

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 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение
с 12-часовым режимом функционирования,
в осенне-зимний период*

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	326	8,84	13,04	44,48	326,63	188,92	52,68	206,71	1,37	75	0,57	0,15	0,226	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	574	9,67	17,43	72,02	541,41	91,81	81,64	225,6	4,74	74,16	3,48	0,21	0,197	13,48
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	210	8,05	8,68	30,65	232	179,3	24,45	158,83	0,57	42,85	0,7	0,08	0,22	0,81
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	380	5,63	10,705	54,2	333,7	68,56	59,37	219,66	3,67	86	7,32	0,273	0,308	72,8
	Итого за день	1580	32,55	50,215	210,17	1476,04	542,99	226,24	820,7	12,33	278,01	12,07	0,74	0,969	96,65

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,28	14,36	46,94	359,21	145,47	53,57	210,32	1,848	39,05	1,475	0,133	0,18	1,05
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	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
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	588	20,8	23,17	85,94	574	159,75	161,1	239,42	6,1	42,97	1,96	0,242	0,245	9,27
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	200	6,68	5,88	47,28	272,8	198	6	170,4	0,48	35,2	0	0,08	0,218	0,14
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	330	20,97	10,52	74,6	477,77	149,81	31,46	212,93	3,22	24,82	0,623	0,061	0,202	3,25
	Итого за день	1537	60,08	54,38	273,66	1770,18	657,53	276,43	852,87	11,918	144,74	4,148	0,516	0,935	13,71

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,75	14,48	52,94	377,93	147,5	39,71	150,01	2,01	26,5	0,7	0,086	0,209	0,53
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	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
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	560	19,62	19,3	59,22	512,61	182,48	115,49	151,14	4,01	15,37	4,37	0,242	0,285	21,57
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	190	7,44	9,57	19,15	188,36	179,52	38,08	173,5	1,46	28,49	0,16	0,142	0,22	0,8
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	330	19,307	15,05	30,95	298,36	27,17	35,98	242,52	5,07	36,28	0,027	0,231	1,173	18,33
	Итого за день	1499	58,467	58,85	181,16	1463,66	541,17	253,56	736,97	12,82	109,34	5,347	0,701	1,977	41,23

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,78	13,54	38,18	365,63	189,74	43,28	79,82	2,238	16,92	0,555	0,163	0,27	0,82
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	560	15,05	16,93	70,14	433,15	138,43	69,4	215,58	3,24	36,27	2,45	0,202	0,195	17,95
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	180	5,82	13,13	25,05	249,6	169,52	21,08	136,5	0,32	30,59	1,57	0,065	0,196	0,8
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	314	18,3	18,36	36,75	388,6	141,07	28,79	211,91	3,11	44,05	0,04	0,056	0,228	3,04
	Итого за день	1473	50,31	62,32	178,94	1479,28	653,16	170,65	653,71	10,888	127,83	4,615	0,513	0,907	31,61

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,68	14,04	48,96	366,63	183,06	48,14	200,14	1,718	63,32	0,765	0,173	0,25	0,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	543	17,62	13,2	61,22	456,41	166,51	102,67	254,36	5,27	91	5,56	0,31	0,247	32,17
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	210	8,43	9,56	34,63	255,86	169,73	21,38	128,47	3,39	30,49	4,32	3,82	1,55	1,07
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	420	16,257	25,75	22,97	285,46	100,76	32,75	51,33	2,8	0	0,307	0,115	0,338	3,37
	Итого за день	1592	53,347	62,91	176,6	1406,66	634,46	213,04	644,2	15,158	184,81	10,95	4,445	2,403	46,19

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	11,78	14,24	50,26	377,63	178,07	93,76	234,51	3,348	62,12	0,975	0,203	0,29	0,57
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	6	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	530	19,47	18,23	65,65	526,93	160,4	117,38	354,7	5,35	0,015	5,905	0,232	0,245	11,73
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	210	8,25	9,28	26,25	221	187,59	28,12	165,6	0,74	51,79	1,16	0,1	0,23	1,85
	УЖИН														
	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
	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
	Итого за прием	324	14,64	18,08	55,7	444,25	139,67	20,64	130,82	7,16	74	3,19	1,953	9,708	60,04
	Итого за день	1483	54,5	60,19	206,68	1612,11	680,13	268	895,53	18,578	193,925	11,23	2,515	10,491	83,19

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,18	14,74	43,96	349,63	193,47	53,21	209,6	2,63	65,12	1,045	0,163	0,26	0,59
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	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
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	565	15,97	25,05	69,64	506,4	177,62	67,42	136,37	3,67	15,12	4,18	0,172	0,205	26,68
	ПОЛДНИК														
	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
	Итого за прием	185	6,72	8,2	24,17	197,55	5,75	2,5	16,25	0,2	30	0	0,025	0,018	0
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	340	25,8	8,16	53,05	393,6	207,9	42,9	21,1	3,11	0	0	0,076	0,288	4,41
	Итого за день	1509	58,99	56,28	204,52	1498,48	592,84	172,33	394,12	9,79	111,14	5,315	0,436	0,771	35,55

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,13	13,91	51,78	371,87	182,31	52,83	198,93	1,99	57,3	0,76	0,12	0,25	0,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	573	26,97	11,81	57,17	432,4	79,64	76,97	290,79	27,72	30,98	1,8	0,877	0,85	11,2
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	180	6,63	5,15	21,66	76,5	172,92	27,23	32,91	0,52	28,09	0,61	0,09	0,204	0,08
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	410	15,997	40	286,86	116,05	42,52	11,59	1,81	4,36	0	0,007	0,071	0,333	5,01
	Итого за день	1582	60,087	71,23	426,29	1039,12	491,79	176,72	534,34	36,57	116,37	3,177	1,185	1,655	25,59

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,28	14,36	46,94	359,21	145,47	53,57	210,32	1,848	39,05	1,475	0,133	0,18	1,05
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	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
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	570	17,62	13,2	66,04	437,2	74,17	59,01	215,56	4,18	75,8	0,66	0,16	0,147	13,28
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	175	5,58	11,76	22	222,5	169,12	20,78	134,4	0,29	30,24	1,34	0,063	0,195	0,18
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	330	20,97	10,52	74,6	477,77	149,81	31,46	212,93	3,22	25,39	0,623	0,061	0,202	3,25
	Итого за день	1494	54,77	49,97	223,28	1547,98	546,67	171,12	784,01	9,718	171,38	4,188	0,417	0,724	21,63

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,3 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,13	38,11	49,88	362,87	92,53	40,88	176,02	1,76	64,22	1,02	0,11	0,25	0,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	560	14,92	13,2	68,42	473,61	150,92	111,25	277,16	4,33	37,49	5,73	0,262	0,265	14,7
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	210	7,85	10,78	33,45	261	174,81	24,28	42,38	0,56	55,8	0,73	0,09	0,21	0,8
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	370	26,267	9,71	47,71	388,13	125,16	99,74	220,11	6,2	0	1,007	0,625	1,448	4,79
	Итого за день	1559	59,527	72,16	208,28	1527,91	557,82	284,25	725,57	14,83	157,51	8,487	1,114	2,191	29,87

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	8,48	10,64	35,56	273,63	170,41	26,88	147,83	1,108	34,67	0,825	0,103	0,23	0,81
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	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
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	584	22,81	22,81	67,9	597,86	129,7	174,55	356,17	9,07	51,33	6,85	1,452	3,995	9,72
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	150	8,05	7,28	31,15	222	174,23	24,15	152,28	0,53	35,76	0,74	0,08	0,21	0,8
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	320	4,66	20,73	42,42	257,45	50,05	41,07	91,76	2,01	9,56	3,6	0,118	0,118	70,6
	Итого за день	1473	45,35	61,91	195,93	1437,34	528,89	290,95	767,84	12,988	134,02	12,11	1,753	4,643	81,93

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
	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
198	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
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
	Итого за прием	329	10,4	14,31	49,12	363,29	146,57	29,33	136,91	1,478	32,82	0,705	0,099	0,209	0,81
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	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
	ОБЕД														
	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
43	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
124	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
424	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
	Итого за прием	530	23,68	25,49	78,41	578,37	108,1	69,11	276,53	3,51	32,79	1,15	0,162	0,145	6,66
	ПОЛДНИК														
	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
733	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
	Итого за прием	190	5,76	4,84	40,59	227,14	196,3	24	162,7	0,34	35,2	0	0,072	0,222	0,14
	УЖИН														
	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
366	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
	Итого за прием	330	27,3	18,08	47,87	468,85	331,36	57,75	417,59	3,529	149,83	0,693	0,098	0,354	3,566
	Итого за день	1469	68,49	63,17	234,89	1724,05	786,83	204,49	1013,5	9,127	253,34	2,638	0,431	1,02	11,176

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	323	9,74	11,94	54,88	358,63	186,12	53,13	90,2	2,4	20,48	0,07	0,14	0,236	0,51
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	560	25,72	19	62,92	548,21	196,68	127,18	176,86	5,15	10,62	3,74	0,322	0,275	21,13
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	190	10,64	11,93	19,09	223,19	182,78	22,96	26,11	3,76	35	2,99	3,36	4,58	1,04
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	394	17,397	12,01	39,4	337,66	31,37	27,9	247,03	5,53	3168,84	4,137	0,189	1,075	19,25
	Итого за день	1557	63,857	55,24	185,11	1509,99	611,35	239,27	550,1	18,82	3234,94	10,94	4,038	6,184	50,93

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	329	10,68	14,04	48,96	366,63	183,06	48,14	200,14	1,718	63,32	0,765	0,173	0,25	0,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	560	15,45	17,53	76,14	464,15	144,01	62,96	180,02	3,96	21,15	2,25	0,222	0,215	16,28
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	175	5,95	9,08	23,88	199,51	172,87	21,78	140,15	0,34	58,49	0,16	0,075	0,208	0,8
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	350	12,17	14,68	49,01	404,83	56,06	28,57	49,89	3,94	0	0,27	0,07	0,063	6,25
	Итого за день	1504	44,61	55,69	206,81	1477,42	570,4	169,55	580,1	11,938	142,96	3,445	0,567	0,754	32,91

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
	Итого за прием	323	9,34	12,96	51,16	356,21	144,4	64,13	224,52	2,06	48,93	1	0,09	0,146	1,02
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
	Итого за прием	543	19,62	13,3	59,92	461,01	164,37	102,86	277,17	4,35	93,04	5,52	0,24	0,237	32,02
	ПОЛДНИК														
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
	Итого за прием	210	8,15	6,88	42,45	241,7	177,2	19,28	123,9	0,77	28,49	0,16	0,1	0,226	0,87
	УЖИН														
	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
	Итого за прием	420	16,157	25,75	23,07	285,46	100,75	32,75	51,33	2,81	0	0,307	0,115	0,338	3,37
	Итого за день	1586	53,627	59,25	185,42	1386,68	601,12	227,12	686,82	11,97	170,46	6,987	0,572	0,965	46,28

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
311	Каша геркулесовая молочн.	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	0,098	13,5	0,075	0,023	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
	Итого за прием	323	8,79	12,97	43,96	327,39	188,92	52,68	206,71	1,378	75	0,565	0,153	0,226	0,56
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Апельсин	90	0,81	0,18	7,29	38,7	3,06	2,97	1,53	0,81	1,17	2,43	1,53	1,53	60,3
	Итого за прием	90	0,81	0,18	7,29	38,7	3,06	2,97	1,53	0,81	1,17	2,43	1,53	1,53	60,3
	ОБЕД														
	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 соленные	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
139	Суп картофельный С бобовыми	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
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, изюма	150	0,1	0	13,58	93,21	53,2	34,26	47,63	1,08	0	2,06	0,03	0,06	0,6
	Итого за прием	510	19,32	15,76	62,4	494,01	108,78	101,5	305,65	5,77	10,76	4,73	0,912	0,875	7,44
	ПОЛДНИК														
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
773	Булочка молочная	30/20	2,38	0,27	28,19	136,6	2,49	3,89	6,3	3,36	0	2,47	3,3	0,994	0,4
	Итого за прием	200	6,73	5,15	34,94	223,6	169,61	23,17	130,2	3,5	28,09	2,63	3,35	1,184	1,2
	УЖИН														
746	Пирог с капустой с яйцом	150	10,2	8,1	55,35	339	48,74	21,23	99,9	1,46	37,5	232	0,12	0,09	245
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
	Итого за прием	300	10,65	8,33	75,6	422,25	57,06	23,45	102,12	1,89	37,5	232,6	0,128	0,13	305
	Итого за день	1423	46,3	42,39	224,19	1505,95	527,43	203,77	746,21	13,348	152,52	242,9	6,073	3,945	374,5

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
297	Каша греченичная молочн.	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 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
	Итого за прием	329	10,78	13,54	51,06	365,63	189,74	43,28	79,82	2,238	16,92	0,555	0,163	0,27	0,82
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
140	Суп картоф. С макарон.изд.	150	1,6	1,6	11,3	67	8,22	12,55	33,44	0,52	6,37	0,19	0,05	0,03	3,96
63	Бигос из кур	180	14,29	11,71	9,37	201	28,9	0	0	1,34	0	0	0,08	0,12	3,27
	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
	Итого за прием	550	18,66	13,86	65,41	401,2	102,89	31,85	76,15	3,15	66,37	0,76	0,2	0,177	16,98
	ПОЛДНИК														
	Йогурт	160	5,12	4	7,04	84,8	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
	Итого за прием	185	16,64	8,2	24,16	197,55	5,75	2,5	16,25	0,2	30	0	0,025	0,017	0
	УЖИН														
	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 творож.с изюмом сосгущ.молоком	150/30	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	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	Итого за прием	3410	20,5	10,46	69,25	455,6	147,43	29,64	208,5	3,17	22,19	0,58	0,056	0,198	3,04
	Итого за день	4564	66,94	46,42	218,7	1462,28	460,21	115,37	390,62	10,738	135,48	1,895	0,471	0,68	29,84

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
311	Каша рисовая молочн.	150	3,8	6,1	22,7	161	91,51	20,36	92,04	0,31	47,3	0,21	0,04	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
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
	Итого за прием	323	7,94	11,84	50,18	336,63	176,94	46,28	181,64	1,34	67,78	0,28	0,05	0,216	0,27
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Апельсин	90	0,81	0,18	7,29	38,7	3,06	2,97	2,61	1,53	0,81	1,17	2,43	1,53	60,3
	Итого за прием	90	0,81	0,18	7,29	38,7	3,06	2,97	2,61	1,53	0,81	1,17	2,43	1,53	60,3
	ОБЕД														
	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 курагой	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
35	Свекольник с мясом	150	6,1	4,3	9,1	98,6	24,61	19,48	22,1	0,4	0	0,1	0,03	0,04	4,2
374	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13,4	6,1	2,8	119	14,68	20,12	90,95	0,51	9,72	1,1	0,08	0,07	0,64
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
	Напиток "витошка"	150	0,75	0,15	15,15	69	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	Итого за прием	590	26,47	14,85	68,29	499	105,19	95,93	249,68	5,12	27,12	2,22	0,287	0,25	17,1
	ПОЛДНИК														
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
	Булочка "Веснушка"	60	3,7	2,4	24,4	135	7,11	4,87	28,39	0,39	7,27	0,58	0,03	0,02	0
	Итого за прием	210	8,05	7,28	31,15	222	174,23	24,15	40,78	0,53	35,36	0,74	0,08	0,21	0,8
	УЖИН														
	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
	Запеканка из печени с гречневой крупшой	150	24,33	9,25	22,64	267,71	16,53	64,16	422,39	10,34	1058	1,85	1,8	6,38	39,47
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	Чай с лимоном с сахаром	150	0,047	0	5,4	21,26	2,1	0,54	0,99	0,05	0	0,007	0	0	0,83
	Итого за прием	340	32,183	12,8	54,348	456,4	32,64	90,19	547,32	13,44	1276,37	2,57	2,219	7,685	47,96
	Итого за день	1553	75,453	46,95	211,258	1552,73	492,06	259,52	1022	21,96	1407,44	6,98	5,066	9,891	126,43

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
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
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
	Итого за прием	329	10,28	14,36	46,94	359,21	145,47	53,57	210,32	1,848	39,05	1,475	0,133	0,18	1,05
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	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
	Итого за прием	90	0,36	0,36	8,82	42,3	14,4	8,1	9,9	1,98	0	0	0,027	0,018	9
	ОБЕД														
	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
132	Рассольник ленин.	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
476	Суфле из говядины	65/5	9,9	8,4	3,4	129	14,44	1,97	17,59	0,13	11,39	0,07	0,01	0,03	0,03
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 джема	150	17,5	20,18	46,6	147,9	99,38	55,32	163,5	2,7	34,26	4,6	0,174	0,16	23,44
	Итого за прием	570	35,52	40,38	95,24	581,3	203,29	110,44	325,55	5,35	69,77	9,04	0,346	0,335	48,07
	ПОЛДНИК														
644	Молоко	150	4,35	4,88	6,75	83	167,12	19,28	12,39	0,14	28,09	0,16	0,05	0,19	0,8
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	2,7	0	12,3	0,18	0	0	0,024	0,012	0
	Итого за прием	180	5,79	5,72	30,06	183,74	169,82	19,28	24,69	0,32	28,09	0,16	0,074	0,202	0,8
	УЖИН														
	Хлеб,рж	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	10,05	2,1	0	0	0,015	0,015	3
	Итого за прием	314	18,3	18,36	36,75	388,6	141,07	28,79	211,46	3,11	44,05	0,04	0,056	0,228	3,04
	Итого за день	1483	70,25	79,18	217,81	1555,15	674,05	220,18	781,92	12,608	180,96	10,72	0,636	0,963	61,96

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 1,5 до 3 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
	ЗАВТРАК														
311	Каша манная молочн.	150	4,5	6,1	22	161	94,1	13,72	79,11	0,31	47,3	0,46	0,05	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
	Итого за прием	329	9,68	13,44	45,66	343,63	183,15	29,79	158,93	1,178	64,22	1,015	0,113	0,25	0,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Апельсин	90	0,81	0,18	7,29	38,7	3,06	2,97	2,61	1,53	0,81	1,17	2,43	1,53	60,3
	Итого за прием	90	0,81	0,18	7,29	38,7	3,06	2,97	2,61	1,53	0,81	1,17	2,43	1,53	60,3
	ОБЕД														
	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
124	Щи из св.капусты с карт.с мясом	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
388	Биточки рыбные	50	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
332	Макароны отварн.	120	4,4	3,4	26,7	157	7,44	5,85	32,45	0,59	14,16	0,67	0,05	0,02	0
593	Соус томатн.	20	0,2	0,9	1,2	14	1,02	1,44	2,83	0,06	4,25	0,02	0	0	0,4
639	Компот из кураги, чернслив	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
	Итого за прием	570	16,92	16,7	77,92	554,61	123,12	89,48	211,09	3,86	38,5	5,67	0,212	0,185	8,12
	ПОЛДНИК														
644	Молоко	150	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	60	7	9,2	45,3	294	21,84	9,81	60,39	0,76	30,1	1,14	0,07	0,05	0,01
	Итого за прием	210	12,8	15,7	54,3	410	244,7	35,51	225,6	0,94	68,08	1,35	0,13	0,3	1,11
	УЖИН														
	Хлеб.пш	10	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	10	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	100	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	150	0,063	0	7,238	28,35	2,8	0,73	1,32	0,07	0	0,01	0	0	1,1
	Итого за прием	420	17,283	30,7	32,978	374,75	116,55	37,25	65,08	3,53	0	5,81	0,109	0,335	2,94
	Итого за день	1619	57,493	76,72	218,148	1721,69	670,58	195	663,31	11,038	171,61	15,02	2,994	2,6	73,05