125.1	0	604
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	2.7	400
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8.35</b>	<b>7.98</b>	<b>32.42</b>	<b>238.4</b>	<b>2.7</b>	
Ужин	Рыба запеченная с яйцом	80	17.1	10.5	3.3	150	0.19	382
	Рис отварной	130	2.88	3.46	30	162.84	0	315
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	16.7	97.5	0	147
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.8	102.66	1.58	394
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26.59</b>	<b>18.13</b>	<b>65.8</b>	<b>513</b>	<b>1.77</b>	
	<b>Итого за день;</b>	<b>2005</b>	<b>63,25/62,83</b>	<b>53,78/51,14</b>	<b>258,95/253,83</b>	<b>1504/1460</b>	<b>31,88/34,1</b>	

День: Четверг  
 Неделя : вторая  
 Сезон: л зимний  
 Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 "Детский сад № 263"  
 \_\_\_\_\_ Ю.С.Постникова  
 \_\_\_\_\_ 2023 год

прием п	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	150/20	22.55	14.54	34.68	309.05	0.28	327
	Батон с маслом и сыром	40/15/5	7	7.1	22	183	0.04	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3.1	11.9	109	0.5	692
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>32.55</b>	<b>24.74</b>	<b>68.58</b>	<b>601</b>	<b>0.82</b>	
10-00	Сок	200	0.9	0	18.8	76	3.6	Тпп,399
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18.8</b>	<b>76</b>	<b>3.6</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1.6	3.9	5.8	65	8.02	121
	Биточки мясные	75	13.7	13.1	12.4	221.3	0.1	54-4 м
	Каша гречневая	150	6.58	5.56	31.67	208.08	0	313
	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4	4.13	54-13з
	Напиток лимонный	200	0	0	21.78	83.52	1.73	699
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>26.48</b>	<b>27.36</b>	<b>99.35</b>	<b>739.8</b>	<b>13.98</b>	
Полдник	Лепешка сметанная	90	7	9.2	45.3	294	0.01	89
	Кисломолочный продукт	200	5.08	5.6	7	103.25	1.23	251
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>12.08</b>	<b>14.8</b>	<b>52.3</b>	<b>397.25</b>	<b>1.24</b>	
Ужин	Горошница	130	16.39	3.84	38.13	252.57	84.03	180
	Отварная курица	80	19.02	1.6	0.3	220	0.7	96
	Хлеб пшеничный	40	3.057	1.07	16.7	97.5	0	147
	Чай полусладкий	200	0.34	16.15	0	63.36	0.4	391
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>38.82</b>	<b>22.66</b>	<b>55.13</b>	<b>633.43</b>	<b>85.13</b>	
	<b>Итого за день;</b>	<b>2105</b>	<b>110.83</b>	<b>89.56</b>	<b>294.16</b>	<b>2447.48</b>	<b>104.77</b>	

День: Пятница  
 Неделя : вторая  
 Сезон: зимний  
 Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 "Детский сад № 263"  
 \_\_\_\_\_ Ю.С.Постникова  
 \_\_\_\_\_ 2023 год

прием пищи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	200	4.4	4.06	31.92	182	0.52	131
	Батон с маслом	40/7	1.2	0.6	8.2	42	0	1
	Какао	200	3.6	3.6	18.3	117	0.5	693
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>9.14</b>	<b>7.76</b>	<b>55.92</b>	<b>326.66</b>	<b>2.1</b>	
10-00	Фрукты	200	0.52	0	13.5	71	10	тпп
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0.52</b>	<b>0</b>	<b>13.5</b>	<b>71</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>	Суп с крупой с мясными фрикадельками	200	10.17	5.09	42.55	219	0.14	224
	Печень по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.3	9.93	54-16 М
	Каша перловая	130	5.5	4.2	33.3	196	0	327
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.8	15	146
	Компот из шиповника	200	0.51	0	17.22	72.6	0.6	256
	Хлеб урожайный	50	3.3	0.6	20.9	90.5	0	31
<b>Полдник</b>	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>33.6</b>	<b>25.42</b>	<b>123.9</b>	<b>814.2</b>	<b>25.67</b>	
	Кондитерское изделие	50	2.25	2.94	22.32	125.1	0	604.602,499
	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	2.7	400
<b>Ужин</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8.35</b>	<b>7.98</b>	<b>32.42</b>	<b>238.4</b>	<b>2.7</b>	
	Мясо отварное	50	13.63	11.7	0.034	138.02	0.2	31
	Рагу из овощей	160	3.9	9.9	17.5	175	14.2	224
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.4	18	80	0.03	тпп
	Чай с молоком	200	3.54	3.1	15.8	102.66	1.58	394
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>24.17</b>	<b>25.1</b>	<b>51.33</b>	<b>495.68</b>	<b>16.01</b>	
	<b>Итого за день;</b>	<b>2067</b>	<b>75.78</b>	<b>66.26</b>	<b>277.07</b>	<b>1945.94</b>	<b>46.48</b>	

---









---



---



---