19 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6	846
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	349
	Чай	180	0,1	0	4,5	17,3	828
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 147
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	897
Итого за Завтрак		455	13,9	12,3	49,7	296,7	
Завтрак 2							
	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3	914
Итого за Завтрак 2		180	7,4	4,5	10,6	116,3	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука	60	0,9	3,7	7,1	63,7	834
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,3	2,3	10	64,3	84
	Бифштекс из мяса рубленный паровой	70	15,7	15,3	0,3	201	1 194
	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	87,6	999
	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6	600
	Горошек зеленый отварной	20	0,6	0,8	2,2	16,8	819,02
	Напиток из плодов шиповника	180	0,2	0,1	17,5	66,9	705
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 148
Итого за Обед		730	24,6	26,6	75,4	623,8	
Полдник							
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3	5,7	49,2	1 163
	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	20,1	313,8	365
	Молоко сгущеное соус	20	1,4	1,7	11,1	63,5	902
	Чай	180	0,1	0	4,5	17,3	411,02
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0	20,2	78,5	1 155
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 186
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	897
Итого за Полдник		460	30	19,4	77,3	596,1	
Итого за день		1 825,0	75,9	62,8	213,0	1 632,9	

20 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6	1 362
	Каша молочная ассорти (пшено,рис) с маслом сливочным	200	5	6,5	26,4	182,8	841
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1	97
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33	1 259
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	6,5	43,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 147
Итого за Завтрак		440	11,3	14,5	54,3	388,7	
Завтрак 2							
	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3	914
Итого за Завтрак 2		180	7,4	4,5	10,6	116,3	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным	60	1,6	4,4	5,1	63,1	1 157
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8	124
	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,9	0,2	43,6	1 119
	Гуляш из мяса	80	11,9	12,6	4,3	176,9	437
	Пюре картофельное	150	3,1	3,7	22,1	132,6	995
	Напиток апельсиновый	180	0,2	0	14,1	54,7	925
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 148
Итого за Обед		740	25,7	26,4	75,6	631,6	
Полдник							
	Морковь тушеная	60	0,8	2,4	6,3	47,4	890
	Рыба отварная	70	15,2	4,1	0	97,4	256
	Напиток из цикория с молоком	180	2,7	2,8	12,5	84,4	1 324
	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и	150	1,2	3,5	14	90,6	1 244
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56	897
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 186
	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3	974
Итого за Полдник		650	24,9	14	84,9	548,1	
Итого за день		2010	69,3	59,4	225,4	1684,7	

21 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная ассорти (рис,гречневая крупа) с маслом	200	5,1	6,5	26,2	180,9	886
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1	97
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33	1 259
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	897
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 147
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,8	8,8	69,3	1 110
Итого за Завтрак		430	12,9	15,9	50,8	392,1	
Завтрак 2							
	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8	707
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,2	18,5	77,8	
Обед							
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60	0,6	3,6	7	60,1	1 101
	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12	113,3	1 017
	Рагу из отварного мяса	200	14	12,3	20,7	245,4	1 071,01
	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8	929
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0	20,2	78,5	1 155
Итого за Обед		715	26,4	20,3	102,9	683	
Полдник							
	Печень	80	18,8	14	0	201,4	866
	Макаронные изделия отварные с кабачками	150	4,4	4,8	28,4	172,3	516
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7	920
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	897
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 186
Итого за Полдник		445	30,7	24,9	52,6	553,2	
Итого за день		1770	70,9	61,3	224,8	1706,1	

22 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	15	0,3	0,1	1,6	8	812
	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2	891
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1 259
	Чай	200	0,1	0	5	19,2	828
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 147
Итого за Завтрак		405	17,1	23,5	22,8	368,6	
Завтрак 2							
	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8	707
	Печенье детское	25	1,9	2,5	19,2	105,6	1 141
Итого за Завтрак 2		205	2,8	2,7	37,7	183,4	
Обед							
	Салат из моркови припущенной и огурцов с маслом	60	0,7	3,6	4,3	49,5	31,01
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82	1 021
	Плов из мяса	200	14,8	16,5	36,7	353,3	271
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2	705
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7	976
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 148
Итого за Обед		790	21,1	25,2	98,3	689,6	
Полдник							
	Запеканка из рыбы с морковью	70	9,9	3,6	4,9	90,3	268
	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5	136
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 147
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	897
	Йогурт	200	8,2	5	11,8	129,2	935
	Булочка с маком	70	5,8	1,1	39,2	188,7	772,01
Итого за Полдник		525	29,1	13,3	95,5	617,5	
Итого за день		1925	70,1	64,7	254,3	1859,1	

23 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,6	208,4	851
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1	97
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	6,5	43,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 148
Итого за Завтрак		420	12,5	10,3	52,7	350,7	
Завтрак 2							
	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3	914
Итого за Завтрак 2		180	7,4	4,5	10,6	116,3	
Обед							
	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым	50	1,3	6,3	2,6	71,2	49
	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1	1 030
	Мясо кур отварное	15	3,1	2,6	0	35,4	1 052
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	13,9	10,2	0,2	147,9	826
	Пюре картофельное	150	3,1	3,7	22,1	132,6	995
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8	928
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7	975
Итого за Обед		815	27,4	28	90,5	705,6	
Полдник							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9,9	6,6	4	113	1 070
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	3,1	3	23,5	128,9	1 001
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	33	1 259
	Чай с лимоном	180	0,1	0	4,6	18,5	483
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
	Хлеб пшеничный	15	1	0,1	7	33,6	897
	Булочка дорожная	50	3,9	5,6	27,6	175,1	937,01
Итого за Полдник		500	19,3	19,1	75,1	540,8	
Итого за день		1915	66,6	61,9	228,9	1713,4	

24 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6	16	137,7	160
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	349
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	8,6	70	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 147
Итого за Завтрак		455	15,5	13,8	40,6	344,3	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,2	58	8,5	105,7	920
Итого за Завтрак 2		180	5,2	58	8,5	105,7	
Обед							
	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с	60	0,9	3,7	3	46,3	49
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82	1 021
	Мясо кур отварное	10	2,1	1,7	0	23,6	1 052
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2	826
	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5	518
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8	928
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
Итого за Обед		720	27,7	26,7	80,6	656,3	
Полдник							
	Пудинг манный с яблоками	150	6,9	7,6	30,6	215,2	1 073
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22	982
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,9	34,8	686
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 148
	Хлеб пшеничный	15	1	0,1	7	33,6	897
	Ватрушка с творогом	75	10	9,4	23,6	219,1	1 190
Итого за Полдник		465	19,2	17,4	81,9	553,7	
Итого за день		1820	67,6	115,9	211,6	1660	

26 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	32,6	214,3	302
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1 259
	Какао с молоком	180	3,3	3	13,5	90,2	919
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 147
Итого за Завтрак		420	11,9	17,1	59,8	434,7	
Завтрак 2							
	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8	707
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,2	18,5	77,8	
Обед							
	*Огурец свежий	50	0,4	0	1,6	7,3	836
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,5	3,4	19,5	121,9	139
	Бифштекс из мяса рубленный паровой	70	15,7	15,3	0,3	201	1 194
	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6	906
	Картофель отварной	100	1,9	2,2	15,9	90,3	136
	Капуста цветная отварная	40	1	1,4	2,1	23,1	523,02
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
	Компот из яблок	180	0,1	0,1	11,1	43,4	633,02
	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4	974
Итого за Обед		830	27,6	24,8	87,7	668,9	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	288,7	226
	Молоко сгущеное	25	1,8	2,1	13,9	79,4	902
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4	920
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 148
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0	20,2	78,5	1 155
Итого за Полдник		435	22,2	18,6	97,4	637,8	
Итого за день		1865	62,6	60,7	263,4	1819,2	

27 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5	174
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	6,5	43,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 147
	Сыр порционно	10	2,5	2,3	0,1	31,4	349
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1 259
	Фрукты	40	0,2	0,2	4,6	19,5	980
Итого за Завтрак		470	10,3	17,6	46,8	382,7	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7	920
Итого за Завтрак 2		180	5,2	5,8	8,5	105,7	
Обед							
	*Помидор	50	0,5	0,1	2,4	11,9	835
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5	134
	Мясо отварное	15	4	2,9	0	42	1 053
	Рыба отварная под маринадом	80	8,9	7,9	5,3	124,5	1 070,01
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4	906
	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114	996
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	16,5	62,1	928
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Печенье	20	1,5	2	15,3	84,5	1 141
Итого за Обед		775	24,2	23,8	93,9	667,8	
Полдник							
	Салат из отварной свеклы с изюмом и маслом	60	0,8	3,6	11,9	78,4	1 023
	Расстегаи с рыбой	100	12,3	10,8	42,7	316,1	1 166
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,5	707
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 148
	Хлеб пшеничный	15	1	0,1	7	33,6	897
Итого за Полдник		390	16,1	14,9	88,5	543,6	
Итого за день		1815	55,8	62,1	237,7	1699,8	

* С 1 ноября блюда Помидор заменяется на Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука

28 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6	1 362
	Каша молочная ассорти (пшено,рис) с маслом сливочным	200	5	6,5	26,4	182,8	848
	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52,6	1 258
	Чай	200	0,1	0	5	19,2	854
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56	894
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 147
Итого за Завтрак		465	11,8	10,9	55	360,5	
Завтрак 2							
	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3	914
Итого за Завтрак 2		180	7,4	4,5	10,6	116,3	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с	60	0,9	3,7	6,3	60	1 004
	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12	113,3	1 017
	Биточки (котлеты) из мяса паровые	80	11,5	9,5	5,1	152	1 035
	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6	600
	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8	999,01
	Кисель из свежих ягод	180	0,2	0,1	21,7	84,9	911
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7	976
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56	897
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
Итого за Обед		835	27,3	23	89,3	655	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8	5,6	35,1	223,1	334
	Компот из чернослива	180	0,4	0,1	16,1	63	394,05
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	897
	Сдоба обыкновенная с куркумой	75	6,3	4,8	43,3	240,3	1 047
Итого за Полдник		470	17	10,8	110,2	600,2	
Итого за день		1950	63,5	49,2	265,1	1732	

29 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230,2	365
	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	63,5	902
	Чай	180	0,1	0	8,9	34	828
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 147
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7	976
Итого за Завтрак		440	22,5	12,9	60	440,5	
Завтрак 2							
	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8	707
Итого за Завтрак 2		180	0,9	0,2	18,5	77,8	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом	60	1,6	4,4	5,1	63,1	1 157
	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1	1 030
	Мясо отварное	20	5,4	3,8	0	56	1 053
	Печень (безмолочное меню)	80	18,8	14	0	201,4	1 076,01
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	999
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2	705
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
Итого за Обед		740	34,2	29,9	68,7	662,8	
Полдник							
	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом,	60	0,8	3,7	6,2	60,6	834
	Омлет с зеленым горошком (запеченый)	150	10,4	8,6	9,8	150,8	891
	Чай с молоком	180	2,6	2,8	13	85,7	854
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 148
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56	897
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0	20,2	78,5	1 155
Итого за Полдник		455	16,7	15,5	67,2	460,6	
Итого за день		1815	74,3	58,5	214,4	1641,7	

30 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6	16	137,7	160
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	349
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	8,6	70	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 147
Итого за Завтрак		455	15,5	13,8	40,6	344,3	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,2	58	8,5	105,7	920
Итого за Завтрак 2		180	5,2	58	8,5	105,7	
Обед							
	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с	60	0,9	3,7	3	46,3	49
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82	1 021
	Мясо кур отварное	10	2,1	1,7	0	23,6	1 052
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2	826
	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5	518
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8	928
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
Итого за Обед		720	27,7	26,7	80,6	656,3	
Полдник							
	Пудинг манный с яблоками	150	6,9	7,6	30,6	215,2	1 073
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22	982
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,9	34,8	686
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 148
	Хлеб пшеничный	15	1	0,1	7	33,6	897
	Ватрушка с творогом	75	10	9,4	23,6	219,1	1 190
Итого за Полдник		465	19,2	17,4	81,9	553,7	
Итого за день		1820	67,6	115,9	211,6	1660	

31 ДЕКАБРЯ

Рацион: ДОУ Экспертное Меню 3-7 лет 193,0 **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5	174
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	6,5	43,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8	894
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3	1 147
	Сыр порционно	10	2,5	2,3	0,1	31,4	349
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1 259
	Фрукты	40	0,2	0,2	4,6	19,5	980
Итого за Завтрак		470	10,3	17,6	46,8	382,7	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7	920
Итого за Завтрак 2		180	5,2	5,8	8,5	105,7	
Обед							
	*Помидор	50	0,5	0,1	2,4	11,9	835
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5	134
	Мясо отварное	15	4	2,9	0	42	1 053
	Рыба отварная под маринадом	80	8,9	7,9	5,3	124,5	1 070,01
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4	906
	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114	996
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	16,5	62,1	928
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7	1 186
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,1	67,2	897
	Печенье	20	1,5	2	15,3	84,5	1 141
Итого за Обед		775	24,2	23,8	93,9	667,8	
Полдник							
	Салат из отварной свеклы с изюмом и маслом	60	0,8	3,6	11,9	78,4	1 023
	Расстегаи с рыбой	100	12,3	10,8	42,7	316,1	1 166
	Сок	200	1	0,2	20,6	86,5	707
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	6,3	29	1 148
	Хлеб пшеничный	15	1	0,1	7	33,6	897
Итого за Полдник		390	16,1	14,9	88,5	543,6	
Итого за день		1815	55,8	62,1	237,7	1699,8	

* С 1 ноября блюда Помидор заменяется на Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука