





вторник

дела: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые веш.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			(г)				(мг)				(мг)								
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<b>Завтрак</b>																		
266	Каша рисовая молочная ✓	200/3		5,38	6,50	29,74	175,00	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	172,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005	
22	Какао с молоком	200		6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,010	
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>13,92</b>	<b>20,46</b>	<b>69,61</b>	<b>420,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>2,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>338,00</b>	<b>184,05</b>	<b>34,45</b>	<b>2,60</b>	<b>1,90</b>	<b>0,015</b>	
	<b>II завтрак</b>																		
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,60</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>	
	<b>Обед</b>																		
27	Салат из моркови с зеленым горошком	60		2,30	6,32	12,60	138,35	0,10	0,22	1,68	0,06	1,20	0,50	30,30	52,00	1,00	2,60	0,020	
204	Суп крестьянский со сметаной	200		2,40	3,17	19,76	106,50	0,06	0,03	6,80	0,10	1,30	27,00	197,00	34,25	1,15	1,60	0,005	
149	Макаронные отварные	150		5,90	2,60	31,29	156,98	0,07	0,02	0,00	0,22	2,20	7,00	316,50	0,00	0,80	1,00	0,012	
82	Гуляш из мяса говядины	70	10	11,35	10,44	2,08	147,62	0,05	0,09	0,78	4,83	0,30	8,68	112,59	14,70	1,20	1,90	0,004	
47	Напиток шиповник	200		0,80	0,00	25,00	145,70	0,00	0,00	16,50	0,00	0,23	158,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>26,75</b>	<b>23,17</b>	<b>130,41</b>	<b>846,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>25,76</b>	<b>5,21</b>	<b>5,23</b>	<b>221,98</b>	<b>736,09</b>	<b>139,65</b>	<b>5,85</b>	<b>7,10</b>	<b>0,041</b>	
	<b>Полдник</b>																		
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,31	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,016	
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,016</b>	
	<b>Ужин</b>																		
179	Картофель отварной	150		3,42	4,50	22,86	171,00	0,02	0,02	5,24	0,10	0,10	0,40	0,00	0,00	0,90	0,00	0,010	
211	Биточки куриные	70		6,40	8,50	10,75	186,90	0,07	0,10	1,03	38,80	1,04	33,85	117,49	12,50	1,00	0,00	0,033	
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>11,42</b>	<b>13,60</b>	<b>44,51</b>	<b>470,70</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>21,27</b>	<b>38,90</b>	<b>1,64</b>	<b>38,95</b>	<b>134,29</b>	<b>15,10</b>	<b>2,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	
				<b>54,44</b>	<b>60,33</b>	<b>261,43</b>	<b>1838,85</b>	<b>0,87</b>	<b>1,28</b>	<b>50,73</b>	<b>80,26</b>	<b>7,52</b>	<b>891,53</b>	<b>1255,43</b>	<b>204,20</b>	<b>10,97</b>	<b>9,50</b>	<b>0,12</b>	



среды

доля: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)		(г)			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
			4	5	Б	Ж												
1	3 день	3				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<b>Завтрак</b>																	
271	Каша кукурузная молочная ✓	200/3		4,80	5,40	30,20	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	204,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005	
45	кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000	
125	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15		2,34	7,76	14,53	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>11,94</b>	<b>17,96</b>	<b>69,65</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>5,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>309,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>	
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый ✓	100		0,00	0,00	6,50	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	
	<b>Обед</b>																	
	Салат из морской капусты и кури	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	92,00	27,80	10,54	0,10	0,20	0,005	
80	Суп гречневый на к/б	200		4,70	4,63	19,32	0,17	0,08	9,45	0,10	2,00	17,95	197,00	43,00	1,90	1,60	0,005	
63	Картофельное пюре	150		3,39	3,40	25,80	0,10	0,11	3,34	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,90	1,00	0,012	
413	Шницель мясной	70	12	7,95	12,68	24,65	0,00	0,00	0,70	0,00	1,00	17,30	0,00	0,00	1,40	0,00	0,003	
41	Кисель фруктовый	200		2,40	2,50	8,60	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	15,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>22,44</b>	<b>23,85</b>	<b>127,65</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>16,69</b>	<b>0,32</b>	<b>6,43</b>	<b>219,05</b>	<b>505,50</b>	<b>136,14</b>	<b>6,30</b>	<b>2,80</b>	<b>0,025</b>	
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	0,04	0,28	2,34	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,016	
	Кондитерское изделие	20		1,36	3,70	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>6,58</b>	<b>10,10</b>	<b>12,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,016</b>	
	<b>Ужин</b>																	
405	Каша рисовая	150		2,10	2,30	28,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,00	0,010	
65	Отварная рыба по-Польски	70		10,25	5,94	5,25	0,06	0,02	2,00	38,80	2,04	109,40	117,49	15,24	1,10	0,00	0,040	
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>13,95</b>	<b>8,84</b>	<b>44,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>17,00</b>	<b>38,90</b>	<b>2,64</b>	<b>114,50</b>	<b>134,29</b>	<b>17,84</b>	<b>1,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	
				<b>54,91</b>	<b>60,75</b>	<b>260,81</b>	<b>0,88</b>	<b>1,15</b>	<b>51,93</b>	<b>75,37</b>	<b>9,77</b>	<b>868,75</b>	<b>715,59</b>	<b>192,98</b>	<b>10,04</b>	<b>3,30</b>	<b>0,10</b>	



Дата: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			(г)				B1	B2	C	A	E (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
			(в/ч ж)	Б	Ж													У	
1	4 День	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<b>Завтрак</b>																		
311	Каша ячневая молочная ✓	200/3		5,80	5,40	25,92	195,62	0,04	0,05	0,90	0,00	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005	
45	кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000	
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			12,94	17,96	65,37	511,18	0,21	0,21	6,70	0,15	0,65	208,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005	
	<b>II завтрак</b>																		
	Фрукты свежие ✓	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	<b>Итого:</b>			0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000	
	<b>Обед</b>																		
103	Винегрет овощной	60		0,90	1,25	6,12	68,95	0,01	0,02	8,16	0,10	1,20	154,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,000	
80	Суп картофельный с сайрой	200		5,20	4,20	16,00	142,80	0,10	0,10	7,54	2,50	3,40	15,25	63,50	42,10	1,20	0,40	0,000	
51	Жаркое по-домашнему	220	10	11,65	12,45	24,65	201,34	0,16	0,16	2,45	0,22	2,20	40,00	201,00	53,24	2,15	1,00	0,012	
40	Компот из с/ф	200		0,00	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000	
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			21,75	18,55	110,82	660,85	0,39	0,28	18,43	2,82	6,80	255,05	394,20	129,84	5,45	3,70	0,012	
	<b>Полдник</b>																		
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	2,34	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,040	
9	Булочка сдобная	60		2,45	3,85	27,08	135,25	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			7,67	10,25	36,48	232,45	0,09	0,30	2,36	36,00	0,00	242,00	0,00	25,20	0,70	0,00	0,040	
	<b>Ужин</b>																		
64	Каша гречневая	150		6,33	3,20	28,59	157,65	0,01	0,02	0,00	0,10	0,10	1,40	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	
65	Котлета мясная	70		9,36	9,85	11,25	155,40	0,05	0,09	0,35	38,80	1,50	10,00	117,49	14,29	1,60	0,00	0,040	
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			17,29	13,65	50,74	425,85	0,18	0,26	15,35	38,90	2,10	16,70	134,29	16,89	3,34	0,00	0,040	
				59,65	60,41	273,11	1 830,33	0,87	1,05	42,84	77,87	9,55	802,75	634,29	185,73	10,59	4,70	0,10	



Питница  
деля: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

ре.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)		(мкг)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			(в/ч ж)	Б	Ж	У													В1
1	5 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<b>Завтрак</b>																		
311	Суп вермишелевый молочный	200/3		6,58	9,00	26,12	157,24	0,04	0,05	0,50	0,00	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005	
45	кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000	
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			13,72	21,56	65,57	472,80	0,21	0,21	6,30	0,15	0,65	208,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005	
	<b>II завтрак</b>																		
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	<b>Обед</b>																		
70	Овощи консервированные	60		0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	2,00	0,23	3,00	13,80	321,90	23,65	0,36	2,60	0,000	
80	Суп картофельный с клецками	200		4,12	4,25	24,87	171,98	0,02	0,04	1,15	2,50	1,30	64,53	63,50	42,10	0,51	0,40	0,000	
23	Капуста тушеная	150		2,50	5,38	15,82	96,40	0,04	0,04	14,50	0,22	2,20	108,25	201,00	43,90	0,10	1,00	0,005	
126	Куры отварные	80	12	8,12	8,65	0,00	175,65	0,11	0,08	1,21	0,00	1,00	115,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,000	
39	Компот фруктовый	200		0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	14,00	74,50	3,50	0,50	1,90	0,000	
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			19,24	18,99	99,73	672,80	0,31	0,18	22,06	2,94	7,50	348,43	716,10	144,15	2,77	5,90	0,005	
	<b>Полдник</b>																		
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,20	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,080	
	Кондитерское изделие	20		0,80	0,72	12,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			6,02	7,12	21,40	162,20	0,04	0,20	0,24	36,00	0,00	217,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,080	
	<b>Ужин</b>																		
63	Картофельное пюре	150		3,39	3,40	25,80	128,92	0,10	0,11	3,34	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,90	1,00	0,012	
69	Печеночные оладьи	70		8,45	9,30	27,65	192,00	0,25	0,18	5,65	38,80	1,04	85,20	117,49	14,29	5,15	0,00	0,020	
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,11	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			13,44	13,30	64,35	433,72	0,47	0,40	20,99	39,02	3,74	145,90	335,29	60,79	6,29	1,00	0,032	
				52,42	60,97	257,55	1773,52	1,03	1,29	59,59	78,11	11,94	929,53	1127,19	243,94	10,16	7,40	0,12	



Полонедельник

Дата: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.							Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)		(г)			У	B1		B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
			4	5	Б	Ж	У														6	7
1	6 день	3								9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	<b>Завтрак</b>																					
29	Каша овсяная молочная	200/3	7,40	10,99		22,64			216,40	0,11	0,20	0,90	0,00	0,50	191,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005		
45	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80		24,92			159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000		
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	7,76		14,53			156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000		
	<b>Итого:</b>		<b>14,54</b>	<b>23,55</b>		<b>62,09</b>			<b>531,96</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>296,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>1,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>		
	<b>II завтрак</b>																					
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00		9,70			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000		
	<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		<b>9,70</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,60</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>		
	<b>Обед</b>																					
70	Овощи консервированные	60	0,48	0,06		1,50			8,40	0,02	0,02	2,00	0,23	5,00	13,80	321,90	57,20	0,36	2,60	0,015		
147	Суп овощной со сметаной	200/10	9,65	10,45		23,15			199,65	0,12	0,05	28,54	2,50	1,30	44,20	63,50	42,10	2,30	0,40	0,030		
88	Плов из мяса птицы	220	12,54	13,25		48,95	8		232,65	0,03	0,05	0,00	0,22	2,35	28,00	201,00	43,90	1,30	1,00	0,012		
40	Компот из с/ф	200	0,00	0,01		24,37			96,76	0,01	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000		
	Хлеб пшеничный	80	4,00	0,64		39,68			151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000		
	<b>Итого:</b>		<b>26,67</b>	<b>24,41</b>		<b>137,65</b>			<b>688,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,12</b>	<b>30,82</b>	<b>2,94</b>	<b>8,65</b>	<b>143,85</b>	<b>716,10</b>	<b>177,70</b>	<b>6,06</b>	<b>5,90</b>	<b>0,057</b>		
	<b>Полдник</b>																					
	Кисломолочный продукт	200/5	2,35	3,10		7,20			105,20	0,05	0,31	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,010		
	<b>Итого:</b>		<b>2,35</b>	<b>3,10</b>		<b>7,20</b>			<b>105,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,010</b>		
	<b>Ужин</b>																					
64	Ленивые вареники со сметанным соусом	150/30	8,95	7,42		32,45			265,00	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	153,87	75,80	13,80	1,30	0,50	0,051		
114	Чай с лимоном	200/10	0,00	0,00		0,90			61,00	0,10	0,15	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60		10,00			51,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000		
	<b>Итого:</b>		<b>10,55</b>	<b>8,02</b>		<b>43,35</b>			<b>377,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>158,57</b>	<b>92,60</b>	<b>16,40</b>	<b>1,54</b>	<b>0,50</b>	<b>0,051</b>		
			<b>54,11</b>	<b>59,08</b>		<b>259,99</b>			<b>1703,42</b>	<b>0,84</b>	<b>0,99</b>	<b>50,88</b>	<b>39,09</b>	<b>10,30</b>	<b>891,02</b>	<b>1085,50</b>	<b>222,90</b>	<b>9,38</b>	<b>7,40</b>	<b>0,12</b>		



вторник  
дела: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ:				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(г)		(г)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			(в/ч ж)	Б	Ж	У													7
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<b>Завтрак</b>																		
31	Каша пшеничная молочная ✓	200/3		5,47	10,40	28,65	224,90	0,09	0,20	0,90	0,00	0,50	5,00	75,80	13,80	0,70	0,50	0,005	
22	Какао с молоком	200		6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,005	
125	Бутерброд с маслом, сыром	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>14,01</b>	<b>24,36</b>	<b>68,52</b>	<b>470,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,49</b>	<b>3,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>171,00</b>	<b>184,05</b>	<b>34,45</b>	<b>1,80</b>	<b>1,90</b>	<b>0,010</b>	
	<b>II завтрак</b>																		
	Сок фруктовый ✓	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	
	<b>Обед</b>																		
81	Салат из свежей капусты	60		0,78	2,94	2,94	42,12	0,10	0,02	10,36	0,23	3,00	23,45	321,90	57,20	0,00	2,60	0,005	
99	Свекольник со сметаной	200/10		3,74	3,54	10,18	87,78	0,08	0,05	1,57	2,50	0,30	82,54	63,50	42,10	1,50	0,40	0,000	
63	Картофельное пюре	150		2,13	3,40	25,80	128,92	0,09	0,01	1,30	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,80	1,00	0,003	
664	Зраза мясная с яйцом	70	10	9,10	15,40	10,69	220,15	0,16	0,06	1,20	0,00	0,00	72,32	0,00	0,00	1,60	0,00	0,000	
47	Напиток шиповник	200		0,80	0,00	25,00	145,70	0,00	0,00	9,56	0,00	0,23	158,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>20,55</b>	<b>25,92</b>	<b>114,29</b>	<b>775,67</b>	<b>0,55</b>	<b>0,14</b>	<b>23,99</b>	<b>2,94</b>	<b>5,73</b>	<b>425,16</b>	<b>666,10</b>	<b>181,90</b>	<b>5,60</b>	<b>4,00</b>	<b>0,008</b>	
	<b>Полдник</b>																		
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100	
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>	
	<b>Ужин</b>																		
64	Рис отварной	150		1,56	4,50	29,00	212,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,50	32,00	0,00	1,20	0,60	0,50	0,000	
43	котлета рыбная	70		14,60	6,23	25,18	165,27	0,01	0,02	0,03	0,15	0,20	49,00	21,32	5,30	1,30	0,10	0,001	
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>17,76</b>	<b>11,33</b>	<b>65,08</b>	<b>490,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>12,03</b>	<b>0,15</b>	<b>1,20</b>	<b>85,70</b>	<b>38,12</b>	<b>9,10</b>	<b>2,14</b>	<b>0,60</b>	<b>0,001</b>	
	<b>Итого:</b>			<b>54,67</b>	<b>64,71</b>	<b>261,59</b>	<b>1869,74</b>	<b>0,94</b>	<b>0,99</b>	<b>50,52</b>	<b>39,24</b>	<b>7,63</b>	<b>903,06</b>	<b>1059,27</b>	<b>240,45</b>	<b>9,72</b>	<b>6,50</b>	<b>0,12</b>	







№ п/п: четверг  
неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			(в/ч ж)	Б	Ж													У
1	9 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
29	Каша рисовая молочная ✓	200/3		6,98	9,50	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			14,12	22,06	64,45	537,94	0,27	0,38	6,70	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый ✓	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Обед</b>																	
83	Салат витаминный	60		0,98	3,54	9,60	89,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,23	27,80	0,00	0,10	0,20	0,000
89	Суп картофельный	200		2,13	2,70	12,01	107,50	0,04	0,07	9,00	2,50	0,30	47,32	63,50	42,10	0,80	0,40	0,000
632	Гуляш из филе кур	70	10	12,55	8,60	31,10	179,00	0,10	0,08	5,10	0,05	1,20	102,65	173,65	8,00	1,40	1,00	0,001
28	Каша пшеничная	150		8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	4,50	0,00	0,000
41	Кисель фруктовый	200		2,40	2,50	8,60	69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	15,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			30,61	25,21	142,16	866,65	0,44	0,23	17,30	2,55	1,73	410,05	344,65	88,80	8,80	1,60	0,001
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
449	Ватрушка с повидлом	60		5,26	8,25	63,86	365,07	0,01	0,04	0,21	0,00	0,00	42,98	0,00	0,00	0,12	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	<b>Ужин</b>																	
168	Макарони отварные с сыром	150/30		4,58	8,25	37,15	238,52	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	8,00	0,00	1,20	0,80	0,50	0,005
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			4,58	8,25	38,05	299,52	0,16	0,03	12,00	0,00	1,00	8,00	0,00	1,20	0,80	0,50	0,005
				54,53	61,92	260,56	1833,31	0,91	1,22	46,24	38,70	3,43	933,25	420,45	129,00	11,80	2,60	0,11







понеделник  
неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				E (мкг)	B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			(в/ч ж)	Б	Ж													У
1	11 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
34	Каша пшеничная молочная ✓	200/3		6,76	10,41	27,95	232,58	0,10	0,20	0,90	0,00	0,50	142,20	75,80	13,80	0,70	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>13,90</b>	<b>22,97</b>	<b>67,40</b>	<b>548,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>247,20</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый ✓	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
235	Салат из зеленого горошка и огур	60		0,10	0,00	3,65	52,60	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	70,25	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000
139	Рассольник Ленинградский	200/10		9,88	7,30	34,52	235,14	0,01	0,02	7,10	2,50	0,30	0,20	63,50	25,30	0,90	0,40	0,000
63	Картофельное пюре	150		2,13	3,40	25,80	128,92	0,09	0,01	1,30	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,80	1,00	0,000
598	Отбивная из курицы	70	8,4	11,34	8,50	23,65	164,58	0,01	0,10	1,20	0,11	0,40	56,30	134,33	25,40	1,43	1,33	0,000
39	Компот фруктовый	200		0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	14,00	74,50	3,50	0,50	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>27,47</b>	<b>19,85</b>	<b>145,16</b>	<b>801,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>13,80</b>	<b>2,93</b>	<b>3,60</b>	<b>229,60</b>	<b>648,53</b>	<b>129,10</b>	<b>6,03</b>	<b>5,23</b>	<b>0,000</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
243	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/30		10,85	14,50	32,40	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	42,50	3,55	2,60	0,005
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>10,85</b>	<b>14,50</b>	<b>33,30</b>	<b>295,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>18,80</b>	<b>0,23</b>	<b>3,50</b>	<b>214,60</b>	<b>321,90</b>	<b>42,50</b>	<b>3,55</b>	<b>2,60</b>	<b>0,005</b>
	<b>Итого:</b>			<b>54,57</b>	<b>60,42</b>	<b>259,56</b>	<b>1778,25</b>	<b>0,97</b>	<b>1,09</b>	<b>50,56</b>	<b>39,30</b>	<b>7,80</b>	<b>912,60</b>	<b>1217,23</b>	<b>200,40</b>	<b>10,96</b>	<b>8,33</b>	<b>0,11</b>



вторник

деделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.			Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			(в/ч ж)	Б	Ж													У
1	12 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
311	Каша ячневая молочная ✓	200/3		6,87	8,04	25,92	214,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,50	112,35	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005
22	Какао с молоком	200		6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,010
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>15,41</b>	<b>22,00</b>	<b>65,79</b>	<b>459,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>2,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>278,35</b>	<b>184,05</b>	<b>34,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,90</b>	<b>0,015</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	30,50	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,50</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
235	Салат из свеклы и огурца консерв	60		1,60	1,60	9,30	54,18	0,10	0,10	0,65	0,10	0,10	6,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000
88	Суп гороховый на к/б	200		2,21	2,44	18,60	185,80	0,20	0,12	0,54	2,50	0,30	47,00	63,50	25,30	2,10	0,40	0,000
63	Плов мясной	220	12	8,56	12,60	54,60	235,25	0,09	0,21	5,00	0,22	2,20	87,00	316,50	43,90	2,20	1,00	0,008
47	Напиток шиповник	200		0,80	0,00	25,00	145,70	0,00	0,00	9,56	0,00	0,23	158,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>17,17</b>	<b>17,28</b>	<b>147,18</b>	<b>771,93</b>	<b>0,48</b>	<b>0,43</b>	<b>15,75</b>	<b>2,82</b>	<b>2,83</b>	<b>330,85</b>	<b>504,70</b>	<b>115,90</b>	<b>6,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,008</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
243	Омлет натуральный	220		17,27	11,85	17,50	272,15	0,08	0,32	0,35	0,23	3,00	101,50	321,90	42,50	3,02	2,60	0,000
19	Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,02	0,10	0,10	0,10	25,00	7,00	0,40	0,20	0,001
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>20,01</b>	<b>17,79</b>	<b>33,02</b>	<b>456,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>16,37</b>	<b>0,33</b>	<b>3,60</b>	<b>106,30</b>	<b>363,70</b>	<b>52,10</b>	<b>3,66</b>	<b>2,80</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого:</b>			<b>54,94</b>	<b>60,17</b>	<b>262,89</b>	<b>1789,28</b>	<b>0,90</b>	<b>1,11</b>	<b>50,72</b>	<b>39,29</b>	<b>7,08</b>	<b>957,00</b>	<b>1253,45</b>	<b>217,45</b>	<b>11,64</b>	<b>6,80</b>	<b>0,12</b>



Среды: среда  
 Неделя: третья  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.						Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)			(г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
			4	5	6	7	8	9													10	11
1	13 день	3						8														
	<b>Завтрак</b>																					
29	Каша рисовая молочная ✓	200/3		5,46	7,56	25,00		222,38	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005			
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92		159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000			
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53		156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000			
	<b>Итого:</b>			12,60	20,12	64,45		537,94	0,27	0,24	6,70	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005			
	<b>II завтрак</b>																					
	Сок фруктовый ✓	100		0,00	0,00	6,50		32,00	0,00	0,30	15,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000			
	<b>Итого:</b>			0,00	0,00	6,50		32,00	0,00	0,30	15,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000			
	<b>Обед</b>																					
27	Салат из моркови с зеленым горошком	60		1,30	2,60	12,60		98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	52,00	1,50	0,50	0,000			
96	Суп картофельный с рыбой	200		8,90	2,66	13,19		194,10	0,10	0,02	7,30	2,50	0,30	70,00	63,50	25,30	0,90	0,40	0,000			
49	Макаронные отварные	150		5,90	8,10	31,29		165,35	0,10	0,03	0,00	0,00	0,50	27,95	0,00	1,20	0,80	0,50	0,000			
410	Колбаски по-Могилевски	70	12	8,95	10,50	13,50		232,50	0,10	0,00	0,70	0,00	0,00	95,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003			
41	Кисель фруктовый	200		2,40	2,50	8,60		69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	35,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000			
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68		151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000			
	<b>Итого:</b>			31,45	27,00	118,86		910,55	0,49	0,08	13,90	2,56	2,23	261,98	173,50	117,20	5,20	3,50	0,003			
	<b>Полдник</b>																					
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40		97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100			
	Кондитерское изделие	20		0,02	0,02	12,70		12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000			
	<b>Итого:</b>			5,24	6,42	22,10		109,70	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,10			
	<b>Ужин</b>																					
243	Оладьи печеные с повидлом	160/30		5,60	6,20	47,50		142,50	0,01	0,05	0,38	0,23	3,00	42,98	321,90	42,50	0,12	2,60	0,000			
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90		61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000			
	<b>Итого:</b>			5,60	6,20	48,40		203,50	0,11	0,06	12,38	0,23	3,50	42,98	321,90	42,50	0,12	2,60	0,000			
				54,89	59,74	260,31		1793,69	0,91	0,96	48,22	38,94	6,43	820,16	571,20	198,70	7,52	6,60	0,11			







Дата: пятница  
 Месяц: третий

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(г)				B1	B2	C	A	E (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			(в/ч ж)	Б	Ж													У
1	15 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
266	Каша "Дружба" молочная ✓	200/3		5,38	6,32	29,74	234,85	0,10	0,22	0,62	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,52</b>	<b>18,88</b>	<b>69,19</b>	<b>550,41</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>6,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>289,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый ✓	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	15,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
70	Овощи консервированные	60		0,48	0,06	1,50	9,00	0,02	0,02	2,00	0,23	3,00	13,80	321,90	57,20	0,36	2,60	0,002
83	Суп с фрикадельками	200		5,85	6,65	21,35	168,25	0,10	0,08	13,75	2,50	0,30	93,54	63,50	25,30	1,32	0,40	0,000
49	Ленивые голубцы	220		13,85	14,80	34,50	196,32	0,10	0,02	25,02	0,00	0,50	100,68	0,00	1,20	3,58	0,50	0,003
40	Компот из с/ф	200		4,00	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>24,18</b>	<b>22,16</b>	<b>121,40</b>	<b>621,33</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>41,05</b>	<b>2,73</b>	<b>3,80</b>	<b>265,87</b>	<b>515,10</b>	<b>118,20</b>	<b>7,36</b>	<b>5,40</b>	<b>0,005</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Кондитерское изделие	20		0,02	1,20	12,20	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,24</b>	<b>7,60</b>	<b>21,60</b>	<b>199,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																	
146	Запеканка картофельная с печенью	220	10	10,54	12,35	34,80	245,20	0,19	0,11	5,00	0,22	2,20	135,80	316,50	43,90	2,15	1,00	0,001
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,14</b>	<b>12,95</b>	<b>45,70</b>	<b>358,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>17,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>140,50</b>	<b>333,30</b>	<b>46,50</b>	<b>2,39</b>	<b>1,00</b>	<b>0,001</b>
				<b>54,08</b>	<b>61,59</b>	<b>264,39</b>	<b>1760,94</b>	<b>0,93</b>	<b>1,06</b>	<b>79,71</b>	<b>39,09</b>	<b>7,20</b>	<b>921,57</b>	<b>924,20</b>	<b>203,70</b>	<b>11,95</b>	<b>6,90</b>	<b>0,11</b>