

Меню полностью соответствует  
Требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:



Ю. Мишина

Приказ № 73-о от 15.08.2022г

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*для организации питания детей от 3 до 7 лет,  
посещающих дошкольное образовательное учреждение  
с 12-часовым режимом функционирования,  
в осенне-зимний период*

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша геркулес молочная (геркулес)	150/3	5	7,4	20,3	167	104,42	37,14	129,78	0,88	48,2	0,49	0,1	0,12	0,17
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	79,5	9,14	58,73	0,09	13,5	0,08	0,02	0,09	0,39
1	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,24	10,78	78,63	5	6,4	18,2	0,4	13,3	0	0,03	0,016	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>326</b>	<b>8,84</b>	<b>13,04</b>	<b>44,48</b>	<b>326,63</b>	<b>188,92</b>	<b>52,68</b>	<b>206,71</b>	<b>1,37</b>	<b>75</b>	<b>0,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,226</b>	<b>0,56</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
	Томаты в собственном соку	30	0	0	1,2	4,8	4,7	6	7,8	0,27	60	0,12	0,018	0,012	7,5
	Суп из овощей	150	1,35	2,93	6,1	50	11,93	11,26	0	0,41	0	0	0,04	0,03	5,11
437	Гуляш	40/40	1,1	10,7	2,4	150	6,07	13,97	102,84	1,52	0	0,33	0,02	0,06	0,27
332	Макароны отварные	120/4	4,4	3,4	26,7	157	7,44	5,85	32,45	0,59	14,16	0,67	0,05	0,02	0
639	Компот из кураги, чернослива	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>574</b>	<b>9,67</b>	<b>17,43</b>	<b>72,02</b>	<b>541,41</b>	<b>91,81</b>	<b>81,64</b>	<b>225,6</b>	<b>4,74</b>	<b>74,16</b>	<b>3,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,197</b>	<b>13,48</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,49	0,16	0,05	0,19	0,8
84	Булочка сдобная	60	3,7	3,8	23,9	145	12,18	5,17	34,93	0,43	14,36	0,54	0,03	0,03	0,01
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>8,05</b>	<b>8,68</b>	<b>30,65</b>	<b>232</b>	<b>179,3</b>	<b>24,45</b>	<b>158,83</b>	<b>0,57</b>	<b>42,85</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>0,81</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,14	4,97	22,6	1,94	2,65	6,84	0,13	0	0,15	0,014	0,005	0
	Хлеб ржаной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
205	Картофель запеченный в омлете	200	3,87	10,23	24,88	207,3	56	52	200	2,8	86	6,6	0,24	0,26	12,8
705	Отвар шиповника	150	0,45	0,225	20,25	83,2	8,32	2,22	2,22	0,43	0	0,57	0,008	0,04	60
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>5,63</b>	<b>10,705</b>	<b>54,2</b>	<b>333,7</b>	<b>68,56</b>	<b>59,37</b>	<b>219,66</b>	<b>3,67</b>	<b>86</b>	<b>7,32</b>	<b>0,273</b>	<b>0,308</b>	<b>72,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>32,55</b>	<b>50,215</b>	<b>210,17</b>	<b>1476,04</b>	<b>542,99</b>	<b>226,24</b>	<b>820,7</b>	<b>12,33</b>	<b>278,01</b>	<b>12,07</b>	<b>0,74</b>	<b>0,969</b>	<b>96,65</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша ячневая молочная	150	5,1	7,02	23,28	176,58	56,42	37,5	130,5	0,98	22,13	0,92	0,07	0,04	0,63
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,28</b>	<b>14,36</b>	<b>46,94</b>	<b>359,21</b>	<b>145,47</b>	<b>53,57</b>	<b>210,32</b>	<b>1,848</b>	<b>39,05</b>	<b>1,475</b>	<b>0,133</b>	<b>0,18</b>	<b>1,05</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	4,5	24,3	19,8	0,27	2,7	0,09	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>4,5</b>	<b>24,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,27</b>	<b>2,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
55	салат из моркови и изюиои	40	0,73	0,06	7,4	32,6	18,44	17,22	24,51	0,41	0	0,56	0,02	0,03	0,73
124	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3,2	7,2	61	21,47	12,51	28,34	0,58	15,12	0,15	0,02	0,03	4,77
437	Кнели куриные с рисом	60/4	10,3	13,8	3,7	180	15,35	11,83	0	0,85	0	0	0,03	0,08	0,44
297	Гречка отварная	120/4	5,7	4,6	22,9	158	42,4	104,8	148,83	3,18	23,6	0,78	0,12	0,09	0,68
332	Соус томатный	20	0,2	0,96	1,2	14	1,02	1,44	2,83	0,06	4,25	0,02	0	0	0,4
639	Кисель витаминизированный "Витошка"	150	0,15	0,15	21,5	42	52,6	3	0,03	0,15	0	0,15	0	0	2,25
	<b>Итого за прием</b>	<b>588</b>	<b>20,8</b>	<b>23,17</b>	<b>85,94</b>	<b>574</b>	<b>159,75</b>	<b>161,1</b>	<b>239,42</b>	<b>6,1</b>	<b>42,97</b>	<b>1,96</b>	<b>0,242</b>	<b>0,245</b>	<b>9,27</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Снежок	160	4,32	4	17,28	126,4	193,6	2,4	150,4	0,16	35,2	0	0,048	0,21	0,14
84	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	4,4	3,6	20	0,32	0	0	0,032	0,008	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,68</b>	<b>5,88</b>	<b>47,28</b>	<b>272,8</b>	<b>198</b>	<b>6</b>	<b>170,4</b>	<b>0,48</b>	<b>35,2</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,218</b>	<b>0,14</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ржаной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
349	Пудинг твороженный с яблоками	150	19,2	10,2	50	366	134,63	21,14	187,4	0,76	22,19	0,58	0,03	0,18	0,04
593	Соус сладкий	20	0,47	0,06	5,35	22,17	2,38	1,82	4,43	0,05	2,63	0,043	0,005	0,004	0,21
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>20,97</b>	<b>10,52</b>	<b>74,6</b>	<b>477,77</b>	<b>149,81</b>	<b>31,46</b>	<b>212,93</b>	<b>3,22</b>	<b>24,82</b>	<b>0,623</b>	<b>0,061</b>	<b>0,202</b>	<b>3,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1537</b>	<b>60,08</b>	<b>54,38</b>	<b>273,66</b>	<b>1770,18</b>	<b>657,53</b>	<b>276,43</b>	<b>852,87</b>	<b>11,918</b>	<b>144,74</b>	<b>4,148</b>	<b>0,516</b>	<b>0,935</b>	<b>13,71</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша кукурузная молочная	150	5,22	6,97	25,46	180,06	57,52	13,26	57,52	0,61	15,9	0,15	0,036	0,069	0,39
694	Какао на сгущенном молоке	150	2,6	2,5	16,7	97	80,43	19,52	71,4	0,63	7,18	0,07	0,01	0,09	0,11
3	Булка с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,75</b>	<b>14,48</b>	<b>52,94</b>	<b>377,93</b>	<b>147,5</b>	<b>39,71</b>	<b>150,01</b>	<b>2,01</b>	<b>26,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,086</b>	<b>0,209</b>	<b>0,53</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	4,5	24,3	19,8	0,27	2,7	0,09	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>4,5</b>	<b>24,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,27</b>	<b>2,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
37	Салат студенческий	40	1,5	4,2	2,5	54	6,31	5,45	21,35	0,22	9	1,84	0,02	0,04	0,77
138	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,6	11,6	68	9,48	14,41	47,28	0,55	6,37	0,17	0,05	0,04	4,2
437	Рыба "Апетиная"	180	13,7	13,1	9,5	211	105,02	51,07	0	1,29	0	0	0,09	0,13	16
639	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>19,62</b>	<b>19,3</b>	<b>59,22</b>	<b>512,61</b>	<b>182,48</b>	<b>115,49</b>	<b>151,14</b>	<b>4,01</b>	<b>15,37</b>	<b>4,37</b>	<b>0,242</b>	<b>0,285</b>	<b>21,57</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,49	0,16	0,05	0,19	0,8
	Крутоны	40	3,09	4,69	12,4	101,36	12,4	18,8	49,6	1,32	0	0	0,092	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>190</b>	<b>7,44</b>	<b>9,57</b>	<b>19,15</b>	<b>188,36</b>	<b>179,52</b>	<b>38,08</b>	<b>173,5</b>	<b>1,46</b>	<b>28,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,142</b>	<b>0,22</b>	<b>0,8</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ржаной	10	0,55	6,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
	Запеканка из печени с картофелем	150	18,51	8,04	20,25	242,5	21,75	31,5	228	4,65	32,03	0	0,22	1,17	17,1
593	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	1,02	1,44	2,83	0,06	4,25	0,02	0	0	0,4
629,00р.	Чай с сахаром, лимон	150	0,047	0	5,4	21,26	2,1	0,54	0,99	0,05	0	0,007	0	0	0,83
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>19,307</b>	<b>15,05</b>	<b>30,95</b>	<b>298,36</b>	<b>27,17</b>	<b>35,98</b>	<b>242,52</b>	<b>5,07</b>	<b>36,28</b>	<b>0,027</b>	<b>0,231</b>	<b>1,173</b>	<b>18,33</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1499</b>	<b>58,467</b>	<b>58,85</b>	<b>181,16</b>	<b>1463,66</b>	<b>541,17</b>	<b>253,56</b>	<b>736,97</b>	<b>12,82</b>	<b>109,34</b>	<b>5,347</b>	<b>0,701</b>	<b>1,977</b>	<b>41,23</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6,2	27,4	183	100,69	27,21	0	1,37	0	0	0,1	0,13	0,4
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Бутерброд а с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,78</b>	<b>13,54</b>	<b>38,18</b>	<b>365,63</b>	<b>189,74</b>	<b>43,28</b>	<b>79,82</b>	<b>2,238</b>	<b>16,92</b>	<b>0,555</b>	<b>0,163</b>	<b>0,27</b>	<b>0,82</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
21	Салат здоровье	40	0,7	2,7	2,3	36	8,31	8,47	17,32	0,26	0	0,08	0,02	0,02	0,83
124	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,2	4,4	51	20,74	7,58	18,24	0,26	15,12	0,12	0,01	0,02	6,02
451	Котлеты из говядины	60	7,58	6,68	8,1	123,75	19,82	17,25	78,38	0,87	3,75	1,64	0,03	0,06	0,32
520	Картофельное пюре	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	22,8	66,73	0,83	17,4	0,16	0,09	0,08	8,53
	Кисель из св. м. вишни	150	0,15	0,15	21,5	42	52,6	3	0,03	0,15	0	0,15	0	0	2,25
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>15,05</b>	<b>16,93</b>	<b>70,14</b>	<b>433,15</b>	<b>138,43</b>	<b>69,4</b>	<b>215,58</b>	<b>3,24</b>	<b>36,27</b>	<b>2,45</b>	<b>0,202</b>	<b>0,195</b>	<b>17,95</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,49	0,16	0,05	0,19	0,8
	Вафли	30	1,47	8,25	18,3	162,6	2,4	1,8	12,6	0,18	2,1	1,41	0,015	0,006	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>5,82</b>	<b>13,13</b>	<b>25,05</b>	<b>249,6</b>	<b>169,52</b>	<b>21,08</b>	<b>136,5</b>	<b>0,32</b>	<b>30,59</b>	<b>1,57</b>	<b>0,065</b>	<b>0,196</b>	<b>0,8</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ржаной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
355	Вареники ленивые с маслом	150/4	17	18,1	17,5	299	128,27	20,29	190,81	0,7	44,05	0,04	0,03	0,21	0,04
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>314</b>	<b>18,3</b>	<b>18,36</b>	<b>36,75</b>	<b>388,6</b>	<b>141,07</b>	<b>28,79</b>	<b>211,91</b>	<b>3,11</b>	<b>44,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,056</b>	<b>0,228</b>	<b>3,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1473</b>	<b>50,31</b>	<b>62,32</b>	<b>178,94</b>	<b>1479,28</b>	<b>653,16</b>	<b>170,65</b>	<b>653,71</b>	<b>10,888</b>	<b>127,83</b>	<b>4,615</b>	<b>0,513</b>	<b>0,907</b>	<b>31,61</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша пшеничная молочная	150	5,5	6,7	25,3	184	94,01	32,07	120,32	0,85	46,4	0,21	0,11	0,11	0,16
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Бутерброд а с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,68</b>	<b>14,04</b>	<b>48,96</b>	<b>366,63</b>	<b>183,06</b>	<b>48,14</b>	<b>200,14</b>	<b>1,718</b>	<b>63,32</b>	<b>0,765</b>	<b>0,173</b>	<b>0,25</b>	<b>0,58</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
78	Томаты в с/с	30	0	0	1,2	4,8	4,7	6	7,8	0,27	60	0,12	0,018	0,012	7,5
139	Суп картофельный с бабовыми с мясом	150	4	2,5	11,7	86	18,85	22,86	61,05	1,14	10,62	0,19	0,15	0,06	4,26
208	Суфле рыбное	50/3	8,2	6,4	1,4	96	19,73	5,69	55,28	0,28	20,38	0,83	0,02	0,05	0,01
534	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	23,56	47,72	0,91	0	2,06	0,04	0,05	19,8
	Компот из кураги, чернослива	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,8	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>543</b>	<b>17,62</b>	<b>13,2</b>	<b>61,22</b>	<b>456,41</b>	<b>166,51</b>	<b>102,67</b>	<b>254,36</b>	<b>5,27</b>	<b>91</b>	<b>5,56</b>	<b>0,31</b>	<b>0,247</b>	<b>32,17</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,09	0,16	0,05	0,19	0,8
	Рогалик с джемом	60	4,08	4,68	27,88	168,86	2,61	2,1	4,57	3,25	2,4	4,16	3,77	1,36	0,27
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>8,43</b>	<b>9,56</b>	<b>34,63</b>	<b>255,86</b>	<b>169,73</b>	<b>21,38</b>	<b>128,47</b>	<b>3,39</b>	<b>30,49</b>	<b>4,32</b>	<b>3,82</b>	<b>1,55</b>	<b>1,07</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,14	4,97	22,6	1,94	2,65	6,84	0,13	0	0,15	0,014	0,005	0
	Хлеб ржаной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
25	Салат степной	100	1,7	6	6,3	85	15,12	14,06	32,9	0,38	0	0,15	0,05	0,03	2,5
340	Омлет натуральный	150	13,2	19,5	2,2	136	79,3	13	0	1,93	0	0	0,04	0,3	0,04
629	Чай сахаром, ломон	150	0,047	0	5,4	21,26	2,1	0,54	0,99	0,05	0	0,007	0	0	0,83
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>16,257</b>	<b>25,75</b>	<b>22,97</b>	<b>285,46</b>	<b>100,76</b>	<b>32,75</b>	<b>51,33</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0,307</b>	<b>0,115</b>	<b>0,338</b>	<b>3,37</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1592</b>	<b>53,347</b>	<b>62,91</b>	<b>176,6</b>	<b>1406,66</b>	<b>634,46</b>	<b>213,04</b>	<b>644,2</b>	<b>15,158</b>	<b>184,81</b>	<b>10,95</b>	<b>4,445</b>	<b>2,403</b>	<b>46,19</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
302	Каша гречневая молочная	150	6,6	6,9	26,6	195	89,02	77,69	154,69	2,48	45,2	0,42	0,14	0,15	0,15
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Бутерброд а с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>11,78</b>	<b>14,24</b>	<b>50,26</b>	<b>377,63</b>	<b>178,07</b>	<b>93,76</b>	<b>234,51</b>	<b>3,348</b>	<b>62,12</b>	<b>0,975</b>	<b>0,203</b>	<b>0,29</b>	<b>0,57</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	6	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
43	Салат из свежей капусты	40	0,8	1,8	3,7	34	20,37	6,1	11,5	0,25	0	0,97	0,01	0,01	3,73
7	Суп рыбный (консер. "Лосось")	150	3,35	3,23	11,53	87,32	61,5	33	99	0,75	0,015	0,435	0,06	0,06	5,34
436	Жаркое по домашнему	150	12,5	12,8	14,8	226	16,86	33,72	161,69	2,4	0	2,14	0,08	0,1	2,06
639	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>19,47</b>	<b>18,23</b>	<b>65,65</b>	<b>526,93</b>	<b>160,4</b>	<b>117,38</b>	<b>354,7</b>	<b>5,35</b>	<b>0,015</b>	<b>5,905</b>	<b>0,232</b>	<b>0,245</b>	<b>11,73</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,09	0,16	0,05	0,19	0,8
738	Пирожки с капустой	60	3,9	4,4	19,5	134	20,47	8,84	41,7	0,6	23,7	1	0,05	0,04	1,05
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>8,25</b>	<b>9,28</b>	<b>26,25</b>	<b>221</b>	<b>187,59</b>	<b>28,12</b>	<b>165,6</b>	<b>0,74</b>	<b>51,79</b>	<b>1,16</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>1,85</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,14	4,97	22,6	1,94	2,65	6,84	0,13	0	0,15	0,014	0,005	0
	Хлеб ражаной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
	Отварные яйца	1	5,08	4,6	0,28	62,8	2,2	1,2	9,6	5,6	11,6	1,6	1,88	9,6	0
261	Макароны зап. с сыром	150/3	7,8	13	26,1	255	124,91	12,07	101,56	0,69	62,4	0,87	0,04	0,06	0,04
705	Отвар шиповника	150	0,45	0,23	20,25	83,25	8,32	2,22	2,22	0,43	0	0,57	0,008	0,04	60
	<b>Итого за прием</b>	<b>324</b>	<b>14,64</b>	<b>18,08</b>	<b>55,7</b>	<b>444,25</b>	<b>139,67</b>	<b>20,64</b>	<b>130,82</b>	<b>7,16</b>	<b>74</b>	<b>3,19</b>	<b>1,953</b>	<b>9,708</b>	<b>60,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1483</b>	<b>54,5</b>	<b>60,19</b>	<b>206,68</b>	<b>1612,11</b>	<b>680,13</b>	<b>268</b>	<b>895,53</b>	<b>18,578</b>	<b>193,925</b>	<b>11,23</b>	<b>2,515</b>	<b>10,491</b>	<b>83,19</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша геркулес молочная	150	5	7,4	20,3	167	104,42	37,14	129,78	0,88	48,2	0,49	0,1	0,12	0,17
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,98	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Бутерброд а с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,18</b>	<b>14,74</b>	<b>43,96</b>	<b>349,63</b>	<b>193,47</b>	<b>53,21</b>	<b>209,6</b>	<b>2,63</b>	<b>65,12</b>	<b>1,045</b>	<b>0,163</b>	<b>0,26</b>	<b>0,59</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Груша	90	0,32	0,13	13,7	51,3	8,1	6,3	10,8	0,18	0,9	0,09	0	0	3,87
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>13,7</b>	<b>51,3</b>	<b>8,1</b>	<b>6,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,87</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,8	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
64	салат из свеклы	40	0,5	3	2,4	38	12,43	6,62	13,11	0,43	0	1,5	0	0,01	0,3
132	рассольник "Ленинградский"	150	1,4	3,3	9,4	74	13,13	13,84	40,51	0,52	15,12	0,17	0,05	0,04	4,03
101	Суфле из курицы	60/5	8,7	14,3	3	176	29,43	10,1	0	0,79	0	0	0,03	0,09	0,3
534	Капуста тушенная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	23,56	47,72	0,91	0	2,06	0,04	0,05	19,8
	Кисель из св.м. вишни	150	0,15	0,15	21,5	42	52,6	3	0,03	0,15	0	0,15	0	0	2,25
	<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>15,97</b>	<b>25,05</b>	<b>69,64</b>	<b>506,4</b>	<b>177,62</b>	<b>67,42</b>	<b>136,37</b>	<b>3,67</b>	<b>15,12</b>	<b>4,18</b>	<b>0,172</b>	<b>0,205</b>	<b>26,68</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Йогурт	160	5,12	4	7,04	84,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	25	1,6	4,2	17,13	112,75	5,75	2,5	16,25	0,2	30	0	0,025	0,018	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>185</b>	<b>6,72</b>	<b>8,2</b>	<b>24,17</b>	<b>197,55</b>	<b>5,75</b>	<b>2,5</b>	<b>16,25</b>	<b>0,2</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ражанной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
272	Запеканка из творога с морковью со сгущен.молоком	150/30	24,5	7,9	33,8	304	195,1	34,4	0	0,7	0	0	0,05	0,27	1,41
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>25,8</b>	<b>8,16</b>	<b>53,05</b>	<b>393,6</b>	<b>207,9</b>	<b>42,9</b>	<b>21,1</b>	<b>3,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,076</b>	<b>0,288</b>	<b>4,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1509</b>	<b>58,99</b>	<b>56,28</b>	<b>204,52</b>	<b>1498,48</b>	<b>592,84</b>	<b>172,33</b>	<b>394,12</b>	<b>9,79</b>	<b>111,14</b>	<b>5,315</b>	<b>0,436</b>	<b>0,771</b>	<b>35,55</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша дружба молочная	150	4,6	6,4	24,3	174	92,33	26,38	106,44	0,59	46,7	0,21	0,07	0,11	0,16
694	какао на сгущен. молоке	150	2,6	2,5	16,7	97	80,43	19,52	71,4	0,63	7,18	0,07	0,01	0,09	0,11
3	бутерброд а с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,13</b>	<b>13,91</b>	<b>51,78</b>	<b>371,87</b>	<b>182,31</b>	<b>52,83</b>	<b>198,93</b>	<b>1,99</b>	<b>57,3</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>0,3</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
	огурцы конс.	20	0,1	0,06	0,28	2,4	11,4	0,36	0,4	0,28	0,14	0,04	0,6	0,64	0,52
124	Щи из св.капусты с карт.с мясом	150	5,9	4,1	4,4	77,6	22,12	10,55	40,34	22,36	0	0,16	0,01	0,02	6,02
371	Рыба припущенная	60	14,1	4,2	0,3	95	13,87	19,96	128,99	0,41	13,14	1,11	0,11	0,09	0,38
203	Картофель отв. С маслом	150/3	3,5	2,9	15	102	13,28	29,8	75,68	1,7	17,7	0,19	0,09	0,07	1,28
	Напиток витаминиз. "Витошка"	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>573</b>	<b>26,97</b>	<b>11,81</b>	<b>57,17</b>	<b>432,4</b>	<b>79,64</b>	<b>76,97</b>	<b>290,79</b>	<b>27,72</b>	<b>30,98</b>	<b>1,8</b>	<b>0,877</b>	<b>0,85</b>	<b>11,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	8,7	167,12	19,28	12,39	0,14	28,09	0,16	0,05	0,19	0,08
	Гренки	30	2,28	0,27	14,91	67,8	5,8	7,95	20,52	0,38	0	0,45	0,04	0,014	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>6,63</b>	<b>5,15</b>	<b>21,66</b>	<b>76,5</b>	<b>172,92</b>	<b>27,23</b>	<b>32,91</b>	<b>0,52</b>	<b>28,09</b>	<b>0,61</b>	<b>0,09</b>	<b>0,204</b>	<b>0,08</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ражанной	10	0,55	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0,62	0	0	0,011	0,003	0
78	Икра свекольная	100	2,2	10,3	109	32,35	26,48	0	1,45	1,74	0	0	0,02	0,03	4,18
340	Омлет натуральный	150	13,2	20,2	136	79,3	13	0	1,93	1,93	0	0	0,04	0,3	0,04
629	Чай с сахаром, лимоном	150	0,047	5,4	21,26	2,1	0,54	0,99	0,05	0,07	0	0,007	0	0	0,83
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>15,997</b>	<b>40</b>	<b>286,86</b>	<b>116,05</b>	<b>42,52</b>	<b>11,59</b>	<b>1,81</b>	<b>4,36</b>	<b>0</b>	<b>0,007</b>	<b>0,071</b>	<b>0,333</b>	<b>5,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1582</b>	<b>60,087</b>	<b>71,23</b>	<b>426,29</b>	<b>1039,12</b>	<b>491,79</b>	<b>176,72</b>	<b>534,34</b>	<b>36,57</b>	<b>116,37</b>	<b>3,177</b>	<b>1,185</b>	<b>1,655</b>	<b>25,59</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша ячневая молочная	150	5,1	7,02	23,28	176,58	56,42	37,5	130,5	0,98	22,13	0,92	0,07	0,04	0,63
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Булка а с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,28</b>	<b>14,36</b>	<b>46,94</b>	<b>359,21</b>	<b>145,47</b>	<b>53,57</b>	<b>210,32</b>	<b>1,848</b>	<b>39,05</b>	<b>1,475</b>	<b>0,133</b>	<b>0,18</b>	<b>1,05</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Груша	90	0,32	0,13	13,7	51,3	8,1	6,3	10,8	0,18	0,9	0,09	0	0	3,87
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>13,7</b>	<b>51,3</b>	<b>8,1</b>	<b>6,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,87</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
	томаты в собств.соку	30	0	0	1,2	4,8	4,7	6	7,8	0,27	0	0,12	0,018	0,012	7,5
140	Суп картофельный с макаронными	150	1,6	1,6	11,3	67	8,22	12,55	33,44	0,52	60	0,19	0,05	0,03	3,96
160	Голубцы ленивые	180/20	13,3	11,1	10,8	197	46,42	28,16	132,48	1,99	6,37	0	0,03	0,09	0,8
381	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	20,7	82	6,36	2	6,96	0,53	9,43	0,05	0,01	0	1,02
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>17,62</b>	<b>13,2</b>	<b>66,04</b>	<b>437,2</b>	<b>74,17</b>	<b>59,01</b>	<b>215,56</b>	<b>4,18</b>	<b>75,8</b>	<b>0,66</b>	<b>0,16</b>	<b>0,147</b>	<b>13,28</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,49	0,16	0,05	0,19	0,18
	Вафли	25	1,23	6,88	15,25	135,5	2	1,5	10,5	0,15	1,75	1,18	0,013	0,005	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>175</b>	<b>5,58</b>	<b>11,76</b>	<b>22</b>	<b>222,5</b>	<b>169,12</b>	<b>20,78</b>	<b>134,4</b>	<b>0,29</b>	<b>30,24</b>	<b>1,34</b>	<b>0,063</b>	<b>0,195</b>	<b>0,18</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ражанной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
349	Пудинг твороженный с изюмом	150	19,2	10,2	50	366	134,63	21,14	187,4	0,76	22,76	0,58	0,03	0,18	0,04
	Соус сладкий	20	0,47	0,06	5,35	22,17	2,38	1,82	4,43	0,05	2,63	0,043	0,005	0,004	0,21
	Сок фруктов.	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>20,97</b>	<b>10,52</b>	<b>74,6</b>	<b>477,77</b>	<b>149,81</b>	<b>31,46</b>	<b>212,93</b>	<b>3,22</b>	<b>25,39</b>	<b>0,623</b>	<b>0,061</b>	<b>0,202</b>	<b>3,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1494</b>	<b>54,77</b>	<b>49,97</b>	<b>223,28</b>	<b>1547,98</b>	<b>546,67</b>	<b>171,12</b>	<b>784,01</b>	<b>9,718</b>	<b>171,38</b>	<b>4,188</b>	<b>0,417</b>	<b>0,724</b>	<b>21,63</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша манная молочная	150	4,5	6,1	22	161	94,10	13,72	79,11	0,31	47,3	0,46	0,05	0,11	0,16
693	Какао с молоком	150	2,7	27	17,1	101	82,98	20,23	75,82	0,68	13,5	0,08	0,02	0,09	0,39
1	Булка а с маслом и сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,13</b>	<b>38,11</b>	<b>49,88</b>	<b>362,87</b>	<b>92,53</b>	<b>40,88</b>	<b>176,02</b>	<b>1,76</b>	<b>64,22</b>	<b>1,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,58</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
55	Салат из моркови с изюмом	40	0,8	0,1	7,4	32	18,44	17,23	24,52	0,41	0	0,56	0,02	0,03	0,73
110	Борщ из св.кап. С картофелем с маслом	150	1,1	3,2	7,2	61	21,47	12,51	28,34	0,58	15,12	0,15	0,02	0,03	4,77
388	Котлеты рыбные	60	7,4	5,7	6,4	107	20,85	14,15	75,06	0,56	4,97	2,5	0,05	0,05	0,07
520	Картофельное пюре	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	22,8	66,73	0,83	17,4	0,16	0,09	0,08	8,53
639	Компот из кураги, чернослива	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>14,92</b>	<b>13,2</b>	<b>68,42</b>	<b>473,61</b>	<b>150,92</b>	<b>111,25</b>	<b>277,16</b>	<b>4,33</b>	<b>37,49</b>	<b>5,73</b>	<b>0,262</b>	<b>0,265</b>	<b>14,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	12,39	0,14	28,09	0,16	0,05	0,19	0,8
769	Булочка домашняя	60	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	27,71	0,57	0,04	0,02	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>7,85</b>	<b>10,78</b>	<b>33,45</b>	<b>261</b>	<b>174,81</b>	<b>24,28</b>	<b>42,38</b>	<b>0,56</b>	<b>55,8</b>	<b>0,73</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,14	4,97	22,6	1,94	2,65	6,84	0,13	0	0,15	0,014	0,005	0
	Хлеб ражанной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
330	Гороховое пюре	80	13,55	6,42	7,32	145,27	6,56	4,63	0	1,34	0	0	0,23	1,34	0,5
78	Икра свекольная	120	11,36	3,04	25,92	178,4	112,26	89,42	201,68	4,37	14,16	0,85	0,37	0,1	3,46
629	Чай с сахаром лимоном	150	0,047	0	5,4	21,26	2,1	0,54	0,99	0,05	0	0,007	0	0	0,83
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>26,267</b>	<b>9,71</b>	<b>47,71</b>	<b>388,13</b>	<b>125,16</b>	<b>99,74</b>	<b>220,11</b>	<b>6,2</b>	<b>0</b>	<b>1,007</b>	<b>0,625</b>	<b>1,448</b>	<b>4,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1559</b>	<b>59,527</b>	<b>72,16</b>	<b>208,28</b>	<b>1527,91</b>	<b>557,82</b>	<b>284,25</b>	<b>725,57</b>	<b>14,83</b>	<b>157,51</b>	<b>8,487</b>	<b>1,114</b>	<b>2,191</b>	<b>29,87</b>

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
160	Суп молочный с макар.изд.	150	3,3	3,3	11,9	91	81,36	10,81	68,01	0,24	17,75	0,27	0,04	0,09	0,39
198	Кофейн. Напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>8,48</b>	<b>10,64</b>	<b>35,56</b>	<b>273,63</b>	<b>170,41</b>	<b>26,88</b>	<b>147,83</b>	<b>1,108</b>	<b>34,67</b>	<b>0,825</b>	<b>0,103</b>	<b>0,23</b>	<b>0,81</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	4,5	24,3	19,8	0,27	2,7	0,09	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>4,5</b>	<b>24,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,27</b>	<b>2,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
	Салат Яичный	40	2,29	3,61	1,58	48,25	4,78	4,01	1,33	2,33	3,97	1,43	1,21	3,73	2,3
124	Щи из св. капусты с картоф.	150	1,2	3,2	4,4	51	20,74	7,58	18,24	0,26	15,12	0,12	0,01	0,02	6,02
424	Бефстроганов	40/40	10,8	11	3,5	161	0,11	13,6	105,26	1,35	8,64	2,16	0,03	0,08	0,12
297	Гречка отварн.	120/4	5,7	4,6	22,8	158	42,4	104,8	148,83	3,18	23,6	0,78	0,12	0,09	0,68
	Компот из кураги, чернослива	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>584</b>	<b>22,81</b>	<b>22,81</b>	<b>67,9</b>	<b>597,86</b>	<b>129,7</b>	<b>174,55</b>	<b>356,17</b>	<b>9,07</b>	<b>51,33</b>	<b>6,85</b>	<b>1,452</b>	<b>3,995</b>	<b>9,72</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,49	0,16	0,05	0,19	0,8
773	Булочка веснушка	60	3,7	2,4	24,4	135	7,11	4,87	28,38	0,39	7,27	0,58	0,03	0,02	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>8,05</b>	<b>7,28</b>	<b>31,15</b>	<b>222</b>	<b>174,23</b>	<b>24,15</b>	<b>152,28</b>	<b>0,53</b>	<b>35,76</b>	<b>0,74</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,14	4,97	22,6	1,94	2,65	6,84	0,13	0	0,15	0,014	0,005	0
	Хлеб ражанной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
224	Рагу из овощей	150	2,9	20,25	13,1	131	37,49	33,7	72,1	1,14	9,56	2,88	0,085	0,07	10,6
705	Отвар шиповника	150	0,45	0,23	20,25	83,25	8,32	2,22	2,22	0,43	0	0,57	0,008	0,04	60
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>4,66</b>	<b>20,73</b>	<b>42,42</b>	<b>257,45</b>	<b>50,05</b>	<b>41,07</b>	<b>91,76</b>	<b>2,01</b>	<b>9,56</b>	<b>3,6</b>	<b>0,118</b>	<b>0,118</b>	<b>70,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1473</b>	<b>45,35</b>	<b>61,91</b>	<b>195,93</b>	<b>1437,34</b>	<b>528,89</b>	<b>290,95</b>	<b>767,84</b>	<b>12,988</b>	<b>134,02</b>	<b>12,11</b>	<b>1,753</b>	<b>4,643</b>	<b>81,93</b>

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
	Каша кукурузная мол.	150	5,22	6,97	25,46	180,66	57,52	13,26	57,52	0,61	15,9	0,15	0,036	0,069	0,39
<b>198</b>	Кофейн. Напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,3	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
<b>3</b>	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,4</b>	<b>14,31</b>	<b>49,12</b>	<b>363,29</b>	<b>146,57</b>	<b>29,33</b>	<b>136,91</b>	<b>1,478</b>	<b>32,82</b>	<b>0,705</b>	<b>0,099</b>	<b>0,209</b>	<b>0,81</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	4,5	24,3	19,8	0,27	2,7	0,09	0	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>4,5</b>	<b>24,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,27</b>	<b>2,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,03	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
<b>43</b>	Салат из св.капусты	40	0,8	1,8	3,7	34	20,37	6,1	11,55	0,25	0	0,97	0,01	0,01	3,73
<b>124</b>	Чорбэ деликатесн.	150	4,81	4,94	2,77	74,97	8,5	15,33	63,25	0,72	6,01	0	0,05	0,03	0,16
<b>424</b>	Плов из курицы	150	15,3	18,2	28,4	341	18,16	34,38	166,82	1,52	26,78	0	0,05	0,09	0,52
	Кисель витамин "Витошка"	150	0,15	0,15	21,5	42	52,6	3	0,03	0,15	0	0,15	0	0	2,25
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>23,68</b>	<b>25,49</b>	<b>78,41</b>	<b>578,37</b>	<b>108,1</b>	<b>69,11</b>	<b>276,53</b>	<b>3,51</b>	<b>32,79</b>	<b>1,15</b>	<b>0,162</b>	<b>0,145</b>	<b>6,66</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Снежок	160	4,32	4	17,28	126,4	193,6	24	150,4	0,16	35,2	0	0,048	0,21	0,14
<b>733</b>	Булочка веснушка	30	1,44	0,84	23,31	100,74	2,7	0	12,3	0,18	0	0	0,024	0,012	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>190</b>	<b>5,76</b>	<b>4,84</b>	<b>40,59</b>	<b>227,14</b>	<b>196,3</b>	<b>24</b>	<b>162,7</b>	<b>0,34</b>	<b>35,2</b>	<b>0</b>	<b>0,072</b>	<b>0,222</b>	<b>0,14</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ражанной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
<b>366</b>	Запеканка из творога	150	25,53	17,76	23,27	357,08	316,18	47,43	392,06	1,069	147,2	0,65	0,067	0,332	0,356
	Соус сладкий	20	0,47	0,06	5,35	22,17	2,38	1,82	4,43	0,05	2,63	0,043	0,005	0,004	0,21
	Сок фрктвый	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>27,3</b>	<b>18,08</b>	<b>47,87</b>	<b>468,85</b>	<b>331,36</b>	<b>57,75</b>	<b>417,59</b>	<b>3,529</b>	<b>149,83</b>	<b>0,693</b>	<b>0,098</b>	<b>0,354</b>	<b>3,566</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1469</b>	<b>68,49</b>	<b>63,17</b>	<b>234,89</b>	<b>1724,05</b>	<b>786,83</b>	<b>204,49</b>	<b>1013,5</b>	<b>9,127</b>	<b>253,34</b>	<b>2,638</b>	<b>0,431</b>	<b>1,02</b>	<b>11,176</b>

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша пшеничнаямол.	150	5,6	6,2	27,4	183	100,69	27,21	0	1,37	0	0	0,1	0,13	0,4
694	Какао на сгущен.молоке	150	2,6	2,5	16,7	97	80,43	19,52	71,4	0,63	7,18	0,07	0,01	0,09	0,11
1	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,24	10,78	78,63	5	6,4	18,8	0,4	13,3	0	0,03	0,016	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>323</b>	<b>9,74</b>	<b>11,94</b>	<b>54,88</b>	<b>358,63</b>	<b>186,12</b>	<b>53,13</b>	<b>90,2</b>	<b>2,4</b>	<b>20,48</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,236</b>	<b>0,51</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
418	Салат из свеклы чернослив	40	0,5	2,1	6,1	45	9,76	5,72	11,2	0,37	0	1,09	0	0,01	0,27
139	Суп фасолевый с мясом	150	8,7	3,4	11,7	112,6	20,23	25,83	83,15	1,54	10,62	0,29	0,15	0,06	4,26
321	Рыба "Аппетитная"	180	13,7	13,1	9,5	211	105,02	51,07	0	1,29	0	0	0,09	0,13	16
639	Компот из кураги, изюма	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>25,72</b>	<b>19</b>	<b>62,92</b>	<b>548,21</b>	<b>196,68</b>	<b>127,18</b>	<b>176,86</b>	<b>5,15</b>	<b>10,62</b>	<b>3,74</b>	<b>0,322</b>	<b>0,275</b>	<b>21,13</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	12,39	0,14	28,09	0,16	0,05	0,19	0,8
	Гренки с сыром	40	6,29	7,05	12,34	136,19	15,66	3,68	13,72	3,62	6,91	2,83	3,31	4,39	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>190</b>	<b>10,64</b>	<b>11,93</b>	<b>19,09</b>	<b>223,19</b>	<b>182,78</b>	<b>22,96</b>	<b>26,11</b>	<b>3,76</b>	<b>35</b>	<b>2,99</b>	<b>3,36</b>	<b>4,58</b>	<b>1,04</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ражанной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
431	Томаты в с/соку	30	0	0	1,2	4,8	4,7	6	7,8	0,27	60	0,12	0,018	0,012	7,5
332	Печень по строгановски	50/30	12,4	8,5	2	134	12,26	13,01	195,19	4,31	3094,68	3,34	0,11	1,04	3,45
629	Макароны отварн.	120/4	4,4	3,4	26,7	157	9,31	5,85	32,45	0,59	14,16	0,67	0,05	0,02	0
629	Чай с сахар.лимон	150	0,047	0	5,4	21,26	2,8	0,54	0,99	0,05	0	0,007	0	0	8,3
	<b>Итого за прием</b>	<b>394</b>	<b>17,397</b>	<b>12,01</b>	<b>39,4</b>	<b>337,66</b>	<b>31,37</b>	<b>27,9</b>	<b>247,03</b>	<b>5,53</b>	<b>3168,84</b>	<b>4,137</b>	<b>0,189</b>	<b>1,075</b>	<b>19,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1557</b>	<b>63,857</b>	<b>55,24</b>	<b>185,11</b>	<b>1509,99</b>	<b>611,35</b>	<b>239,27</b>	<b>550,1</b>	<b>18,82</b>	<b>3234,94</b>	<b>10,94</b>	<b>4,038</b>	<b>6,184</b>	<b>50,93</b>

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша пшеничная молочн.	150	5,5	6,7	25,3	184	94,01	32,07	120,32	0,85	46,4	0,21	0,11	0,11	0,16
198	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	12,88	81,76	79,5	9,14	58,73	0,098	13,5	0,075	0,023	0,09	0,39
3	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/6	2,93	5,01	10,78	100,87	9,55	6,93	21,09	0,77	3,42	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>329</b>	<b>10,68</b>	<b>14,04</b>	<b>48,96</b>	<b>366,63</b>	<b>183,06</b>	<b>48,14</b>	<b>200,14</b>	<b>1,718</b>	<b>63,32</b>	<b>0,765</b>	<b>0,173</b>	<b>0,25</b>	<b>0,58</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
78	Икра морковная	40	0,9	3,1	3,6	46	11,4	15,9	0	0,44	0	0	0,02	0,02	1,03
35	Свекольник	150	1,4	3,4	9,1	72	23,23	16,51	0	0,8	0	0	0,03	0,04	4,2
451	Котлеты из говядины	60	7,58	6,68	8,1	123,75	19,82	17,25	78,38	0,87	3,75	1,64	0,03	0,06	0,32
520	Картофельное пюре	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	22,80	66,73	0,83	17,4	0,16	0,09	0,08	8,53
	Кисель из св.м. вишни	150	0,15	0,15	21,5	42	52,6	3	0,03	0,15	0	0,15	0	0	2,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>15,45</b>	<b>17,53</b>	<b>76,14</b>	<b>464,15</b>	<b>144,01</b>	<b>62,96</b>	<b>180,02</b>	<b>3,96</b>	<b>21,15</b>	<b>2,25</b>	<b>0,222</b>	<b>0,215</b>	<b>16,28</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	87	167,12	19,28	123,9	0,14	28,49	0,16	0,05	0,19	0,8
	Печенье	25	1,6	4,2	17,13	112,51	5,75	2,5	16,25	0,2	30	0	0,025	0,018	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>175</b>	<b>5,95</b>	<b>9,08</b>	<b>23,88</b>	<b>199,51</b>	<b>172,87</b>	<b>21,78</b>	<b>140,15</b>	<b>0,34</b>	<b>58,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,075</b>	<b>0,208</b>	<b>0,8</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,14	4,97	22,6	1,94	2,65	6,84	0,13	0	0,15	0,014	0,005	0
	Хлеб ражаной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
50	Салат из свеклы с яблоками	100	0,83	7,83	7,5	103,33	20,83	12,12	21,95	1,2	0	0,12	0,01	0,01	3,23
7	Ватрушка французская	80	9,28	6,45	17,29	189,3	20,49	5,3	0	0,2	0	0	0,02	0,03	0,02
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>12,17</b>	<b>14,68</b>	<b>49,01</b>	<b>404,83</b>	<b>56,06</b>	<b>28,57</b>	<b>49,89</b>	<b>3,94</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,07</b>	<b>0,063</b>	<b>6,25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1504</b>	<b>44,61</b>	<b>55,69</b>	<b>206,81</b>	<b>1477,42</b>	<b>570,4</b>	<b>169,55</b>	<b>580,1</b>	<b>11,938</b>	<b>142,96</b>	<b>3,445</b>	<b>0,567</b>	<b>0,754</b>	<b>32,91</b>

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша ячневая молочн.	150	5,1	7,02	23,28	176,58	56,42	37,5	130,5	0,98	22,13	0,92	0,07	0,04	0,63
693	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	82,98	20,23	75,82	0,68	13,5	0,08	0,02	0,09	0,39
1	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,24	10,78	78,63	5	6,4	18,2	0,4	13,3	0	0,03	0,016	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>323</b>	<b>9,34</b>	<b>12,96</b>	<b>51,16</b>	<b>356,21</b>	<b>144,4</b>	<b>64,13</b>	<b>224,52</b>	<b>2,06</b>	<b>48,93</b>	<b>1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,146</b>	<b>1,02</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>	<b>14,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	13,42	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,03	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,62	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
	Томаты в собств.соку	30	0	0	1,2	4,8	4,7	6	7,8	0,27	60	0,12	0,018	0,012	7,5
132	Рассольник ленинградский с мясом	150	6,1	4,2	9,4	100,6	14,51	16,81	62,61	0,92	15,12	0,27	0,05	0,04	4,03
5	Кнели рыбне припущенные	50/3	8,1	4,8	2,4	86	21,93	11,93	76,53	0,3	17,92	0,71	0,05	0,06	0,09
534	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	23,56	47,72	0,91	0	2,06	0,04	0,05	19,8
639	Компот из кураги, чернослива	150	0,2	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>543</b>	<b>19,62</b>	<b>13,3</b>	<b>59,92</b>	<b>461,01</b>	<b>164,37</b>	<b>102,86</b>	<b>277,17</b>	<b>4,35</b>	<b>93,04</b>	<b>5,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,237</b>	<b>32,02</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	83	167	19,28	123,9	0,14	28,49	0,16	0,05	0,19	0,8
	Ватрушка с джемом	60	3,8	2	35,7	158,7	10,2	0	0	0,63	0	0	0,05	0,036	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>8,15</b>	<b>6,88</b>	<b>42,45</b>	<b>241,7</b>	<b>177,2</b>	<b>19,28</b>	<b>123,9</b>	<b>0,77</b>	<b>28,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,1</b>	<b>0,226</b>	<b>0,87</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,14	4,97	22,6	1,94	2,65	6,84	0,13	0	0,15	0,014	0,005	0
	Хлеб ражанной	10	0,55	0,11	4,1	20,6	2,3	2,5	10,6	0,31	0	0	0,011	0,003	0
25	Салат степной	100	1,6	6	6,4	85	15,11	14,06	32,9	0,39	0	0,15	0,05	0,03	2,5
340	Омлет натуральный	150	13,2	19,5	2,2	136	79,3	13	0	1,93	0	0	0,04	0,3	0,04
629	Чай с сахаром,лимоном	150	0,047	0	5,4	21,26	2,1	0,54	0,99	0,05	0	0,007	0	0	0,83
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>16,157</b>	<b>25,75</b>	<b>23,07</b>	<b>285,46</b>	<b>100,75</b>	<b>32,75</b>	<b>51,33</b>	<b>2,81</b>	<b>0</b>	<b>0,307</b>	<b>0,115</b>	<b>0,338</b>	<b>3,37</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1586</b>	<b>53,627</b>	<b>59,25</b>	<b>185,42</b>	<b>1386,68</b>	<b>601,12</b>	<b>227,12</b>	<b>686,82</b>	<b>11,97</b>	<b>170,46</b>	<b>6,987</b>	<b>0,572</b>	<b>0,965</b>	<b>46,28</b>



День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша геркулесовая молочн.	200	6,7	9,8	27,1	223	139,22	49,52	173,05	1,17	64,27	0,65	0,13	0,16	0,23
198	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
1	Бутерброд с маслом	30/5	4	4,6	24,2	156	12,1	16,5	0	1,01	0	0	0,08	0,04	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>13,7</b>	<b>17,5</b>	<b>69,2</b>	<b>488</b>	<b>257,32</b>	<b>78,2</b>	<b>251,35</b>	<b>2,31</b>	<b>82,27</b>	<b>0,75</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,75</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	1,3	2,7	1,7	67
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>2,7</b>	<b>1,7</b>	<b>67</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	5,8	7,95	20,52	0,38	0	0,45	0,04	0,014	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	12,93	61,8	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0	0,033	0,009	0
	Огурцы соленные	30	0,15	0,09	0,42	3,6	17,1	0,54	0,6	0,42	0,21	0,06	0,9	0,96	0,78
139	Суп картофельный С бобовыми	200	5,4	3,3	15,6	1,5	25,13	30,48	81,4	1,52	14,16	0,25	0,19	0,08	5,68
436	Жаркое по домашнему	200	15	16,3	20,6	291	22,26	44,17	201,54	3	0	3,12	0,11	0,13	2,86
639	Компот из кураги, изюма	200	0,71	0	19,72	130,58	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>25,19</b>	<b>20,29</b>	<b>84,18</b>	<b>556,28</b>	<b>148,12</b>	<b>136,32</b>	<b>399,37</b>	<b>7,69</b>	<b>14,37</b>	<b>6,63</b>	<b>1,313</b>	<b>1,273</b>	<b>10,12</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	200	5,8	6,5	9	116	222,86	25,7	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,1
	Хлеб с джемом	40/30	3,31	0,4	39,24	197,2	3,62	5,42	8,9	4,49	0	3,72	4,403	1,326	0,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>270</b>	<b>9,11</b>	<b>6,9</b>	<b>48,24</b>	<b>313,2</b>	<b>226,48</b>	<b>31,12</b>	<b>174,11</b>	<b>4,67</b>	<b>37,98</b>	<b>3,93</b>	<b>4,463</b>	<b>1,576</b>	<b>1,7</b>
	<b>УЖИН</b>														
746	Пирог с капустой с яйцом	200	13,6	10,8	73,8	452	64,48	28,3	133,2	1,94	50	3,1	0,16	0,12	3,26
705	Отвар шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	0,05	80
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>11,1</b>	<b>100,8</b>	<b>563</b>	<b>75,57</b>	<b>31,26</b>	<b>136,16</b>	<b>2,51</b>	<b>50</b>	<b>3,86</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>83,26</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>63,1</b>	<b>55,99</b>	<b>310,52</b>	<b>1963,48</b>	<b>710,89</b>	<b>280,2</b>	<b>963,89</b>	<b>18,88</b>	<b>185,52</b>	<b>16,47</b>	<b>8,886</b>	<b>5,039</b>	<b>162,83</b>

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша греченичная молочн.	200	7,4	8,3	36,5	243	134,25	36,28	0	1,83	0	0	0,14	0,18	0,53
198	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	4,19	7,63	16,16	150,87	85,8	12,92	70,51	0,59	29,04	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>442</b>	<b>14,59</b>	<b>19,03</b>	<b>70,56</b>	<b>502,87</b>	<b>326,05</b>	<b>61,38</b>	<b>148,81</b>	<b>2,55</b>	<b>47,04</b>	<b>0,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>1,08</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0,03	0,02	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	5,8	7,95	20,52	0,38	0	0,45	0,04	0,014	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	12,93	61,8	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0	0,033	0,009	0
	Томаты в собств.соку	50	0	0	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
140	Суп картоф. С макарон.изд.	200	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	44,59	0,69	8,5	0,25	0,07	0,04	5,28
63	Бигос из кур	230	19,7	15	13,65	269	38,45	0	0	1,9	0	0	0,11	0,17	4,72
	Кисель из св.м. вишни	200	0,2	0,1	18,04	72	10	3	4	0,1	10	0,01	0,01	0,01	0,37
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>26,03</b>	<b>17,8</b>	<b>76,63</b>	<b>567,6</b>	<b>72,1</b>	<b>35,19</b>	<b>100,91</b>	<b>4</b>	<b>18,5</b>	<b>0,71</b>	<b>0,263</b>	<b>0,243</b>	<b>10,37</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Йогурт	180	5,76	4,5	7,92	95,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	25	11,52	4,2	17,12	112,75	5,75	2,5	16,25	0,2	30	0	0,025	0,017	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>17,28</b>	<b>8,7</b>	<b>25,04</b>	<b>208,15</b>	<b>5,75</b>	<b>2,5</b>	<b>16,25</b>	<b>0,2</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб ражанной	20	1,1	0,22	8,2	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
349	Пудинг творож.с изюмом сосгущ.молоком	150	19,2	10,2	50	366	134,63	21,14	187,4	0,76	22,19	0,58	0,03	0,18	0,04
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	1,26	1,8	1,62	14,4	0	1,26	1,26	1,08	3,96
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>21,2</b>	<b>10,6</b>	<b>76,38</b>	<b>490</b>	<b>140,49</b>	<b>27,94</b>	<b>210,22</b>	<b>15,78</b>	<b>22,19</b>	<b>1,84</b>	<b>1,312</b>	<b>1,266</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1837</b>	<b>79,5</b>	<b>56,53</b>	<b>258,41</b>	<b>1815,62</b>	<b>560,39</b>	<b>136,01</b>	<b>487,19</b>	<b>24,73</b>	<b>117,73</b>	<b>3,13</b>	<b>1,84</b>	<b>1,896</b>	<b>25,45</b>

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша рисовая молочн.	200	5	8,2	30,3	215	122,01	27,15	122,72	0,41	63,07	0,28	0,05	0,14	0,22
694	Какао на сгущен. молоке	200	3,5	3,4	22,3	130	107,25	26,03	95,2	0,84	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,32	5,22	16,18	121,25	7,5	9,6	27,35	0,61	20	0	0,053	0,024	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>10,82</b>	<b>16,82</b>	<b>68,78</b>	<b>466,25</b>	<b>236,76</b>	<b>62,78</b>	<b>245,27</b>	<b>1,86</b>	<b>92,65</b>	<b>0,37</b>	<b>0,123</b>	<b>0,284</b>	<b>0,37</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	1,3	2,7	1,7	6,7
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>2,7</b>	<b>1,7</b>	<b>6,7</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	5,8	7,95	20,52	0,38	0	0,45	0,04	0,014	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	12,93	61,8	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0	0,033	0,009	0
55	Салат из моркови с курагой	60	1,1	0,1	11,1	49	27,67	25,87	36,77	0,62	0	0,84	0,03	0,04	1,09
35	Свекольник с мясом	200	8,04	5,62	12,08	130,6	33,276	27,296	42,11	1,76	0	0	0,058	0,056	5,6
374	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,9	8,1	3,7	159	19,64	27,08	121,97	0,68	13,05	1,47	0,1	0,1	0,85
520	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	28,35	83,03	1,08	21,75	0,2	0,12	0,1	10,36
	Напиток "витошка"	200	0	0	19	75	0	0	3	0	0,12	2,34	0	0	20
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>34,47</b>	<b>19,22</b>	<b>88,42</b>	<b>660,2</b>	<b>128,836</b>	<b>124,046</b>	<b>339,2</b>	<b>5,45</b>	<b>34,92</b>	<b>5,3</b>	<b>0,381</b>	<b>0,319</b>	<b>37,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	200	5,8	6,5	9	116	222,86	25,7	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,1
	Булочка "Веснушка"	90	8,4	2	46,8	242	52,55	14,98	85,78	0,83	6,48	1,12	0,1	0,07	0,19
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>14,2</b>	<b>8,5</b>	<b>55,8</b>	<b>358</b>	<b>275,41</b>	<b>40,68</b>	<b>250,99</b>	<b>1,01</b>	<b>44,46</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>1,29</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0	6,027	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,22	8,2	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0,3	0,022	0,006	0
	Запеканка из печени с гречневой крупшой	180	29,2	9,25	27,17	321,25	19,84	77	506,87	12,41	12,7	2,23	2,16	7,66	47,36
593	Соус томатный	30	0,3	11,1	1,8	20	1,53	2,16	4,25	0,09	6,37	0,03	0,01	0,01	0,6
629	Чай с лимоном с сахаром	200	0,063	1,3	7,23	28,35	2,8	0,73	1,32	0,07	0	0,01	0	0	1,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>32,183</b>	<b>12,8</b>	<b>54,348</b>	<b>456,4</b>	<b>32,64</b>	<b>90,19</b>	<b>547,32</b>	<b>13,44</b>	<b>1276,37</b>	<b>2,57</b>	<b>2,219</b>	<b>7,685</b>	<b>47,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2065</b>	<b>92,573</b>	<b>57,54</b>	<b>275,448</b>	<b>1983,85</b>	<b>677,046</b>	<b>321</b>	<b>1385,7</b>	<b>23,46</b>	<b>1449,3</b>	<b>10,87</b>	<b>5,583</b>	<b>10,308</b>	<b>94,22</b>

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Каша ячневая молочн.	200	9,3	8,2	45,7	297	165,61	44,61	0	1,27	0	0	0,19	0,18	0,51
198	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,19	7,63	16,16	150,87	85,8	12,92	70,51	0,59	29,04	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>442</b>	<b>16,49</b>	<b>18,93</b>	<b>79,76</b>	<b>556,87</b>	<b>357,41</b>	<b>69,71</b>	<b>148,81</b>	<b>1,99</b>	<b>47,04</b>	<b>0,58</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>1,06</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0,03	0,02	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	5,8	7,95	20,52	0,38	0	0,45	0,04	0,014	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	12,93	61,8	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0	0,033	0,009	0
37	Салат Студенческий	60	2,2	6,3	3,7	80	9,46	8,18	32,02	0,33	13,5	2,76	0,04	0,05	1,15
132	Расщольник ленин.	200	1,9	4,1	12,5	95	16,24	18,34	53,14	0,69	18,66	0,22	0,06	0,05	5,37
476	Суфле из говядины	65/30	12	11	4	163	17,15	2,34	20,89	0,15	13,52	0,13	0,01	0,03	0,03
534	Капуста тушенная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,45	59,64	1,13	0	2,57	0,05	0,06	24,7
	Кисель из джема	200	23,33	26,9	62,14	197,2	132,5	73,76	218,01	3,61	45,68	6,13	0,233	0,213	31,25
	<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>46,66</b>	<b>53,8</b>	<b>124,28</b>	<b>777,8</b>	<b>265</b>	<b>147,52</b>	<b>436,02</b>	<b>7,22</b>	<b>91,36</b>	<b>12,26</b>	<b>0,466</b>	<b>0,426</b>	<b>62,5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	200	5,8	6,5	9	116	222,86	25,7	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,1
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	2,7	0	12,3	0,18	0	0	0,024	0,012	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>7,24</b>	<b>7,34</b>	<b>32,31</b>	<b>216,74</b>	<b>225,56</b>	<b>25,7</b>	<b>177,51</b>	<b>0,36</b>	<b>37,98</b>	<b>0,21</b>	<b>0,084</b>	<b>0,262</b>	<b>1,1</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб,рж	30	1,52	0,18	9,94	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,027	0,009	0
355	Вареники ленивые с маслом	200	22,6	24,26	23,3	397	170,99	27,05	254,36	0,93	57,55	0,05	0,05	0,27	0,05
	Сок фруктовый	180	0,9	0,15	18,18	82,8	1,26	1,8	1,62	14,04	0	1,26	1,26	1,08	3,96
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>25,02</b>	<b>24,59</b>	<b>51,42</b>	<b>525</b>	<b>176,12</b>	<b>34,15</b>	<b>269,66</b>	<b>15,22</b>	<b>57,55</b>	<b>1,61</b>	<b>1,337</b>	<b>1,359</b>	<b>4,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1947</b>	<b>95,81</b>	<b>105,06</b>	<b>297,57</b>	<b>2123,41</b>	<b>1040,09</b>	<b>286,08</b>	<b>1043</b>	<b>26,99</b>	<b>233,93</b>	<b>14,66</b>	<b>2,177</b>	<b>2,417</b>	<b>78,67</b>

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ Рец.	Наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергет. цен.		Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	( ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша манная молочн.	200	6	8,2	29,3	215	125,47	18,29	105,48	0,41	63,07	0,62	0,06	0,14	0,22
198	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,19	7,63	16,16	150,87	85,8	12,92	70,51	0,59	29,04	0,48	0,04	0,05	0,03
	<b>Итого за прием</b>	<b>442</b>	<b>13,19</b>	<b>18,93</b>	<b>63,36</b>	<b>474,87</b>	<b>317,27</b>	<b>43,39</b>	<b>254,29</b>	<b>1,13</b>	<b>110,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,77</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	1,3	2,7	1,7	67
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>2,7</b>	<b>1,7</b>	<b>67</b>
	<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	5,8	7,95	20,52	0,38	0	0,45	0,04	0,014	0
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,33	12,93	61,8	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0	0,033	0,009	0
78	Икра морковная	60	1,3	4,6	5,4	69	17,1	23,86	0,67	0,03	0	0	0,03	0,03	1,54
124	Щи из св.капусты с карт.с мясом	200	7,8	5,04	5,8	100,4	28,69	15,27	65,56	1,03	18,66	0,28	0,03	0,03	8,02
388	Биточки рыбные	75	11,2	8,5	9,7	161	31,27	21,22	112,59	0,84	7,45	3,75	0,08	0,08	0,11
332	Макароны отварн.	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	40,56	0,74	17,7	0,84	0,06	0,02	0
593	Соус томатн.	30	0,3	1,3	1,8	20	1,53	2,16	4,25	0,09	6,37	0,03	0,01	0,01	0,6
639	Компот из кураги, чернслив	200	0,71	0	18,42	73,88	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>30,74</b>	<b>24,24</b>	<b>102,26</b>	<b>749,88</b>	<b>171,53</b>	<b>130,95</b>	<b>339,46</b>	<b>5,48</b>	<b>50,18</b>	<b>8,1</b>	<b>0,323</b>	<b>0,399</b>	<b>11,07</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
644	Молоко	200	5,8	6,5	9	116	222,86	25,7	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,1
	Лепешки сметанные	90	7	9,2	45,3	294	21,84	9,81	60,39	0,76	30,1	1,14	0,07	0,05	0,01
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>12,8</b>	<b>15,7</b>	<b>54,3</b>	<b>410</b>	<b>244,7</b>	<b>35,51</b>	<b>225,6</b>	<b>0,94</b>	<b>68,08</b>	<b>1,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,11</b>
	<b>УЖИН</b>														
	Хлеб.пш	20	1,52	0,18	9,94	45,2	3,87	5,3	13,68	0,25	0	0,3	0,027	0,009	0
355	Хлеб.рж	20	1,1	0,22	8,2	41,2	4,6	5	21,2	0,62	0	0	0,022	0,006	0
340	Омлет натуральный	150	13,2	19,5	2,2	136	79,3	13	0	1,93	0	0	0,04	0,3	0,04
5	Винегрет с фасолью	120	1,4	10,8	5,4	124	25,98	13,22	28,88	0,66	0	5,5	0,02	0,02	1,8
629	Чай с сахаром, лимон	200	0,063	0	7,238	28,35	2,8	0,73	1,32	0,07	0	0,01	0	0	1,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>17,283</b>	<b>30,7</b>	<b>32,978</b>	<b>374,75</b>	<b>116,55</b>	<b>37,25</b>	<b>65,08</b>	<b>3,53</b>	<b>0</b>	<b>5,81</b>	<b>0,109</b>	<b>0,335</b>	<b>2,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2122</b>	<b>74,913</b>	<b>89,77</b>	<b>260,998</b>	<b>2052,5</b>	<b>853,45</b>	<b>250,4</b>	<b>887,33</b>	<b>12,78</b>	<b>229,27</b>	<b>17,76</b>	<b>3,392</b>	<b>2,774</b>	<b>82,89</b>