

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,468	3,050	4,697	46,940	0,030	0,030	2,325	12,600	0,330
90	Каша ячневая молочная	250	5,650	6,150	25,736	174,431	2,346	2,350	0,558	54,070	0,289
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, сыр	30\15	5,850	4,730	14,490	125,000	0,058	0,068	0,110	138,900	1,400
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>15,373</b>	<b>16,926</b>	<b>63,593</b>	<b>456,960</b>	<b>2,488</b>	<b>2,613</b>	<b>4,753</b>	<b>370,570</b>	<b>2,373</b>
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,443	0,036	0,390	20,160	21,300	147,000
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,725</b>	<b>0,000</b>	<b>14,970</b>	<b>60,443</b>	<b>0,036</b>	<b>0,390</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>147,000</b>
	<b>ОБЕД</b>										
29	Салат из соленных огурцов	50	0,699	4,054	10,074	77,060	0,011	0,021	4,040	17,740	0,936
36	Свекольник с яйцом и сметаной	250/5	2,268	5,380	10,980	98,677	0,062	0,095	12,740	40,940	1,343
70	Шницель мясной паровой или запеченный	70	13,726	13,275	4,910	193,970	0,054	0,109	0,700	10,070	2,034
108	Картофельное пюре	170	3,830	6,580	22,58	165,4	0,168	0,161	25,600	67,22	1,182
156	Компот из чернослива или из вишни	150	0,179	0,064	18,720	71,459	0,002	0,010	0,3	8,320	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>520</b>	<b>24,875</b>	<b>30,075</b>	<b>76,144</b>	<b>583,052</b>	<b>0,358</b>	<b>0,189</b>	<b>43,080</b>	<b>100,570</b>	<b>6,932</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	180	3,159	3,225	16,200	102,411	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
136	Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,611	27,780	150,288	0,065	0,055	0,010	9,740	0,570
	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,562</b>	<b>6,836</b>	<b>43,980</b>	<b>252,699</b>	<b>0,110</b>	<b>0,250</b>	<b>1,360</b>	<b>191,240</b>	<b>0,720</b>
	<b>УЖИН</b>										
114	Запеканка капустная	170	5,477	8,027	28,890	202,491	0,110	0,199	50,670	124,000	1,660
	свежий фрукт	50	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
152	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,990	40,000	0,00	0,02	0,03	10,0	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>470</b>	<b>8,815</b>	<b>9,488</b>	<b>91,550</b>	<b>466,497</b>	<b>0,193</b>	<b>0,243</b>	<b>60,670</b>	<b>152,800</b>	<b>4,750</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1850,000</b>	<b>56,351</b>	<b>63,325</b>	<b>290,237</b>	<b>1819,651</b>	<b>3,185</b>	<b>3,685</b>	<b>130,023</b>	<b>836,480</b>	<b>161,775</b>

## День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
20	Салат из белокочанной капусты	50	0,548	3,517	0,936	37,357	0,014	0,037	7,020	36,040	0,281
128	Пудинг творожно-морковный	150	15,772	13,356	25,810	280,076	0,086	0,374	2,037	195,700	1,086
172	Соус яблочный	40	0,027	0,028	7,338	27,871	0,002	0,002	0,800	2,230	0,191
152	Чай с молоком и сахаром	200	2,970	2,600	15,900	98,900	0,044	0,150	1,300	126,600	0,410
1	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>21,090</b>	<b>23,796</b>	<b>65,444</b>	<b>547,939</b>	<b>0,179</b>	<b>0,577</b>	<b>11,167</b>	<b>366,870</b>	<b>2,338</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	100	0,483	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,483</b>	<b>0,103</b>	<b>9,900</b>	<b>40,200</b>	<b>0,010</b>	<b>0,007</b>	<b>3,330</b>	<b>8,000</b>	<b>1,100</b>
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/0,02	0,055	0,009	0,410	1,833	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
20	Салат из свеклы с яблоками и черносливом	50	0,611	4,129	10,074	81,030	0,011	0,021	4,040	17,740	0,936
35	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,005	1,818	15,996	84,369	0,046	0,019	2,402	11,280	0,518
56	Рагу из кур	140	9,641	13,493	13,530	210,741	0,134	0,147	17,480	25,660	1,777
148	Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	0,151	0,061	20,140	76,700	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>16,816</b>	<b>20,232</b>	<b>91,616</b>	<b>596,586</b>	<b>0,317</b>	<b>0,246</b>	<b>25,784</b>	<b>88,986</b>	<b>5,898</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	150	4,797	1,935	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Печенье промышленного производства	25	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	<b>Всего за полдник</b>	<b>175</b>	<b>7,098</b>	<b>4,773</b>	<b>25,620</b>	<b>167,424</b>	<b>0,405</b>	<b>1,035</b>	<b>10,750</b>	<b>211,250</b>	<b>1,190</b>
	<b>УЖИН</b>										
60	Кнели рыбные	90	9,102	5,324	5,812	106,121	0,089	0,135	0,609	57,210	0,771
179	Соус томатный	30	0,248	1,440	1,991	21,415	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
84	Каша перловая рассыпчатая	100	2,320	4,290	20,500	122,200	0,040	0,026	0,012	13,260	0,606
168	Густой кисель из отвара шиповника	150	0,158	0,072	26,260	99,759	0,006	0,016	78,000	8,210	0,201
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>485</b>	<b>14,433</b>	<b>11,659</b>	<b>81,593</b>	<b>466,076</b>	<b>0,186</b>	<b>0,245</b>	<b>86,875</b>	<b>89,220</b>	<b>3,749</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1870,00</b>	<b>59,920</b>	<b>60,564</b>	<b>274,173</b>	<b>1818,224</b>	<b>1,097</b>	<b>2,110</b>	<b>137,906</b>	<b>764,326</b>	<b>14,275</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
4	Салат из моркови и изюма	50	0,567	3,517	12,175	79,579	0,039	0,034	1,75	18,95	0,605
88	Каша пшённная вязкая на молоке	200	7,894	7,486	40,482	250,752	0,27	0,25	0,96	194,1	1,51
150	Чай с сахаром	200	0,070	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
1	Батон, масло, сыр	30/5 /10	5,500	8,480	15,460	157,800	0,049	0,096	0,15	75,3	0,45
<i>Всего за завтрак</i>			<b>14,031</b>	<b>19,508</b>	<b>79,217</b>	<b>452,952</b>	<b>0,358</b>	<b>0,405</b>	<b>2,893</b>	<b>299,45</b>	<b>2,875</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Сок	100	0,483	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
<i>Всего за 2-ой завтрак</i>			<b>0,483</b>	<b>0,103</b>	<b>9,9</b>	<b>39,984</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>1,1</b>
<b>ОБЕД</b>											
27	Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086	0,041	0,025	7,25	8,37	0,403
37	Щи из свежей капусты со сметаной на мясо-костном бульоне	250/5	1,752	4,641	11,139	90,544	0,079	0,07	31,84	43,14	0,855
71	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	0,056	0,125	1,316	27,44	1,841
103	Макароны отварные с маслом	100	4,430	5,470	28,25	180,100	0,007	0,022	0,01	8,32	0,65
164	Компот из вишни или черной смородины	150	0,304	0,076	19,63	79,610	0,011	0,011	5,7	14,5	0,235
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
<i>Всего за обед</i>			<b>21,092</b>	<b>23,601</b>	<b>95,383</b>	<b>665,772</b>	<b>0,317</b>	<b>0,302</b>	<b>46,116</b>	<b>125,27</b>	<b>6,264</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кефир	180	3,393	3,225	6	65,097	0,06	0,225	1,05	180	0,15
137	Морковное печенье или песочное печенье	50	1,831	1,699	26,72	122,820	0,043	0,036	0,75	17,9	0,37
<i>Всего за полдник</i>			<b>5,224</b>	<b>4,924</b>	<b>32,72</b>	<b>187,917</b>	<b>0,103</b>	<b>0,261</b>	<b>1,8</b>	<b>197,9</b>	<b>0,52</b>
<b>УЖИН</b>											
139	Котлеты картофельные	150	4,860	3,640	31,72	178,920	0,2	0,14	16,1	22,1	1,8
176.	Соус сметанный	30	0,321	2,859	1,046	31,190	0,004	0,011	0,036	7,46	0,032
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,820	0,025	0,050	7,500	12,0	1,650
150	Какао на молоке	180	5,424	4,575	19,86	146,600	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
<i>Всего за ужин</i>			<b>7,911</b>	<b>7,049</b>	<b>95,616</b>	<b>533,796</b>	<b>0,116</b>	<b>0,469</b>	<b>25,746</b>	<b>237,56</b>	<b>4,751</b>
<i>Всего за день</i>			<b>48,741</b>	<b>55,186</b>	<b>312,836</b>	<b>1880,421</b>	<b>0,909</b>	<b>1,447</b>	<b>81,555</b>	<b>868,180</b>	<b>15,510</b>

# День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
99	Салат витаминный	40	0,466	3,065	3,176	43,060	0,014	0,017	9,700	15,300	0,410
180	Каша « Дружба»	250	6,950	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,800	0,697
69	Сосиска для детского питания отварная	70	7,700	16,730	0,280	182,700	0,133	0,105	0,000	24,500	1,260
152	Чай с молоком	200	2,970	2,600	15,900	98,900	0,044	0,150	1,300	126,600	0,410
1	Батон, масло,	30/5	1,775	4,296	15,460	103,739	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>310</b>	<b>12,911</b>	<b>26,691</b>	<b>34,816</b>	<b>428,399</b>	<b>0,224</b>	<b>0,286</b>	<b>11,010</b>	<b>172,700</b>	<b>2,450</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,234</b>	<b>0,258</b>	<b>7,350</b>	<b>30,821</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>7,500</b>	<b>12,000</b>	<b>1,650</b>
	<b>ОБЕД</b>										
28	Салат овощной	40	0,630	3,560	4,790	50,060	0,043	0,022	5,800	6,700	0,461
38	Суп картофельный с рыбой	250	4,536	2,011	10,518	75,681	0,108	0,080	14,740	24,100	0,858
82	Печень тушённая в сметане	55/40	12,285	7,074	8,569	144,935	0,264	1,839	28,350	22,020	5,879
85	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,309	0,153	0,018	15,480	4,842
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	0,005	0,013	65,000	3,160	0,166
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	0,410	13,360	59,640	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>660</b>	<b>28,524</b>	<b>21,750</b>	<b>107,401</b>	<b>707,749</b>	<b>0,834</b>	<b>2,148</b>	<b>113,908</b>	<b>91,460</b>	<b>14,096</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Кефир	180	3,393	3,225	6	65,097	0,06	0,225	1,05	180	0,15
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,164	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<b>Всего за полдник</b>	<b>192</b>	<b>4,395</b>	<b>3,349</b>	<b>14,544</b>	<b>102,261</b>	<b>0,078</b>	<b>0,230</b>	<b>1,050</b>	<b>182,880</b>	<b>0,342</b>
	<b>УЖИН</b>										
123	Овощи тушённые	200	3,120	5,562	23,380	150,210	0,142	0,118	50,650	66,790	2,136
305	Котлета куриная, рубленая	60	8,990	9,950	9,330	157,000	0,060	0,080	0,400	11,300	1,080
	Сок	100	0,484	0,103	9,980	40,288	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,965</b>	<b>15,890</b>	<b>62,370</b>	<b>433,259</b>	<b>0,270</b>	<b>0,236</b>	<b>64,490</b>	<b>100,290</b>	<b>4,636</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1637,000</b>	<b>61,029</b>	<b>67,938</b>	<b>226,481</b>	<b>1702,489</b>	<b>1,429</b>	<b>2,915</b>	<b>197,958</b>	<b>559,330</b>	<b>23,174</b>

# День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5	Морковь протёртая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708	0,029	0,034	2,400	13,080	0,348
92.1	Каша рисовая молочная	250	8,440	9,300	34,562	257,300	0,112	0,359	2,998	278,600	0,503
144	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>14,106</b>	<b>16,632</b>	<b>75,996</b>	<b>501,332</b>	<b>0,228</b>	<b>0,640</b>	<b>7,168</b>	<b>462,980</b>	<b>1,575</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,312</b>	<b>0,344</b>	<b>9,800</b>	<b>41,094</b>	<b>0,030</b>	<b>0,020</b>	<b>10,000</b>	<b>16,000</b>	<b>2,200</b>
	<b>ОБЕД</b>										
26	Салат луковый	5	0,055	0,439	0,410	5,703	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
39	Суп фасолевый	250	6,319	0,797	27,576	135,855	0,250	0,118	17,820	63,940	2,626
74	Рулет из картофеля с отварным мясом	190	14,040	16,762	25,800	303,770	0,270	0,280	36,860	44,510	3,820
176.2	Соус сметанный	30	0,321	2,859	1,046	31,190	0,004	0,011	0,036	7,460	0,032
166	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,360	61,816	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>725</b>	<b>25,303</b>	<b>21,607</b>	<b>103,152</b>	<b>682,749</b>	<b>0,661</b>	<b>0,470</b>	<b>62,416</b>	<b>151,240</b>	<b>9,044</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	180	4,797	1,035	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Булочка осенняя	60	3,714	8,558	33,120	216,078	0,077	0,085	0,410	28,900	0,630
	<b>Всего за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,511</b>	<b>9,593</b>	<b>41,970</b>	<b>285,869</b>	<b>0,122</b>	<b>0,310</b>	<b>9,410</b>	<b>214,900</b>	<b>0,780</b>
	<b>УЖИН</b>										
61	Биточек рыбный паровой или запеченный	75	10,440	6,170	8,900	121,13	0,097	0,172	0,495	50,200	0,904
116	Капуста тушенная	170	3,090	7,024	14,130	132,020	0,050	0,070	20,930	90,100	1,720
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,010	0,010	1,356	4,200	0,133
	Сок	100	0,483	0,103	9,980	40,284	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>425</b>	<b>16,775</b>	<b>15,732</b>	<b>55,771</b>	<b>290,618</b>	<b>0,225</b>	<b>0,290</b>	<b>36,221</b>	<b>166,700</b>	<b>4,177</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1970,000</b>	<b>65,007</b>	<b>63,908</b>	<b>286,689</b>	<b>1801,662</b>	<b>1,266</b>	<b>1,730</b>	<b>125,215</b>	<b>1011,820</b>	<b>17,776</b>

## Понедельник

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **сад**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
54	Суп молочный овсяной	250	6,065	10,181	28,743	223,675	0,202	0,246	1,095	127,300	1,651
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, масло, сыр	30\5\10	4,131	6,940	14,770	139,800	0,036	0,038	0,066	76,700	0,450
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,601</b>	<b>20,116</b>	<b>62,183</b>	<b>474,065</b>	<b>0,292</b>	<b>0,517</b>	<b>2,921</b>	<b>369,000</b>	<b>2,455</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,234</b>	<b>0,258</b>	<b>7,350</b>	<b>30,821</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>7,500</b>	<b>12,000</b>	<b>1,650</b>
	<b>ОБЕД</b>										
17	Салат из свеклы с маслом	50	0,421	3,514	1,788	40,015	0,026	0,023	12,300	11,880	0,438
35	Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	250	2,005	1,818	15,996	84,367	0,046	0,019	2,402	11,280	0,518
249	Рыба, запеченная в омлете	80	10,070	3,750	2,570	102,000	40,100	0,990	0,080	0,150	0,170
124	Рагу овощное	180	3,108	3,750	24,070	136,445	0,174	0,127	57,110	55,250	1,684
169	Кисель из чёрной смородины	150	0,310	0,134	23,290	89,784	0,012	0,016	78,000	17,300	0,552
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>	<b>20,266</b>	<b>13,688</b>	<b>99,174</b>	<b>594,496</b>	<b>40,481</b>	<b>1,224</b>	<b>149,892</b>	<b>119,360</b>	<b>5,642</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	150	3,159	3,225	16,200	102,411	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
481	Сушки	20	1,534	1,921	14,700	78,553	0,036	0,035	0,130	15,200	0,230
	<b>Всего за полдник</b>	<b>170</b>	<b>4,693</b>	<b>5,146</b>	<b>30,900</b>	<b>180,964</b>	<b>0,081</b>	<b>0,230</b>	<b>1,480</b>	<b>196,700</b>	<b>0,380</b>
	<b>УЖИН</b>										
233	Сырники творожные запеченные	180	18,310	16,310	27,400	322,780	0,008	0,280	0,990	152,010	1,090
173	Соус из кураги	40	0,260	0,015	10,530	43,52	0,005	0,010	0,020	8,240	0,184
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>410</b>	<b>21,667</b>	<b>16,740</b>	<b>72,580</b>	<b>468,974</b>	<b>0,093</b>	<b>0,341</b>	<b>21,170</b>	<b>189,550</b>	<b>3,184</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1875,000</b>	<b>60,461</b>	<b>55,949</b>	<b>272,187</b>	<b>1749,320</b>	<b>40,970</b>	<b>2,327</b>	<b>182,963</b>	<b>886,610</b>	<b>13,311</b>

**День: вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
6	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,397	0,026	0,029	3,125	12,160	0,541
89	Каша пшеничная молочная	250	8,440	9,300	34,560	257,300	2,998	278,600	0,503	0,112	0,359
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	0,068	0,252	2,110	195,000	0,549
1	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>14,864</b>	<b>17,606</b>	<b>74,691</b>	<b>508,240</b>	<b>3,125</b>	<b>278,895</b>	<b>5,748</b>	<b>213,572</b>	<b>1,819</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	50	0,156	0,172	4,900	20,547	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>50</b>	<b>0,156</b>	<b>0,172</b>	<b>4,900</b>	<b>20,547</b>	<b>0,015</b>	<b>0,010</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>1,100</b>
	<b>ОБЕД</b>										
34	Салат из редьки и овощей	50	0,621	3,486	3,318	46,301	0,016	0,022	11,360	18,600	0,478
40	Суп овощной на курином бульоне	250	1,998	3,216	10,018	74,504	0,110	0,086	31,240	44,420	0,906
57	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,100	360,896	0,109	0,158	3,852	27,150	1,926
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,456	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>	<b>20,535</b>	<b>26,593</b>	<b>99,616</b>	<b>695,042</b>	<b>0,360</b>	<b>0,325</b>	<b>46,752</b>	<b>122,060</b>	<b>5,929</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Кефир	150	3,393	3,225	6,000	65,097	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
481	Булочка розовая	60	4,800	1,680	30,240	155,000	13,900	0,880	0,080	0,040	0,170
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<b>Всего за полдник</b>	<b>222</b>	<b>9,195</b>	<b>5,029</b>	<b>44,784</b>	<b>257,258</b>	<b>13,978</b>	<b>1,110</b>	<b>1,130</b>	<b>182,920</b>	<b>0,512</b>
	<b>УЖИН</b>										
63	Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	13,005	16,727	26,871	303,329	0,219	0,229	15,930	90,720	1,581
152	Чай с сахаром	200	0,070	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>390</b>	<b>15,446</b>	<b>17,027</b>	<b>57,651</b>	<b>433,491</b>	<b>0,263</b>	<b>0,266</b>	<b>15,963</b>	<b>109,820</b>	<b>2,331</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1872,000</b>	<b>60,197</b>	<b>66,427</b>	<b>281,642</b>	<b>1914,578</b>	<b>17,741</b>	<b>280,606</b>	<b>74,593</b>	<b>636,372</b>	<b>11,691</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
174	Соус молочный сладкий	40	0,930	0,746	7,108	37,092	0,017	0,053	0,442	41,280	0,070
132	Творожно-яблочная запеканка	170	7,270	9,228	2,976	123,292	0,057	0,310	0,790	167,000	1,270
152	Чай с молоком и сахаром	180	2,670	2,340	14,310	89,000	0,004	0,014	0,100	113,900	0,862
	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,420	103,584	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>12,339</b>	<b>18,474</b>	<b>33,669</b>	<b>345,482</b>	<b>0,106</b>	<b>0,356</b>	<b>5,600</b>	<b>299,250</b>	<b>2,752</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,725</b>	<b>0,155</b>	<b>14,970</b>	<b>60,432</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>1,470</b>
	<b>ОБЕД</b>										
21	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,608	3,476	4,818	51,786	0,012	0,018	15,100	20,330	0,464
41	Суп перловый на мясо-костном бульоне	250	1,315	1,809	12,484	68,353	0,074	0,048	12,700	15,320	0,667
72	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	15,155	18,454	5,135	245,963	0,087	0,190	2,010	38,150	2,914
322	Картофельное пюре с морковью	150	2,900	4,620	18,020	125,000	37,400	0,990	0,130	15,750	0,952
157	Компот из кураги	150	0,608	0,039	19,630	76,394	0,015	0,030	0,600	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>795</b>	<b>24,940</b>	<b>29,120</b>	<b>91,547</b>	<b>709,382</b>	<b>37,711</b>	<b>1,325</b>	<b>30,540</b>	<b>137,450</b>	<b>7,793</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Ряженка	150	3,393	3,225	6,300	66,222	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
146	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,640	192,781	0,061	0,067	0,230	22,500	0,740
	<b>Всего за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,354</b>	<b>8,063</b>	<b>42,940</b>	<b>259,003</b>	<b>0,091</b>	<b>0,262</b>	<b>0,680</b>	<b>208,500</b>	<b>0,890</b>
	<b>УЖИН</b>										
308	Фрикадельки из птицы	80	8,430	7,550	5,280	123,000	9,630	0,910	0,040	0,006	0,240
121	Морковь в сметанном соусе	100	1,220	4,220	8,894	76,503	0,064	0,084	4,048	35,950	0,729
170	Кисель из св. яблок	150	0,108	0,114	23,680	90,255	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Печенье промышленного производства	20	1,841	2,270	13,420	78,122	0,290	0,650	1,400	20,200	0,840
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>465</b>	<b>14,204</b>	<b>14,687</b>	<b>78,304</b>	<b>484,462</b>	<b>10,061</b>	<b>1,678</b>	<b>16,288</b>	<b>84,686</b>	<b>4,670</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1990,000</b>	<b>58,562</b>	<b>70,499</b>	<b>261,430</b>	<b>1858,762</b>	<b>48,005</b>	<b>3,660</b>	<b>73,268</b>	<b>751,186</b>	<b>17,575</b>

**День: четверг**Неделя: **вторая**Сезон: **осенне-зимний**Возрастная категория: **сад**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
96	Каша манная с печеньем	250	7,476	8,385	32,790	228,330	0,125	0,364	2,998	284,500	0,613
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,420	103,584	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>12,572</b>	<b>18,436</b>	<b>55,364</b>	<b>481,647</b>	<b>0,337</b>	<b>0,541</b>	<b>11,887</b>	<b>349,970</b>	<b>2,432</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,234</b>	<b>0,258</b>	<b>7,350</b>	<b>30,821</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>7,500</b>	<b>12,000</b>	<b>1,650</b>
	<b>ОБЕД</b>										
96,03	Витаминный стол: лук + чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,833	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
17	Салат из свеклы с маслом	50	0,585	3,480	4,400	50,156	0,010	0,020	5,000	0,700	18,500
42	Суп с клецками на мясо-костном бульоне	250	3,384	4,478	22,483	138,151	0,111	0,141	15,400	25,550	1,118
131	Шницель мясной паровой	70	19,289	31,973	4,510	381,828	0,054	0,109	0,700	10,070	2,034
203	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,630	28,250	161,605	0,070	0,022	0,010	8,320	0,650
332	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,010	0,010	1,356	4,200	0,133
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,968	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>715,02</b>	<b>24,679</b>	<b>27,152</b>	<b>97,910</b>	<b>710,499</b>	<b>0,388</b>	<b>0,519</b>	<b>31,516</b>	<b>104,866</b>	<b>25,599</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Йогурт	150	4,797	1,935	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,866	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	<b>Всего за полдник</b>	<b>162</b>	<b>5,059</b>	<b>2,272</b>	<b>18,126</b>	<b>108,657</b>	<b>0,049</b>	<b>0,230</b>	<b>9,000</b>	<b>187,920</b>	<b>0,330</b>
	<b>УЖИН</b>										
64	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	0,077	0,077	12,350	45,110	0,792
109	Картофельное пюре	150	3,800	5,560	19,890	143,200	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
152	Чай с сахаром	200	0,070	0,025	11,100	44,400	0,007	0,025	0,033	11,100	0,310
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>460</b>	<b>13,026</b>	<b>10,594</b>	<b>53,772</b>	<b>354,736</b>	<b>0,276</b>	<b>0,256</b>	<b>34,913</b>	<b>123,810</b>	<b>2,582</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1792,020</b>	<b>55,570</b>	<b>58,712</b>	<b>232,522</b>	<b>1686,359</b>	<b>1,072</b>	<b>1,561</b>	<b>94,816</b>	<b>778,566</b>	<b>32,593</b>

**День: пятница**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
20	Салат из свеклы с яблоками	40	2,600	2,770	2,150	43,960	10,420	0,60,	0,030	0,030	2,590
100	Омлет натуральный с сыром	100	6,640	7,875	5,214	119,100	0,072	0,260	2,900	71,900	1,390
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	0,068	0,252	2,110	195,000	0,549
1	Батон, масло, сыр	30\5/12	3,222	6,325	15,460	127,791	0,036	0,038	0,066	76,700	0,450
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>16,693</b>	<b>20,905</b>	<b>42,684</b>	<b>417,660</b>	<b>10,596</b>	<b>0,550</b>	<b>5,106</b>	<b>343,630</b>	<b>4,979</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,725</b>	<b>0,155</b>	<b>14,970</b>	<b>60,432</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>1,470</b>
<b>ОБЕД</b>											
29	Салат из солёных огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750	0,005	0,005	1,175	5,405	0,141
43	Борщ красный со сметаной на мясо- костном бульоне	250/10	2,292	4,691	17,693	117,740	0,095	0,091	34,190	54,980	1,519
76	Запеканка из макарон с мясом	190	16,536	18,202	45,620	401,036	0,161	0,178	1,320	27,900	3,222
162	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	150	0,217	0,093	22,310	85,366	0,012	0,011	1,350	10,400	0,609
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>445</b>	<b>23,544</b>	<b>25,449</b>	<b>117,483</b>	<b>763,779</b>	<b>0,396</b>	<b>0,334</b>	<b>38,035</b>	<b>122,185</b>	<b>7,771</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Снежок	150	3,159	3,225	16,200	102,411	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
140	Булочка с крошкой	50	3,823	8,677	32,980	217,060	0,074	0,090	0,170	25,700	0,660
								0,116	0,210	31,900	0,820
	<b>Всего за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,982</b>	<b>11,902</b>	<b>49,180</b>	<b>319,471</b>	<b>0,119</b>	<b>0,401</b>	<b>1,730</b>	<b>239,100</b>	<b>1,630</b>
129	Пудинг пшённый с творогом и морковью	150	7,743	7,077	33,310	219,578	0,175	0,144	1,484	63,210	1,465
172	Соус яблочный	40	0,027	0,028	7,338	27,878	0,002	0,002	0,800	2,230	0,191
145	Чай с сахаром	180	0,060	0,022	9,990	39,960	0,021	0,010	0,100	5,370	0,862
	Фрукт свежий	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Печенье промышленного производства	20	2,207	2,726	16,100	93,740	0,350	0,770	1,680	24,240	1,000
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>505</b>	<b>12,643</b>	<b>10,386</b>	<b>93,768</b>	<b>497,738</b>	<b>0,615</b>	<b>0,953</b>	<b>11,564</b>	<b>115,050</b>	<b>5,608</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1620,000</b>	<b>60,587</b>	<b>68,797</b>	<b>318,085</b>	<b>2059,079</b>	<b>11,762</b>	<b>2,277</b>	<b>76,595</b>	<b>841,265</b>	<b>21,458</b>

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
7	Салат из моркови с яблоком и курагой	40	0,475	2,790	4,950	45,600	0,024	0,030	2,040	15,18	0,440
93	Каша "Дружба"	250	6,950	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,800	0,697
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,591	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, масло,	30\5\	1,775	4,296	15,420	103,584	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<i>Всего за завтрак</i>	470	12,605	18,308	56,542	485,072	0,263	0,636	6,808	452,100	1,861
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
<b>ОБЕД</b>											
14	Салат из свежего помидора со сладким перцем или салат из белокочанной и морской капусты	50	0,440	3,509	2,196	41,570	0,030	0,024	31,100	6,980	0,376
44	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	250	7,110	2,350	29,258	159,310	0,320	0,070	5,052	56,660	2,831
58	Суфле из отварного мяса	60	12,370	11,870	4,520	0,054	0,180	0,088	0,829	13,920	2,021
109	Картофельное пюре	170	3,830	6,580	22, 58	165, 4	0,168	0,161	25,600	67,22	1,182
155	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за обед</i>	760	28,371	25,109	88,804	590,122	0,826	0,246	63,781	117,460	7,814
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Кефир	150	3,159	3,225	6,300	65,286	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
140	Кекс творожный"	60	4,710	7,420	25,030	186,000	26,700	0,510	0,003	0,008	0,030
	<i>Всего за полдник</i>	210	7,869	10,645	31,330	251,286	26,730	0,705	0,453	186,008	0,180
<b>УЖИН</b>											
115	Голубцы ленивые с мясом	190	12,530	9,040	25,260	219,000	0,08	0,150	20,300	60,200	1,630
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	2,300	1,470
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<i>Всего за ужин</i>	380	15,626	9,470	59,910	365,194	0,080	0,201	40,460	70,500	3,540
	<i>Всего за день</i>	1895,000	64,705	63,790	243,936	1722,495	27,922	1,803	119,002	838,068	15,045

54

60

261

1800

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
91	Каша пшеничная молочная	150	7,535	7,632	25,956	196,163	0,156	0,281	2,346	221,100	0,736
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	0,068	0,252	2,110	195,000	0,549
1	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<i>Всего за завтрак</i>		13,540	15,862	61,276	426,706	0,257	0,547	4,466	422,400	1,655
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
<b>ОБЕД</b>											
96,03	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,833	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
410	Огурец свежий порционно	10	0,062	0,009	0,250	1,265	0,003	0,004	1,000	2,300	0,060
45	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,040	3,236	15,276	114,572	0,132	0,140	16,310	48,460	1,273
83	Оладьи из печени	80	13,166	8,129	5,700	153,100	0,160	1,400	10,640	12,390	4,900
119	Свекольное пюре	150	1,937	4,398	15,930	107,067	0,033	0,071	16,360	61,260	2,306
169	Кисель из чёрной смородины	150	0,203	0,084	26,260	107,400	0,023	0,016	78,000	17,300	0,552
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за обед</i>	725,02	26,918	16,595	95,982	630,219	0,483	1,688	123,312	169,496	11,481
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Ряженка	180	3,393	3,387	6,300	67,680	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
138	Печенье песочное	30	1,050	7,080	17,560	145,850	0,028	0,032	0,020	5,450	0,285
	<i>Всего за полдник</i>	210	4,443	10,467	23,860	213,530	0,058	0,227	0,470	191,450	0,435
<b>УЖИН</b>											
275	Сосиска отварная	70	7,700	16,730	0,280	182,700	0,133	0,105	0,000	24,500	1,260
110	Картофель, запеченный в сметане	180	4,142	6,896	30,770	194,022	0,218	0,163	37,910	81,040	1,722
	Сок	100	0,484	0,103	9,980	40,288	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Зефир(пастила)	30	0,125	0,017	15,960	60,504	0,000	0,004	0,000	5,000	0,280
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<i>Всего за ужин</i>	420	14,821	24,022	76,670	563,276	0,419	0,310	51,350	132,740	4,682
	<i>Всего за день</i>	1430,020	59,957	67,204	265,138	1864,551	1,239	2,787	187,098	928,086	19,903

День: среда

**Неделя: третья**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: **сад**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
132	Творожно-яблочная запеканка	170	18,205	13,485	21,590	275,146	0,071	0,391	5,608	212,300	1,927
174	Соус молочный	40	0,930	0,746	7,108	37,092	0,017	0,053	0,442	41,280	0,070
153	Чай с сахаром	180	0,060	0,020	9,990	40,000	0,00	0,02	0,03	10,0	0,28
1	Батон/масло	30/5	1,775	4,296	15,460	103,739	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<i>Всего за завтрак</i>	390	20,970	18,547	54,148	455,977	0,121	0,458	6,060	259,880	2,367
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>ОБЕД</b>										
24	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,494	0,017	0,022	18,400	21,370	0,356
102	Суп пюре из овощей	250	2,020	4,612	12,147	101,250	0,055	0,130	6,390	113,600	0,575
57	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,100	360,896	0,109	0,158	3,852	27,150	1,926
159	Кисель густой из отвара шиповника	150	0,155	0,072	23,130	88,009	0,006	0,016	78,000	6,610	0,201
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за обед</i>	730	18,777	27,994	107,269	742,535	0,310	0,375	106,642	192,230	5,338
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Йогурт	150	3,393	3,225	6,300	66,222	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
	Вафля	30	0,655	0,842	23,190	97,150	0,009	0,012	0,000	4,800	0,450
	<i>Всего за полдник</i>	180	4,048	4,067	29,490	163,372	0,039	0,207	0,450	190,800	0,600
	<b>УЖИН</b>										
33	Салат из редьки и моркови	50	0,720	3,773	3,800	42,85	0,019	0,019	8,180	15,750	0,450
63	Рыба, рыба, запеченная по- русски	150	12,673	15,925	26,871	347,100	0,219	0,229	15,930	90,720	1,580
	Сок	100	0,484	0,103	9,980	40,288	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<i>Всего за ужин</i>	340	16,248	20,076	60,331	473,150	0,306	0,286	37,550	128,670	3,450
	<i>Всего за день</i>	1715,000	60,277	70,942	258,588	1865,854	0,799	1,341	158,202	783,580	13,405

День: четверг

Неделя: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
9	Салат зелёный со свежим огурцом или салат витаминный	50	0,401	3,494	1,067	37,053	0,014	0,027	5,675	21,600	0,280
101	Омлет с зеленым горошком	65	4,052	5,691	2,504	76,817	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, , сыр	30\10	4,690	3,220	14,490	107,000	0,035	0,038	0,080	88,152	0,136
	<i>Всего за завтрак</i>	295	12,548	15,401	36,731	331,460	0,170	0,488	10,415	330,252	1,494
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
<b>ОБЕД</b>											
19	Салат из свеклы с черносливом	50	0,636	3,540	12,068	79,659	0,010	0,081	25,190	34,580	1,006
47	Суп картофельный на мясо- костном бульоне	250	1,261	1,827	12,574	68,637	0,093	0,059	15,000	11,600	0,748
77	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145	0,113	0,252	1,351	85,560	2,705
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,968	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,2064	14,76	64,3212	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>	760	21,893	21,77974	111,122	700,2954	0,374	0,477	50,291	174,64	7,197
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Снежок	150	3,393	3,225	6,300	66,222	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
141	Булочка розовая	60	4,126	5,910	33,060	193,669	0,084	0,083	0,800	30,100	0,780
	<i>Всего за полдник</i>	210	7,519	9,135	39,360	259,891	0,114	0,278	1,250	216,100	0,930
<b>УЖИН</b>											
65	Биточек рыбный	100	12,301	6,871	3,658	124,763	0,063	0,219	3,006	106,900	0,750
122	Пюре овощное	170	3,554	6,317	15,480	129,118	0,190	0,195	28,930	92,410	1,012
152	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,007	0,010	0,100	5,370	0,862
	Печенье промышленного производства	20	1,841	2,270	13,420	78,122	0,290	0,650	1,400	20,200	0,840
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<i>Всего за ужин</i>	430	20,792	15,889	67,208	478,196	0,623	1,115	53,496	248,810	4,512
	<i>Всего за день</i>	1770,000	62,986	62,462	261,771	1800,664	1,304	2,373	122,952	981,802	15,783

**День: пятница**

**Неделя: третья**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: **сад**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
8	Салат из моркови с яблоком и яйцом	30	0,413	2,442	2,221	31,962	0,014	0,022	1,980	6,996	0,443
94	Каша молочная гречневая	150	7,032	6,850	29,786	201,473	0,201	0,333	2,346	222,500	2,208
153	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672	0,047	0,160	1,400	125,000	0,962
1	Батон, масло, сыр	30\5\15	3,222	6,325	15,460	127,791	0,036	0,038	0,066	76,700	0,450
<i>Всего за завтрак</i>		380	13,085	17,768	66,307	460,899	0,298	0,553	5,792	431,196	4,063
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		75	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
<b>ОБЕД</b>											
30	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,474	3,478	3,088	44,778	0,010	0,016	4,000	15,520	0,544
48	Суп сборный	250	1,680	1,932	12,676	71,640	0,090	0,060	20,350	22,170	0,720
80	Мясо тушённое с овощами	200	13,385	18,628	22,650	306,133	0,241	0,245	48,310	56,090	3,504
159	Компот из кураги или яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	0,010	0,007	3,300	5,730	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
<i>Всего за обед</i>		730	19,995	24,874	88,074	634,120	0,474	0,377	75,960	123,010	7,819
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Кефир	150	3,393	3,225	6,000	65,097	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
	Сушки	20	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
<i>Всего за полдник</i>		170	4,395	3,349	14,544	102,258	0,078	0,230	1,050	182,880	0,342
<b>УЖИН</b>											
135	Суфле из творога	150	17,628	12,384	24,560	274,068	0,077	0,396	0,869	214,400	0,966
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,580	10,700	64,967	0,006	0,020	0,080	17,900	0,070
152	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,007	0,010	0,100	5,370	0,862
	Сушки	20									
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
<i>Всего за ужин</i>		340	21,130	15,394	69,910	485,229	0,163	0,467	21,109	261,600	2,946
<i>Всего за день</i>		1695,000	58,916	61,728	248,635	1723,600	1,043	1,647	113,911	1014,686	17,370

# Понедельник

Неделя: третья

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: **ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7	Салат из моркови с яблоком и курагой	40	0,470	2,790	4,950	45,600	0,024	0,030	2,040	15,050	0,440
93	Каша "Дружба"	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220,000	0,568
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло,	20/5	1,199	3,999	10,320	79,487	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		<b>10,032</b>	<b>15,558</b>	<b>57,546</b>	<b>395,992</b>	<b>0,411</b>	<b>0,516</b>	<b>5,866</b>	<b>377,450</b>	<b>1,547</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	50	0,156	0,170	4,900	13,680	0,015	0,010	5,000	8,0	1,100
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		<b>0,156</b>	<b>0,170</b>	<b>4,900</b>	<b>13,680</b>	<b>0,015</b>	<b>0,010</b>	<b>5,000</b>	<b>0,000</b>	<b>1,100</b>
	<b>ОБЕД</b>										
14	Салат из свежего помидора со сладким перцем или салат из белокочанной и морской капусты	40	0,339	2,604	5,198	44,282	0,023	0,018	22,650	5,380	0,297
44	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
73	Суфле из отварного мяса	60	12,370	11,870	4,520	0,054	0,180	0,088	0,829	13,920	2,021
109	Картофельное пюре	150	3,370	5,560	19,890	143,200	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		<b>24,030</b>	<b>22,728</b>	<b>93,185</b>	<b>482,004</b>	<b>0,646</b>	<b>0,345</b>	<b>49,910</b>	<b>147,370</b>	<b>7,171</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	100	2,100	2,150	4,000	59,000	0,030	0,195	0,070	120,000	0,800
147	Кекс творожный	60	4,710	7,420	25,030	186,000	26,700	0,510	0,003	0,008	0,030
	<i>Всего за полдник</i>		<b>6,810</b>	<b>9,570</b>	<b>29,030</b>	<b>245,000</b>	<b>26,730</b>	<b>0,705</b>	<b>0,073</b>	<b>120,008</b>	<b>0,830</b>
	<b>УЖИН</b>										
298	Голубцы ленивые с мясом	135	8,435	7,940	18,56	164,000	0,060	0,120	15,030	45,200	1,230
170	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,415	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		<b>10,938</b>	<b>8,297</b>	<b>29,730</b>	<b>288,714</b>	<b>0,129</b>	<b>0,168</b>	<b>35,190</b>	<b>72,500</b>	<b>3,030</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>51,967</b>	<b>56,323</b>	<b>214,391</b>	<b>1425,390</b>	<b>27,931</b>	<b>1,744</b>	<b>96,039</b>	<b>717,328</b>	<b>13,678</b>

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
91	Каша пшеничная молочная	150	5,650	5,520	19,462	145,263	0,117	0,211	1,759	166,400	0,553
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		10,365	12,760	46,332	330,048	0,394	0,432	3,529	333,800	1,261
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,288	7,350	31,091	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,288	7,350	31,091	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5 0,02	0,055 0,001	0,009 0,000	0,410 0,006	1,832 0,026	0,003 0,000	0,001 0,000	0,500 0,002	1,550 0,036	0,040 0,000
	Морковь порционно	10	0,101	0,009	0,690	3,070	0,006	0,007	0,500	2,700	0,070
	Огурец порционно	10	0,062	0,009	0,250	1,264	0,003	0,004	1,000	2,300	0,060
45	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,216	1,731	9,436	67,822	0,083	0,086	10,180	29,430	0,768
83	Оладьи из печени	70	10,990	7,140	5,040	134,400	0,226	1,591	23,320	29,940	5,042
119	Свекольное пюре	130	1,681	3,627	13,530	90,104	0,028	0,062	14,210	53,170	2,001
169	Кисель из чёрной смородины	150	0,310	0,134	23,290	89,784	0,012	0,016	78,000	17,300	0,552
	Хлеб ржаной, пшеничный	30 25	2,059 1,186	1,224 0,136	13,360 9,840	69,353 42,866	0,072 0,022	0,032 0,006	0,000 0,000	14,000 4,000	1,560 0,220
	<i>Всего за обед</i>		20,661	14,017	75,852	500,521	0,455	1,805	127,712	154,426	10,313
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
138	Печенье песочное	30	1,950	7,080	17,500	145,850	0,028	0,032	0,020	5,450	0,285
	<i>Всего за полдник</i>		5,343	10,268	23,800	211,735	0,030	0,195	0,450	191,450	0,435
	<b>УЖИН</b>										
110	Картофель, запеченный в сметане	150	3,473	5,744	25,450	131,611	0,181	0,136	31,600	69,540	1,435
	Сок	100	0,484	0,102	9,980	40,279	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		10,035	12,256	50,390	366,690	0,283	0,246	45,040	107,240	3,645
	<i>Всего за день</i>		46,638	49,589	203,724	1440,083	1,184	2,693	184,231	798,916	17,304

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

Утверждаю: заведующий МБУ  
детским садом №64 « Журавленок» Пронина Л.В.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
132	Творожно-яблочная запеканка	120	12,909	9,631	15,120	195,011	0,051	0,314	4,026	149,700	1,411
174	Соус молочный	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
	Чай с сахаром	180	0,060	0,020	9,990	40,000	0,00	0,02	0,03	10,0	0,28
	Батон ,масло	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		14,827	14,210	40,414	340,867	0,283	0,365	4,374	185,570	1,708
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>ОБЕД</b>										
24	Салат из свежей капусты	40	0,510	2,580	2,916	36,195	0,013	0,017	14,700	17,010	0,237
102	Суп пюре из овощей	150	1,105	2,560	7,288	66,750	0,064	0,047	15,120	19,800	0,600
57	Плов из кур	150	9,435	13,481	24,020	249,144	0,075	0,111	2,568	18,520	1,338
167	Кисель густой из отвара шиповника	150	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78,000	6,610	0,201
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		14,450	20,052	80,554	552,309	0,252	0,229	110,388	79,940	5,551
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт или ряженка	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	10	0,262	0,337	9,276	38,863	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	<i>Всего за полдник</i>		5,059	2,249	18,126	108,451	0,049	0,230	9,000	187,920	0,330
	<b>УЖИН</b>										
23	Салат из редьки и моркови	40	0,724	3,069	3,040	55,810	0,024	0,024	10,200	16,980	0,234
63	Рыба, запеченная по - русски	150	12,673	15,925	26,871	347,100	0,219	0,229	15,930	90,720	1,580
	Сок	100	0,484	0,102	9,980	40,279	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980

	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		15,659	16,231	54,651	507,489	0,300	0,288	39,570	127,900	3,124
	<i>Всего за день</i>		50,230	52,997	201,095	1539,909	0,907	1,127	170,832	593,330	12,363

**День: четверг**

**Неделя: третья**

**Сезон: осеннее – зимний**

**Возрастная категория: ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
9	Салат зелёный со свежим огурцом или салат витаминный	40	0,320	2,593	0,852	27,807	0,011	0,021	4,528	17,210	0,224
101	Омлет с зеленым горошком	65	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
144	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,005	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, сыр	20/10	3,330	3,156	6,670	67,026	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<i>Всего за завтрак</i>		10,539	13,914	25,596	263,653	0,345	0,431	8,943	259,110	1,673
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>ОБЕД</b>										
19	Салат из свеклы с черносливом	40	0,501	2,626	8,725	58,357	0,008	0,021	3,170	17,960	0,589
47	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
77	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	0,097	0,217	1,145	73,520	2,322
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,963	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		18,009	18,031	88,782	567,252	0,290	0,347	22,016	135,650	5,593
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
141	Булочка розовая	60	3,542	4,090	28,100	156,355	0,073	0,069	0,660	24,600	0,610
	<i>Всего за полдник</i>		6,701	7,278	44,300	258,428	0,118	0,264	2,010	206,100	0,760
	<b>УЖИН</b>										
65	Биточки из рыбы	75	8,849	5,019	2,592	90,290	0,086	0,200	1,906	90,840	0,847
122	Пюре овощное	150	3,112	5,383	13,560	111,746	0,166	0,171	25,270	81,330	0,887
	Сок	100	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Печенье промышленного производства	10	0,910	1,140	7,720	39,060	0,145	0,325	0,700	10,650	0,420
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330

		<i>Всего за ужин</i>	15,375	11,899	53,602	365,812	0,466	0,744	48,036	210,120	3,954
		<i>Всего за день</i>	50,858	51,377	219,630	1485,938	1,242	1,801	88,505	822,980	13,630

**День: пятница**

**Неделя: третья**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: **ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
8	Салат из моркови с яблоком и яйцом	30	0,413	2,414	2,221	31,707	0,014	0,022	1,980	6,996	0,332
94	Каша молочная гречневая	150	5,270	5,070	22,340	112,860	0,150	0,240	1,760	166,950	2,208
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	0,044	0,156	1,360	123,000	0,628
1	Батон, масло,	20/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<i>Всего за завтрак</i>		10,133	14,607	51,701	328,248	0,430	0,444	5,145	345,346	3,468
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>ОБЕД</b>										
30	Салат из свеклы с солёным огурцом или из свеклы с маслом растительным	40	0,385	2,581	2,509	34,175	0,008	0,013	3,250	12,610	0,442
48	Суп сборный	150	1,023	0,975	7,660	41,593	0,055	0,037	12,350	13,510	0,438
80	Мясо тушённое с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755	0,198	0,203	39,810	44,560	2,918
159	Компот из кураги или яблок	150	0,103	0,112	18,200	69,672	0,010	0,007	3,300	5,730	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		16,066	20,454	70,149	511,414	0,365	0,298	58,710	94,410	6,349
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
145	сушки	10	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,040	2,880	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		4,395	3,312	14,544	101,921	0,078	0,230	1,090	182,880	0,342
	<b>УЖИН</b>										
135	Суфле из творога	120	13,533	9,520	19,260	212,037	0,062	0,316	0,697	171,700	0,771
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,550	10,700	64,697	0,006	0,020	0,080	17,900	0,070
	Сок	100	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		16,442	12,427	59,690	401,450	0,137	0,384	20,937	216,900	2,641

	<i>Всего за день</i>	47,271	51,055	203,434	1373,826	1,033	1,371	93,382	851,536	14,450
--	----------------------	--------	--------	---------	----------	-------	-------	--------	---------	--------

**День: понедельник****Неделя: четвёртая**

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: сад**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7	Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,475	2,790	4,950	45,600	0,024	0,030	2,040	15,18	0,440
90	Каша ячневая молочная	250	7,090	6,150	32,770	218,040	67,580	0,361	2,930	290,600	0,697
152	Чай с сахаром	200	0,700	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
1	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10,040</b>	<b>13,261</b>	<b>64,280</b>	<b>411,774</b>	<b>67,637</b>	<b>0,430</b>	<b>5,013</b>	<b>308,000</b>	<b>1,817</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,725</b>	<b>0,155</b>	<b>14,970</b>	<b>60,432</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>1,470</b>
	<b>ОБЕД</b>										
34	Салат из редьки и овощей	50	0,563	4,080	2,195	48,610	0,030	0,024	31,100	6,980	0,375
37	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,246	5,396	11,139	71,530	0,079	0,070	31,840	43,140	0,855
287	Тефтели мясные	160	10,910	12,530	13,790	212,000	34,700	1,000	0,060	0,110	0,61
109	Картофельное пюре	150	3,835	6,575	22,58	165,4	0,168	0,161	25,600	67,22	1,182
161	Кисель из яблок	150	0,139	0,132	23,680	97,270	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>600</b>	<b>22,045</b>	<b>29,435</b>	<b>82,264</b>	<b>571,296</b>	<b>35,110</b>	<b>1,150</b>	<b>91,900</b>	<b>82,260</b>	<b>4,281</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Ряженка	180	3,393	3,387	6,300	67,680	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
142	Булочка с изюмом	60	5,572	9,506	42,130	269,300	0,099	0,096	0,210	37,000	0,980
	<b>Всего за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,965</b>	<b>12,893</b>	<b>48,430</b>	<b>336,980</b>	<b>0,129</b>	<b>0,291</b>	<b>0,660</b>	<b>223,000</b>	<b>1,130</b>
	<b>УЖИН</b>										
233	Сырники с творогом и морковью	130	15,320	14,310	27,400	302,000	0,080	0,280	0,940	152,100	1,090
173	Соус из кураги	40	0,260	0,015	10,530	43,52	0,005	0,010	0,020	8,240	0,184
164	Компот из вишни или черной смородины	150	0,304	0,076	18,990	79,610	0,011	0,011	5,700	14,500	0,235
		30	0,125	0,017	15,96	60,503	0	0,004	0	5	0,28
	Зефир	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Свежий фрукт	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>465</b>	<b>18,614</b>	<b>14,936</b>	<b>99,910</b>	<b>558,695</b>	<b>0,163</b>	<b>0,332</b>	<b>14,160</b>	<b>199,840</b>	<b>3,879</b>

День: вторник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
95	Каша пшённая с тыквой или морковью	250	6,345	8,729	33,385	229,136	0,187	0,326	7,952	239,600	1,012
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
	Батон, масло порционно	30\5\10	4,131	6,940	14,770	139,800	0,036	0,038	0,066	76,700	0,450
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,881</b>	<b>18,664</b>	<b>66,825</b>	<b>479,526</b>	<b>0,277</b>	<b>0,597</b>	<b>9,778</b>	<b>481,300</b>	<b>1,816</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок свежий	100	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,312</b>	<b>0,344</b>	<b>9,800</b>	<b>41,094</b>	<b>0,030</b>	<b>0,020</b>	<b>10,000</b>	<b>16,000</b>	<b>2,200</b>
	<b>ОБЕД</b>										
31	Салат из капусты и яблок	50	0,516	3,052	1,966	36,904	0,020	0,026	34,500	16,240	0,286
50	Суп картофельный с мясными фрикадельками на мясо-костном бульоне	250	9,674	9,998	12,282	174,737	0,126	0,160	14,800	21,450	2,362
275	Сосиска отварная	70	7,700	16,730	0,280	182,700	0,133	0,105	0,000	24,500	1,260
104	Макароны отварные с маслом	150	5,183	7,056	42,370	243,127	0,100	0,033	0,020	12,500	0,980
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,459	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>750</b>	<b>27,604</b>	<b>37,619</b>	<b>107,078</b>	<b>850,813</b>	<b>0,504</b>	<b>0,383</b>	<b>49,620</b>	<b>106,580</b>	<b>7,507</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Йогурт	180	4,797	1,935	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
148	Сдоба	60	3,253	3,250	28,100	147,635	0,066	0,073	0,200	26,300	0,530
	<b>Всего за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,050</b>	<b>5,185</b>	<b>36,950</b>	<b>217,426</b>	<b>0,045</b>	<b>0,298</b>	<b>9,200</b>	<b>212,300</b>	<b>0,680</b>
	<b>УЖИН</b>										
66	Котлета рыбная паровая или запеченная	100	9,272	4,020	11,180	110,73	0,054	0,058	0,308	28,070	0,4
125	Овощи тушённые в сметанном соусе	200	3,244	8,565	15,510	148,221	0,087	0,115	77,460	100,100	1,492
152	Чай с сахаром	150	0,070	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
	Свежий фрукт	100	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>590</b>	<b>15,191</b>	<b>13,143</b>	<b>64,820</b>	<b>309,203</b>	<b>0,208</b>	<b>0,225</b>	<b>85,301</b>	<b>159,270</b>	<b>3,892</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1680,0</b>	<b>65,038</b>	<b>74,956</b>	<b>285,473</b>	<b>1898,062</b>	<b>1,064</b>	<b>1,523</b>	<b>163,899</b>	<b>975,450</b>	<b>16,095</b>

День: среда

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
2	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,343	2,070	1,910	27,690	0,008	0,014	7,060	13,450	0,47
102	Омлет натуральный с сыром	60	7,430	8,969	1,276	116,100	0,041	0,230	0,290	112,000	1,100
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	0,068	0,252	2,110	195,000	0,549
1	Батон, масло,	30\5	1,775	4,296	15,460	103,739	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
<i>Всего за завтрак</i>		280	13,779	19,270	38,506	374,337	0,150	0,510	9,470	326,750	2,019
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,156	0,172	4,900	20,547	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		75	0,156	0,172	4,900	20,547	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
<b>ОБЕД</b>											
16	Салат из свеклы с черносливом	50	0,636	3,540	12,068	79,659	0,010	0,081	25,190	34,580	1,006
51	Суп Крестьянский на мясо-костном бульоне	250	1,899	4,759	12,676	97,962	0,089	0,064	25,240	39,840	0,847
81	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630	0,234	0,195	34,610	31,190	2,894
155	Компот из сухофруктов и свежих яблок	180	0,181	0,076	24,168	91,330	0,006	0,012	1,470	11,064	0,416
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
<i>Всего за обед</i>		760	16,295	21,147	108,712	662,467	0,462	0,401	86,510	129,110	7,443
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Снежок	150	3,159	3,225	16,200	102,411	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
	Печенье промышленного производства	25	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
<i>Всего за полдник</i>		175	5,460	6,063	32,970	200,045	0,405	1,005	3,100	206,750	1,190
<b>УЖИН</b>											
308	Фрикадельки из птицы	80	8,430	7,550	5,280	123,000	0,040	0,060	0,240	9,630	0,910
122	Кабачки или морковь в сметанном соусе	170	0,650	8,341	15,110	152,450	0,101	0,140	8,400	61,110	1,220
152	Чай с сахаром	180	0,060	0,020	9,990	40,000	0,00	0,02	0,03	10,0	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
<i>Всего за ужин</i>		470	11,511	16,186	50,060	401,212	0,185	0,212	8,640	78,740	2,570
<i>Всего за день</i>		1760,00	47,201	62,838	235,148	1658,608	1,217	2,138	112,720	749,350	14,322

День: четверг

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: сад**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
96	Каша манная с печеньем	250	7,476	8,385	32,790	228,330	0,125	0,364	2,998	284,500	0,613
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<i>Всего за завтрак</i>	<b>430</b>	<b>12,655</b>	<b>15,676</b>	<b>66,920</b>	<b>442,654</b>	<b>0,212</b>	<b>0,611</b>	<b>4,768</b>	<b>455,800</b>	<b>1,337</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>	<b>75</b>	<b>0,312</b>	<b>0,344</b>	<b>9,800</b>	<b>41,094</b>	<b>0,030</b>	<b>0,020</b>	<b>10,000</b>	<b>16,000</b>	<b>2,200</b>
<b>ОБЕД</b>											
46	Винегрет с морской капустой или кальмарами или просто винегрет	50	0,750	2,490	3,770	40,600	0,020	0,022	5,300	14,400	0,420
52	Суп рисовый с помидорами и сметаной на мясо-костном бульоне	250	2,340	3,241	19,923	113,243	0,108	0,080	33,840	52,120	1,212
58	Суфле из кур запеченное	70	12,340	12,702	5,048	182,608	0,064	0,180	0,004	17,340	2,404
120	Овощи в молочном соусе	150	3,300	7,200	12,260	121,580	0,060	0,073	76,050	87,910	1,230
165	Компот из черной смородины	150	0,470	0,188	21,400	92,500	0,014	0,019	94,000	17,500	0,665
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за обед</i>	<b>750</b>	<b>23,552</b>	<b>26,544</b>	<b>93,861</b>	<b>692,418</b>	<b>0,389</b>	<b>0,423</b>	<b>209,194</b>	<b>212,770</b>	<b>8,211</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Кефир	180	3,393	3,225	6,000	65,097	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
143	Булочка домашняя	60	3,586	4,942	30,670	173,840	0,073	0,072	0,160	23,500	0,580
	<i>Всего за полдник</i>	<b>240</b>	<b>6,979</b>	<b>8,167</b>	<b>36,670</b>	<b>238,937</b>	<b>0,133</b>	<b>0,297</b>	<b>1,210</b>	<b>203,500</b>	<b>0,730</b>
<b>УЖИН</b>											
67	Рыбная запеканка (2 способ)	180	15,436	13,040	23,351	273,800	0,205	0,235	19,870	175,000	1,774
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,010	0,010	1,356	4,200	0,133
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,433	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Зефир	30	0,125	0,017	15,96	60,503	0	0,004	0	5	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<i>Всего за ужин</i>	<b>440</b>	<b>19,048</b>	<b>15,647</b>	<b>77,042</b>	<b>513,049</b>	<b>0,295</b>	<b>0,300</b>	<b>41,386</b>	<b>213,500</b>	<b>4,097</b>
	<i>Всего за день</i>	<b>1935,0</b>	<b>62,546</b>	<b>66,378</b>	<b>284,293</b>	<b>1928,151</b>	<b>1,059</b>	<b>1,651</b>	<b>266,558</b>	<b>1101,570</b>	<b>16,575</b>

День: пятница

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: сад**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
55	Лапшевник с творогом	200	15,600	14,770	42,300	373.0	0.13	0,220	0,170	133.6	1,730
154	Чай с сахаром	200	0,700	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
1	Батон, масло,	30\5	1,775	4,296	15,460	103,739	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<i>Всего за завтрак</i>	400	18,075	19,091	68,860	148,139	0,033	0,259	0,213	17,400	2,410
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>	75	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
<b>ОБЕД</b>											
96,03	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,833	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
13	Свекла отварная порционно	25	0,215	0,043	0,950	4,808	0,015	0,010	6,250	3,500	0,225
53	Борщ с фасолью со сметаной на мяско-костном бульоне	250/5	3,381	1,639	15,996	88,260	0,112	0,083	31,340	69,440	1,666
78	Запеканка из капусты и отварного мяса	200	16,809	16,551	23,950	306,005	0,152	0,321	90,470	157,400	3,717
176	Соус сметанный	30	0,321	2,859	1,046	31,190	0,004	0,011	0,036	7,460	0,032
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	0,005	0,013	65,000	3,160	0,166
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за обед</i>	490,02	25,258	21,883	88,038	628,374	0,414	0,488	193,598	266,046	8,126
<b>ПОЛДНИК</b>											
401	Ряженка	150	3,393	3,225	6,300	66,222	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
149	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,942	35,870	193,440	0,074	0,074	0,200	24,700	0,680
	<i>Всего за полдник</i>	200	7,004	8,167	42,170	259,662	0,104	0,269	0,650	210,700	0,830
<b>УЖИН</b>											
112	котлеты рубленные из птицы	60	8,990	9,950	9,930	157,000	11,330	1,080	0,06	0,080	0,400
109	Картофельное пюре	150	3,340	5,810	19,900	145,500	0,140	0,142	22,580	59,300	1,040
178	Вафля	20	0,523	0,679	18,600	77,953	0,008	0,010	0,000	3,840	0,360
	Сок	100	0,484	0,103	9,980	40,279	0,024	0,026	13,440	14,200	1,170
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<i>Всего за ужин</i>	370	15,708	16,817	78,090	506,494	11,546	1,270	36,020	85,420	3,410
	<b>Всего за день</b>	1535,02 0	66,357	66,303	286,958	1583,762	12,127	2,306	240,481	595,566	16,976

**День: понедельник**

**Неделя: четвёртая**

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: ясли**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	0,470	2,790	4,950	45,600	0,024	0,030	2,040	15,050	0,440
90	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,432	54,070	0,289	2,346	232,500	0,558
153	Чай с сахаром	150	0,050	0,000	8,320	33,300	0,004	0,006	0,024	8,320	0,230
1	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>7,353</b>	<b>12,939</b>	<b>49,326</b>	<b>332,783</b>	<b>54,318</b>	<b>0,336</b>	<b>4,420</b>	<b>260,270</b>	<b>1,478</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>		<b>0,725</b>	<b>0,153</b>	<b>14,970</b>	<b>60,416</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>1,470</b>
	<b>ОБЕД</b>										
34	Салат из редьки и овощей	40	0,435	3,063	5,198	36,690	0,023	0,018	22,650	5,380	0,297
37	Щи из свежей капусты со сметаной на мясо- костном бульоне	150	1,318	2,724	6,723	57,220	0,049	0,041	18,870	24,310	0,508
287	Тефтели мясные	160	8,140	9,040	10,030	155,000	0,050	0,080	0,450	25,800	0,740
109	Ккартофельное пюре	150	2,422	5,504	14,923	115,183	0,123	0,034	0,012	16,720	0,987
170	Кисель из яблок	150	0,139	0,132	23,680	97,270	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<b>Всего за обед</b>		<b>15,699</b>	<b>21,823</b>	<b>83,754</b>	<b>573,582</b>	<b>0,349</b>	<b>0,218</b>	<b>45,282</b>	<b>98,740</b>	<b>5,083</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
	Булочка с изюмом	50	4,600	7,900	35,11	224,400	0,083	0,8	0,18	30,8	0,82
	<b>Всего за полдник</b>		<b>7,993</b>	<b>11,088</b>	<b>6,300</b>	<b>290,285</b>	<b>0,113</b>	<b>0,195</b>	<b>0,450</b>	<b>216,8</b>	<b>0,150</b>
	<b>УЖИН</b>										
33	Сырники с творогом и морковью	100	11,780	11,010	21,070	232,300	0,060	0,215	0,720	101,33	0,838
173	Соус из кураги	30	0,208	0,012	8,028	33,220	0,004	0,008	0,160	6,580	0,146
157	Компот из вишни или черной смородины	150	0,304	0,760	18,990	79,610	0,011	0,011	5,700	14,500	0,235
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за ужин</b>		<b>14,304</b>	<b>12,241</b>	<b>70,198</b>	<b>440,223</b>	<b>0,131</b>	<b>0,258</b>	<b>14,080</b>	<b>39,080</b>	<b>3,199</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,074</b>	<b>58,244</b>	<b>224,548</b>	<b>1697,289</b>	<b>54,947</b>	<b>1,046</b>	<b>84,392</b>	<b>636,19</b>	<b>11,38</b>

**День: вторник**

**Неделя: четвёртая**

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
95	Каша пшённая с тыквой или морковью	200	5,195	7,162	24,669	177,747	0,151	0,270	6,440	198,800	0,804
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		<b>9,221</b>	<b>13,636</b>	<b>50,559</b>	<b>349,202</b>	<b>0,416</b>	<b>0,475</b>	<b>7,920</b>	<b>341,200</b>	<b>1,343</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	100	0,484	0,103	9,980	40,288	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		<b>0,484</b>	<b>0,103</b>	<b>9,980</b>	<b>40,288</b>	<b>0,024</b>	<b>0,026</b>	<b>13,440</b>	<b>14,200</b>	<b>0,980</b>
	<b>ОБЕД</b>										
25	Салат из капусты белокочанной с огурцом и сладким перцем или из капусты и яблок	40	0,420	2,584	1,605	30,956	0,016	0,021	29,400	13,470	0,234
50	Суп картофельный с мясными фрикадельками на мясо-костном бульоне	150	6,295	6,245	7,174	108,285	0,076	0,105	8,650	13,300	1,505
70	Шницель мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,600	8,660	1,745
104	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,070	0,022	0,010	8,320	0,650
157	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		<b>19,095</b>	<b>26,848</b>	<b>79,149</b>	<b>614,819</b>	<b>0,353</b>	<b>0,271</b>	<b>38,360</b>	<b>78,980</b>	<b>5,408</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	150	3,990	1,612	7,150	58,159	0,038	0,187	7,150	155,000	0,125
148	Вафля	10	0,262	0,337	9,276	38,866	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	<i>Всего за полдник</i>		<b>4,252</b>	<b>1,949</b>	<b>16,426</b>	<b>97,025</b>	<b>0,042</b>	<b>0,192</b>	<b>7,150</b>	<b>156,92</b>	<b>0,305</b>
	<b>УЖИН</b>										
66	Котлета рыбная паровая	90	8,340	3,600	10,060	99,650	0,052	0,053	0,280	25,260	0,413
125	Овощи тушённые в сметанном соусе	170	3,466	8,840	12,050	143,600	0,072	0,097	65,800	84,650	1,212
	Чай с сахаром	180	0,050	0,000	8,320	33,300	0,004	0,006	0,024	8,320	0,230
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		<b>13,868</b>	<b>12,899</b>	<b>52,540</b>	<b>371,643</b>	<b>0,184</b>	<b>0,180</b>	<b>73,604</b>	<b>136,230</b>	<b>3,835</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>46,920</b>	<b>55,435</b>	<b>208,654</b>	<b>1472,97</b>	<b>1,019</b>	<b>1,14</b>	<b>140,47</b>	<b>727,53</b>	<b>11,87</b>

День: среда

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
26	Салат из редиса с яблоком или морковь с огурцом или салат из моркови с растительным маслом	40	0,343	2,070	1,910	27,690	0,008	0,014	7,060	13,450	0,47
102	Омлет с сыром	60	7,430	8,969	1,276	116,1	0,041	0,23	0,29	112,00	1,100
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,336	0,057	0,210	1,760	163,00	0,458
1	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,40	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		<b>12,489</b>	<b>18,279</b>	<b>30,056</b>	<b>212,477</b>	<b>0,326</b>	<b>0,235</b>	<b>8,830</b>	<b>292,85</b>	<b>1,808</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,30	1,470
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		<b>0,725</b>	<b>0,153</b>	<b>14,970</b>	<b>60,416</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,160</b>	<b>21,30</b>	<b>1,470</b>
	<b>ОБЕД</b>										
16	Салат из свеклы с черносливом	40	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,810	0,620
51	Суп Крестьянский на мясо-костном бульоне	150	1,165	2,404	7,866	55,790	0,055	0,037	14,020	23,140	0,516
81	Жаркое по-домашнему	200	9,227	11,909	28,340	250,369	0,234	0,195	34,610	31,190	2,894
155	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150	0,151	0,063	20,140	76,693	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		<b>14,255</b>	<b>18,318</b>	<b>85,066</b>	<b>540,876</b>	<b>0,396</b>	<b>0,295</b>	<b>53,990</b>	<b>96,360</b>	<b>6,157</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
	Печенье промышленного производства	10	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	<i>Всего за полдник</i>		<b>4,267</b>	<b>4,531</b>	<b>24,250</b>	<b>148,778</b>	<b>0,225</b>	<b>0,585</b>	<b>2,190</b>	<b>193,620</b>	<b>0,650</b>
	<b>УЖИН</b>										
308	фрикадельки из птицы	60	6,320	5,660	3,960	92,300	0,030	0,045	0,160	7,200	0,680
33	Кабачки или морковь в сметанном соусе	150	0,574	7,360	13,340	134,520	0,096	0,120	7,419	53,920	1,080
171	Чай с сахаром	180	0,050	0,000	8,320	33,300	0,004	0,006	0,024	8,320	0,230
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		<b>8,956</b>	<b>13,479</b>	<b>47,730</b>	<b>355,213</b>	<b>0,186</b>	<b>0,195</b>	<b>15,103</b>	<b>87,440</b>	<b>3,970</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>40,692</b>	<b>54,759</b>	<b>202,072</b>	<b>1317,760</b>	<b>1,169</b>	<b>1,349</b>	<b>100,273</b>	<b>691,570</b>	<b>14,055</b>

**День: четверг**
**Четвертая неделя**

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: ясли**

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
96	Каша манная с печеньем	200	5,937	6,410	17,462	146,921	0,099	0,285	2,346	222,90	0,492
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,00	0,289
	Батон, масло порционнно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		<b>9,964</b>	<b>12,883</b>	<b>43,352</b>	<b>318,376</b>	<b>0,364</b>	<b>0,490</b>	<b>3,826</b>	<b>365,30</b>	<b>1,031</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		<b>0,725</b>	<b>0,155</b>	<b>14,970</b>	<b>60,432</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>7,500</b>	<b>12,000</b>	<b>1,650</b>
	<b>ОБЕД</b>										
32	Винегрет	40	0,600	1,990	3,016	32,4	0,016	0,014	4,240	11,130	0,580
52	Суп рисовый с помидорами и сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,356	1,636	11,816	64,460	0,064	0,047	19,120	28,770	0,706
73	Суфле из кур запеченное	70	12,340	12,702	5,048	182,608	0,064	0,180	0,004	17,340	2,404
120	Овощи в молочном соусе	150	3,300	7,200	12,260	121,580	0,060	0,073	76,050	87,910	1,230
165	Компот из черной смородины	150	0,400	0,097	27,570	105,860	0,023	0,017	34,200	20,100	0,240
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		<b>21,241</b>	<b>24,985</b>	<b>82,910</b>	<b>586,728</b>	<b>0,321</b>	<b>0,369</b>	<b>133,614</b>	<b>183,25</b>	<b>6,940</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,00	0,150
143	Булочка домашняя	50	3,586	4,885	30,670	173,323	0,073	0,072	0,160	23,500	0,580
	<i>Всего за полдник</i>		<b>6,979</b>	<b>8,072</b>	<b>36,670</b>	<b>238,670</b>	<b>0,133</b>	<b>0,297</b>	<b>1,210</b>	<b>203,50</b>	<b>0,730</b>
	<b>УЖИН</b>										
67	Рыбная запеканка (2 способ)	140	11,402	9,426	17,653	202,000	0,153	0,173	14,910	131,000	1,303
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
	Чай с сахаром	180	0,050	0,000	8,320	33,300	0,004	0,006	0,024	8,320	0,230
	Зефир	10	0,041	0,005	5,320	20,168	0	0,004	0	1,7	0,09
	Свежий фрукт	75	0,094	0,000	7,350	27,937	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		<b>13,572</b>	<b>11,053</b>	<b>55,394</b>	<b>348,801</b>	<b>0,220</b>	<b>0,213</b>	<b>23,188</b>	<b>161,56</b>	<b>3,684</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>52,481</b>	<b>57,149</b>	<b>233,296</b>	<b>1552,419</b>	<b>1,074</b>	<b>1,408</b>	<b>169,338</b>	<b>925,61</b>	<b>14,035</b>

**День: пятница**
**Неделя: четвёртая**

Сезон: осенне-зимний

**Возрастная категория: ясли**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
55	Лапшевник с творогом	150	12,210	11,660	31,200	283,300	0,090	0,170	0,130	99,900	1,280
	Чай с сахара	180	0,050	0,000	8,320	33,300	0,004	0,006	0,024	8,320	0,230
1	Батон, масло,	20/5/	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		13,450	15,659	49,840	396,051	0,314	0,187	0,164	112,620	1,760
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Томат свежий	25	0,215	0,043	0,950	4,803	0,015	0,010	6,250	3,500	0,225
53	Борщ с фасолью со сметаной на мясо- костном бульоне	150	2,009	0,845	9,619	51,712	0,067	0,049	18,470	40,090	0,996
78	Запеканка из капусты и отварного мяса	170	14,251	13,753	20,380	257,204	0,130	0,269	79,150	135,600	3,160
	Соус сметанный	30	0,321	2,859	1,046	31,190	0,004	0,011	0,036	7,460	0,032
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,360	0,005	0,013	65,000	3,160	0,166
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		19,899	16,068	68,785	482,157	0,314	0,380	169,372	201,936	6,367
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	180	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
149	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,885	35,870	192,923	0,074	0,074	0,200	24,700	0,680
	<i>Всего за полдник</i>		7,004	8,072	42,170	258,807	0,104	0,269	0,650	210,700	0,830
	<b>УЖИН</b>										
112	Котлеты рубленые из птицы	60	8,990	9,950	9,930	157,000	11,300	1,080	0,06	0,08	0,400
178	Картофельное пюре	150	3,340	5,810	19,900	145,500	0,140	0,142	22,580	59,300	1,040
	Сок	100	0,484	0,103	9,980	40,288	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		14,592	16,067	54,570	407,088	11,497	1,115	36,020	79,500	2,750
	<i>Всего за день</i>		55,180	56,122	222,715	1574,896	12,251	1,966	213,706	616,756	13,357