





День: среда  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор.в грам.	Пищевые веш.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)							
			(г)				В1 9	В2 10	С 11	А 12	Е 13	Са 14	Р 15	Mg 16	Fe 17	Zn 18	I 19			
			(в/чж)Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8													
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
271	Каша кукурузная молочная	200\3		4,80	5,40	30,20	194,46		0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	204,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005	
1008	Чай с лимоном	200\10		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	
125	Бутерброд с маслом с сыром	30\5\15		2,34	7,76	14,53	139,10		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>493,12</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</b>																			
	<b>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>																			
32	Овощи св.или консервированные	60		0,00	0,00	9,60	0,00		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	2,00	0,80	0,007	
197	Суп картофельный с фрикадельками	200		3,36	6,24	28,28	111,00		0,10	0,12	7,56	0,10	0,36	73,20	195,36	39,96	0,02	0,24	0,005	
598	Отбивная из курицы	80	12	16,20	12,10	11,30	218,70		0,17	0,27	7,00	0,17	0,70	130,65	191,90	36,30	2,05	1,90	0,005	
326	Картофельное пюре	150		7,26	9,73	39,40	292,33		0,26	0,30	3,30	0,18	1,20	96,26	110,06	40,66	2,26	1,86	0,015	
	Сок	200		0,40	0,00	9,20	103,00		0,00	0,03	10,10	0,00	0,00	48,30	74,50	3,50	0,20	0,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	60		4,60	4,80	30,20	142,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,93	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010	
	Хлеб ржаной	20		1,60	0,40	18,40	88,00		0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	<b>Итого:</b>			<b>33,42</b>	<b>33,27</b>	<b>146,38</b>	<b>955,03</b>		<b>0,76</b>	<b>0,84</b>	<b>27,96</b>	<b>0,45</b>	<b>3,19</b>	<b>458,41</b>	<b>626,62</b>	<b>147,82</b>	<b>8,79</b>	<b>6,46</b>	<b>0,052</b>	
	<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	0,016	
	Кондитерское изделие	50		1,36	3,70	2,96	86,60		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>183,80</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>																			
32	Овощи св.или консервированные	60		0,00	0,00	9,60	0,00		0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	82,00	27,80	0,00	1,00	0,80	0,000	
8	Каша гречневая	150		2,80	5,30	38,50	196,60		0,10	0,13	6,60	0,10	1,00	134,50	196,35	23,70	1,00	0,70	0,010	
669	Тфтели в соусе	80\10	9,9	14,05	14,35	12,80	258,50		0,20	0,25	9,90	0,10	2,60	78,00	198,26	14,13	0,40	0,26	0,010	
45	Кофейный напиток с молоком	200		0,00	0,00	16,70	63,80		0,10	0,05	10,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,60	0,50	0,010	
	Хлеб пшеничный	20		2,30	2,40	15,10	71,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	<b>Итого:</b>			<b>19,15</b>	<b>22,05</b>	<b>92,70</b>	<b>589,90</b>		<b>0,50</b>	<b>0,53</b>	<b>26,50</b>	<b>0,20</b>	<b>4,10</b>	<b>299,90</b>	<b>430,51</b>	<b>47,73</b>	<b>3,00</b>	<b>2,26</b>	<b>0,030</b>	
				<b>54,91</b>	<b>60,75</b>	<b>260,81</b>	<b>1759,25</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>	

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: с3до7лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые веш.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			(г)				А	С	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
			(в/чж/Б)	Ж	У													Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<b>4день</b>																		
	<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	0,00	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005	
1010	Чай с сахаром	200	4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,00	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	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>		<b>12,94</b>	<b>17,96</b>	<b>65,37</b>	<b>511,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>208,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</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	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>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>																		
56	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,10	0,00	0,50	10,00	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	0,70	105,00	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000	
175	Борщ со св.капустой с курицей	200 10	5,76	7,44	40,47	338,10	0,10	0,20	5,04	0,17	0,36	0,36	109,14	302,46	37,08	0,96	1,08	0,003	
631	Плов с мясом	220	16,90	19,13	52,35	467,05	0,19	0,21	5,00	0,22	2,20	2,20	144,70	316,50	43,90	2,20	1,00	0,012	
932	Компот из с/фруктов	200	0,00	0,00	26,45	106,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	60	4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,40	18,40	88,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,93	0,93	7,20	10,80	7,60	1,06	0,66	0,010	
	<b>Итого:</b>		<b>28,96</b>	<b>31,77</b>	<b>168,37</b>	<b>1151,15</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>16,04</b>	<b>0,49</b>	<b>4,19</b>	<b>4,19</b>	<b>421,84</b>	<b>833,46</b>	<b>121,38</b>	<b>6,92</b>	<b>4,84</b>	<b>0,035</b>	
	<b>Полдник</b>																		
965	Молоко	200	5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	2,34	36,00	0,00	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	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>		<b>7,67</b>	<b>10,25</b>	<b>36,48</b>	<b>232,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>2,36</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,040</b>	
	<b>Ужин</b>																		
499	Овощи консервированные	60	1,13	1,09	5,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163,27	29,33	2,26	0,00	0,020	
541	Котлета рыбная	70	14,75	13,35	30,90	407,00	0,10	0,15	0,10	0,09	2,10	2,10	76,40	301,55	34,60	0,00	0,50	0,005	
326	Картофельное пюре	150	7,26	9,73	39,40	292,33	0,26	0,30	3,30	0,18	1,20	1,20	96,26	110,06	40,60	2,26	1,86	0,015	
45	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	26,35	106,00	0,00	0,00	10,30	0,00	0,00	0,00	45,00	67,50	13,00	0,30	0,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	20	2,30	2,40	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,10	9,90	0,60	0,50	0,010	
	<b>Итого:</b>		<b>25,44</b>	<b>26,57</b>	<b>116,75</b>	<b>917,63</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>13,70</b>	<b>0,27</b>	<b>3,30</b>	<b>3,30</b>	<b>223,06</b>	<b>650,48</b>	<b>127,49</b>	<b>5,42</b>	<b>3,36</b>	<b>0,050</b>	
			<b>59,65</b>	<b>60,41</b>	<b>273,11</b>	<b>1 830,33</b>	<b>0,87</b>	<b>1,05</b>	<b>42,84</b>	<b>77,87</b>	<b>9,55</b>	<b>9,55</b>	<b>802,75</b>	<b>634,29</b>	<b>185,73</b>	<b>10,59</b>	<b>4,70</b>	<b>0,10</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. в гр ам.	Пищевые веш. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			(в/чж)Б		Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
			4	5	6	7		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
1	<b>5 день</b>	3					8													
	<b>Завтрак</b>																			
179	Каша молочная с маслом	200/3	6,58	9,00	26,12	157,24	0,04	0,05	0,50	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005				
1008	Какао с молоком	200	4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000				
	Бутерброд с сыром	30/5	2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000				
	<b>Итого:</b>		<b>13,72</b>	<b>21,56</b>	<b>65,57</b>	<b>472,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>6,30</b>	<b>0,15</b>	<b>208,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>				
	<b>II</b>																			
	<b>завтрак</b>																			
	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	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>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>																			
32	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	2,00	0,23	13,80	321,90	23,65	0,36	2,60	0,000				
221	Суп гороховый с тренками с мясом	200	3,12	2,88	17,40	274,50	0,10	0,10	7,92	0,11	51,36	110,40	12,00	0,72	0,48	0,006				
439	Курица отварная	80	15,25	15,93	15,93	299,50	0,10	0,16	10,20	0,10	70,25	173,15	7,75	0,30	1,20	0,005				
759	Картофель запечённый	150	9,00	11,40	45,80	315,40	0,13	0,26	4,60	0,15	109,60	130,00	47,33	4,46	2,40	0,006				
1008	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000				
	Хлеб пшеничный	60	4,60	4,80	30,20	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	16,20	19,80	1,20	1,00	0,010				
	Хлеб ржаной	20																		
	<b>Итого:</b>																			
	<b>Полдник</b>																			
	Молоко	200	5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,20	0,24	36,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,080				
965	Кондитерское изделие	50	0,80	0,72	12,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000				
	<b>Итого:</b>		<b>6,02</b>	<b>7,12</b>	<b>21,40</b>	<b>162,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>217,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,080</b>				
	<b>Ужин</b>																			
64	Рис отварной	150																		
43	Котлета рыбная	80																		
1008	Чай с лимоном	200/10																		
	Хлеб пшеничный	20																		
	<b>Итого:</b>		<b>13,44</b>	<b>13,30</b>	<b>64,35</b>	<b>433,72</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>20,99</b>	<b>39,02</b>	<b>145,90</b>	<b>335,29</b>	<b>60,79</b>	<b>6,29</b>	<b>1,00</b>	<b>0,032</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>52,42</b>	<b>60,97</b>	<b>257,55</b>	<b>1773,52</b>	<b>1,03</b>	<b>1,29</b>	<b>59,59</b>	<b>78,11</b>	<b>929,53</b>	<b>1127,19</b>	<b>243,94</b>	<b>10,16</b>	<b>7,40</b>	<b>0,12</b>				





День: среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. 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/чжБ	Ж	У													B12	B6	B9	B5	B7	B3	B11	B10	B8	B4
1	<b>8день</b>	3				8					9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
	<b>Завтрак</b>																										
271	Каша кукурузная молочная	200	5,22		30,20	212,35	0,10	0,22	0,86	0,00	0,50	13,80				184,00	75,80			1,50	0,50	0,005					
1008	Чай с лимоном	200	4,80		24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	0,00				96,00	0,00			0,20	0,00	0,000					
3	Бутерброд с маслом	30	2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00				9,00	0,00			0,30	0,00	0,000					
	<b>Итого:</b>		<b>12,36</b>	<b>18,54</b>	<b>69,65</b>	<b>527,91</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>6,66</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>13,80</b>				<b>289,00</b>	<b>75,80</b>			<b>2,00</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	15,00	0,00	0,00	0,00				81,60	30,00			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>0,00</b>				<b>81,60</b>	<b>30,00</b>			<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>					
	<b>Обед</b>																										
215	Салат овощной	60	2,50		9,60	73,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				92,00	27,80			0,10	0,20	0,005					
413	Суп картофельный с сайрой	200	4,65	6,45	9,80	175,21	0,19	0,08	5,65	2,50	0,30	42,10				47,00	63,50			0,80	0,40	0,000					
342	Шницель мясной	80	13,38	15,42	24,62	215,85	0,25	0,11	2,40	0,22	2,20	43,90				52,35	201,00			1,80	1,00	0,010					
477	Капуста тушёная	150	6,33	3,20	28,59	168,17	0,01	0,30	1,50	0,00	0,00	24,00				12,00	0,00			1,90	0,00	0,000					
948	Кисель фруктовый	200	0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	3,50				14,00	74,50			0,50	1,90	0,000					
	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00				32,85	55,20			1,20	0,00	0,000					
	Хлеб ржаной	20																									
	<b>Итого:</b>		<b>30,88</b>	<b>25,72</b>	<b>130,15</b>	<b>852,85</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>12,75</b>	<b>2,72</b>	<b>2,50</b>	<b>144,50</b>				<b>250,20</b>	<b>422,00</b>			<b>6,30</b>	<b>3,50</b>	<b>0,015</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	25,20				216,00	0,00			0,20	0,00	0,100					
	Кондитерское изделие	20	1,90	5,80	5,60	106,00	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>7,12</b>	<b>12,20</b>	<b>15,00</b>	<b>203,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>				<b>216,00</b>	<b>0,00</b>			<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>					
	<b>Ужин</b>																										
	Томаты в собственном соку	60	2,45	4,50	39,40	201,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,50	1,20				32,00	0,00			0,60	0,50	0,000					
631	Плов мясной	150	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					
45	Кофейный напиток с молоком	200																									
	Хлеб пшеничный	20																									
	<b>Итого:</b>		<b>2,45</b>	<b>4,50</b>	<b>40,30</b>	<b>262,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,20</b>				<b>32,00</b>	<b>0,00</b>			<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>					
			<b>52,81</b>	<b>60,96</b>	<b>264,80</b>	<b>1846,31</b>	<b>0,96</b>	<b>1,18</b>	<b>46,65</b>	<b>38,87</b>	<b>4,15</b>	<b>868,80</b>				<b>527,80</b>	<b>184,70</b>			<b>9,30</b>	<b>5,00</b>	<b>0,12</b>					

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.					Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)						B1 9	B2 10	C 11	A 12	E 13	Ca 14	P 15	Mg 16	Fe 17	Zn 18	I 19
			(в/чж)Б	Ж	У	6	7												
1	2	3																	
	<b>9 день</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
29	Каша рисовая молочная	200	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	
1008	Чай с лимоном	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	305	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>14,12</b>	<b>22,06</b>	<b>64,45</b>		<b>537,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>6,70</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	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>																		
	Салат морковный с кукурузой	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	
208	Свекольник с курицы	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	
711	Цахохбили из курицы	80	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	
406	Гороховое пюре	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	
933	Компот св. или сух. фруктов	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	60	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	
	Хлеб ржаной	20			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>Итого:</b>		<b>30,61</b>	<b>25,21</b>	<b>142,16</b>		<b>866,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,23</b>	<b>17,30</b>	<b>2,55</b>	<b>1,73</b>	<b>410,05</b>	<b>344,65</b>	<b>88,80</b>	<b>8,80</b>	<b>1,60</b>	<b>0,001</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	
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>		<b>5,22</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>		<b>97,20</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>0,100</b>	
	<b>Ужин</b>																		
672	Салат из морской капусты	60	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	
326	Оладьи печеночные	80	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	
45	Картофельное пюре	150																	
	Кофейный напиток с молоком	200																	
	Хлеб ржаной	20	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	
	<b>Итого:</b>		<b>54,53</b>	<b>61,92</b>	<b>260,56</b>		<b>1833,31</b>	<b>0,91</b>	<b>1,22</b>	<b>46,24</b>	<b>38,70</b>	<b>3,43</b>	<b>933,25</b>	<b>420,45</b>	<b>129,00</b>	<b>11,80</b>	<b>2,60</b>	<b>0,11</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. грам.	Пищевые вещ. (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			(в/чж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
	<b>10день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
179	Каша молочная с маслом	200/3		4,85	9,95	32,58	221,38	0,04	0,20	0,90	0,00	0,50	182,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005		
1008	Какао 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		
	Бутерброд с 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>11,99</b>	<b>22,51</b>	<b>72,03</b>	<b>536,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>287,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</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	15,00	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>15,00</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>																			
	Салат со свеклы с огурцом	60		1,07	1,06	6,45	48,00	0,02	0,03	7,72	0,00	0,00	27,00	27,80	0,00	1,00	0,20	0,000		
219	Суп картофельный с крупой с курицей	200		1,55	2,50	10,20	128,26	0,00	0,00	0,40	2,50	0,30	38,25	63,50	42,10	0,00	0,40	0,000		
543	Тефтели рыбные с соусом	80		12,65	12,79	25,45	208,90	0,11	0,17	1,31	0,05	1,20	54,12	173,65	8,00	1,10	1,00	0,000		
348	Картофель отварной	150		3,00	5,40	25,48	134,40	0,10	0,03	8,50	0,00	0,00	102,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,000		
933	Сок	<sup>2000</sup>																		
	Хлеб пшеничный	<sup>60</sup>																		
	Хлеб ржаной	20		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>22,27</b>	<b>22,39</b>	<b>107,26</b>	<b>670,56</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>17,93</b>	<b>2,55</b>	<b>1,50</b>	<b>254,22</b>	<b>320,15</b>	<b>81,10</b>	<b>4,50</b>	<b>1,60</b>	<b>0,000</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	0,02	12,70	35,80	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>6,42</b>	<b>22,10</b>	<b>133,00</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>																			
243	Каша гречневая	150		6,33	3,20	28,59	168,17	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,000		
111	Тефтели мясные в молочном соусе	70/30		7,68	6,64	22,25	118,11	0,25	0,09	0,56	0,10	1,00	25,00	54,20	7,00	1,40	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		
	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>15,61</b>	<b>10,44</b>	<b>61,74</b>	<b>399,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>12,56</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>69,70</b>	<b>71,00</b>	<b>9,60</b>	<b>2,54</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>		
				<b>55,11</b>	<b>61,76</b>	<b>272,83</b>	<b>1739,58</b>	<b>0,95</b>	<b>1,02</b>	<b>52,43</b>	<b>38,80</b>	<b>3,65</b>	<b>908,52</b>	<b>496,95</b>	<b>129,70</b>	<b>8,34</b>	<b>3,10</b>	<b>0,11</b>		

День: понедельник  
 Неделя: третья  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Приемпищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)		(мкг)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
			Ж	У	В	Ж												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>11 день</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
34	Каша пшеничная молочная	200		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		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>			13,90	22,97	67,40	548,14	0,27	0,22	6,70	0,15	0,65	247,20	75,80	13,80	1,20	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>																	
151	Суп лапша домашняя	200		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
426	Биточки по селянски с соусом	80		9,88	7,30	34,52	235,14	0,01	0,02	7,10	2,50	0,30	63,50	25,30	25,30	0,90	0,40	0,000
255	Каша гречневая рассыпчатая	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
33	Салат со свежей капустой	60		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
585	Компот со свежих ягод	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>			27,47	19,85	145,16	801,61	0,20	0,13	13,80	2,93	3,60	229,60	648,53	129,10	6,03	5,23	0,000
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200		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>			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>Ужин</b>																	
243	Запеканка творожная со сметанным соусом	150		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
637	Кофейный напиток	200		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
	Печенье	50																
	<b>Итого:</b>			10,85	14,50	33,30	295,00	0,45	0,41	18,80	0,23	3,50	214,60	321,90	42,50	3,55	2,60	0,005
				54,57	60,42	259,56	1778,25	0,97	1,09	50,56	39,30	7,80	912,60	1217,23	200,40	10,96	8,33	0,11

День: вторник  
Неделя: третья  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. грам.	Пищевые веш. (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(В/чж)Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>12 день</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
311	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214,00	0,05	0,00	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	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,010
3	Бутерброд с маслом	305	2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	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>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	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>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>																	
81	Томаты консервированные	60	1,60	1,60	9,30	54,18	0,10	0,10	0,65	0,10	0,10	0,10	6,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000
132	Суп овощной с курицей	200	2,21	2,44	18,60	185,80	0,20	0,12	0,54	2,50	0,30	0,30	47,00	63,50	25,30	2,10	0,40	0,000
375	Бефстроганов	80	8,56	12,60	54,60	235,25	0,09	0,21	5,00	0,22	2,20	2,20	87,00	316,50	43,90	2,20	1,00	0,008
255	Рис отварной	150	0,80	0,00	25,00	145,70	0,00	0,00	9,56	0,00	0,23	0,23	158,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000
	Сок фруктовый	200																
	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	20																
	<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>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	2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	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>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>																	
421	Рулет с макаронами	80	17,27	11,85	17,50	272,15	0,08	0,32	0,35	0,23	3,00	3,00	101,50	321,90	42,50	3,02	2,60	0,000
60	Винегрет овощной	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,02	0,10	0,10	0,10	0,10	25,00	7,00	0,40	0,20	0,001
114	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	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	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>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>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>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>

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

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			(в/чж)		Б			В1 9	В2 10	С 11	А 12	Е 13	Са 14	Р 15	Mg 16	Fe 17	Zn 18	I 19			
			Ж	У	4	5													6	7	8
			3	4	5	6													7	8	
1	2																				
<b>13 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
29	Каша рисовая молочная	200	5,46	7,56	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	13,80	1,50	0,50	0,005						
45	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	24,92	159,56	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	0,00	0,20	0,00	0,000						
3	Бутерброд с маслом	30	2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,000						
	<b>Обед</b>																				
	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,30	2,60	12,60	98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	52,00	1,50	2,60	0,000						
137	Суп полевой с курицей	200	8,90	2,66	13,19	194,10	0,10	0,02	7,30	2,50	0,30	25,30	0,90	0,40	0,000						
387	Печень по строгановски	80	5,90	8,10	31,29	165,35	0,10	0,03	0,00	0,00	0,50	1,20	0,80	0,50	0,003						
201	Картофельное пюре	150	8,95	10,50	13,50	232,50	0,10	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000						
588	Компот с сухофруктов	200	2,40	2,50	8,60	69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	7,70	0,80	0,00	0,000						
	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	1,20	0,00	0,000						
	Хлеб ржаной	20	31,45	27,00	118,86	910,55	0,49	0,08	13,90	2,56	2,23	117,20	5,20	3,50	0,003						
	<b>Итого:</b>		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100						
965	Молоко	200	0,02	0,02	12,70	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000						
	Кондитерское изделие	50	5,24	6,42	22,10	109,70	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,10						
	<b>Итого:</b>		5,60	6,20	47,50	142,50	0,01	0,05	0,38	0,23	3,00	42,50	0,12	2,60	0,000						
416	Биточки мясные	80	0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000						
273	Макаронные отварные	150																			
	Икра кабачковая	60																			
	Чай с лимоном	200																			
	Хлеб пшеничный	20	5,60	6,20	48,40	203,50	0,11	0,06	12,38	0,23	3,50	42,50	0,12	2,60	0,000						
	<b>Итого:</b>		54,89	59,74	260,31	1793,69	0,91	0,96	48,22	38,94	6,43	198,70	7,52	6,60	0,11						

День: четверг  
Неделя: третья  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приемпищи, наименование/блю да	Масса пор. вгр ам.	Пищевые веш.			Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В1	В2	С	А	Е (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			(в/чж/б)	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>14 день</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
27	Каша гречневая молочная	200/3		6,97	7,12	25,00	22,40	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
629	Чай с лимоном	200/10		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
125	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>14,11</b>	<b>19,68</b>	<b>64,45</b>	<b>337,96</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>6,70</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</b>																	
	<b>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>																	
	Салат из консерв. Помидор и огурцов	60		1,66	3,00	6,06	91,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	52,00	1,50	2,60	0,000
119	Щи со свежей капустой с курицей	200		1,55	1,87	9,33	166,40	0,04	0,05	9,97	2,50	0,30	65,25	63,50	25,30	1,20	0,40	0,001
420	Рулет с яйцом	80		3,42	7,38	22,86	171,00	0,10	0,02	25,02	0,00	0,50	41,00	0,00	1,20	0,90	0,50	0,002
255	Каша пшеничная	150		10,30	7,30	13,50	180,60	0,10	0,00	0,70	0,00	0,00	38,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Сок	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	60		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
	Хлеб ржаной	20		20,95	20,20	109,29	829,97	0,43	0,10	41,59	2,56	2,00	192,00	223,50	113,00	5,30	5,40	0,003
	<b>Итого:</b>			<b>20,95</b>	<b>20,20</b>	<b>109,29</b>	<b>829,97</b>	<b>0,43</b>	<b>0,10</b>	<b>41,59</b>	<b>2,56</b>	<b>2,00</b>	<b>192,00</b>	<b>223,50</b>	<b>113,00</b>	<b>5,30</b>	<b>5,40</b>	<b>0,003</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
10	Булочка домашняя	60		2,45	3,85	27,08	152,30	0,05	0,05	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>7,67</b>	<b>10,25</b>	<b>36,48</b>	<b>249,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																	
	Салат из морской капусты	60																
	Биточек рыбный	80		2,10	2,30	28,50	124,32	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	4,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,001
201	Картофельное пюре	150		8,32	9,45	1,90	164,00	0,03	0,35	0,90	0,60	0,50	155,40	25,00	3,47	0,90	0,00	0,010
629	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	60		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>12,02</b>	<b>12,35</b>	<b>41,30</b>	<b>401,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>12,90</b>	<b>0,70</b>	<b>1,10</b>	<b>164,10</b>	<b>41,80</b>	<b>6,07</b>	<b>1,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,011</b>
				<b>54,75</b>	<b>62,48</b>	<b>261,22</b>	<b>1818,55</b>	<b>0,94</b>	<b>1,04</b>	<b>76,45</b>	<b>39,41</b>	<b>3,75</b>	<b>917,60</b>	<b>371,10</b>	<b>158,07</b>	<b>9,44</b>	<b>6,40</b>	<b>0,12</b>





День: вторник  
Неделя: четвёртая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. вграм.	Пищевые вещ.			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(в/чж)Б		У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
			Ж	Б														9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>17день</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
312	Суп молочный с макаронными изделиями	200/3	6,58	9,00	26,12	160,32	0,04	0,05	0,50	0,00	0,50	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,002
22	Какао с молоком	200	6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	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	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	Фрукты свежие																	
	<b>Итого:</b>		15,12	22,96	65,99	405,82	0,15	0,35	2,84	0,15	0,65	0,65	269,00	184,05	34,45	1,50	1,90	0,007
	<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	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	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Обед</b>																	
77	Салат свекольный	60	0,98	3,54	9,60	120,30	0,00	0,00	3,25	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,10	0,20	0,000
228	Суп картофельный с клецками	200	3,74	3,54	10,18	134,50	0,08	0,05	1,57	2,50	0,30	0,30	96,32	63,50	42,10	1,00	0,40	0,000
218	Картофельная запеканка с мясом	150	2,13	3,40	25,80	128,92	0,09	0,01	1,30	0,22	2,20	2,20	56,00	201,00	43,90	0,80	1,00	0,000
588	Компот из сухофруктов	200	9,36	10,42	24,85	172,50	0,05	0,09	0,67	38,80	1,04	1,04	92,14	117,49	14,29	1,60	0,00	0,002
	Хлеб пшеничный	60	2,40	2,50	8,60	69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	0,23	35,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	20	4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>		22,61	24,04	118,71	776,22	0,31	0,15	9,99	41,52	3,77	3,77	404,31	489,49	138,99	5,50	1,60	0,002
	<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	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Ужин</b>																	
284	Омлет натуральный с маслом	220/5	6,33	3,20	28,59	157,65	0,01	0,02	0,00	0,10	0,10	0,10	0,40	0,00	0,00	0,90	0,00	0,001
	Горошек зелёный консервированный	60	7,68	6,64	22,25	184,65	0,25	0,09	8,50	0,10	1,00	1,00	27,00	54,20	7,00	1,40	0,50	0,001
652	Напиток шиповник	200	0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,000
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>		15,61	10,44	61,74	455,10	0,38	0,12	20,50	0,20	1,60	1,60	32,10	71,00	9,60	2,54	0,50	0,002
			55,69	60,54	260,14	1770,64	0,89	0,95	49,59	77,87	6,07	6,07	926,61	915,54	198,04	9,72	4,00	0,11

День: среда  
 Неделя: четвёртая  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. вграм.	Пищевые вещ.							Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			(в/чж)Б		Ж		У				В1 9	В2 10	С 11	А 12	Е 13	Са 14	Р 15	Mg 16	Fe 17	Zn 18	I 19			
			4	5	6	7																		
			3	4	5	6	7	8																
1	2																							
	<b>18день</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
31	Каша пшеничная молочная	200\3	5,47	10,40	23,65			224,90	0,09	0,20	0,90	0,00	0,50	5,00	75,80	13,80	0,70	0,50	0,005					
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	Булгурод 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	13,80	1,20	0,50	0,005					
	<b>Итого:</b>	100	12,61	22,96	63,10			540,46	0,26	0,36	6,70	0,15	0,65	110,00	75,80	13,80	1,20	0,50	0,000					
	<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>		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>Обед</b>																							
	Салат овощной	60	0,48	0,06	1,50			8,40	0,02	0,02	2,00	0,23	3,00	13,80	321,90	57,20	0,36	2,60	0,002					
181	Уха рыбацкая	200	6,85	4,12	12,01			112,38	0,04	0,08	9,00	2,50	0,30	124,25	63,50	42,10	0,80	0,40	0,000					
246	Голубцы ленивые	80	2,10	2,30	28,50			115,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	65,25	0,00	0,00	0,10	0,00	0,005					
	Сок фруктовый	200	10,58	12,50	10,69			195,25	0,16	0,06	1,20	0,00	0,00	125,47	0,00	0,00	1,60	0,00	0,000					
	Хлеб пшеничный	60	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 ржаной	20	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>		24,01	19,63	116,75			678,79	0,31	0,16	12,48	2,83	3,40	386,62	515,10	133,80	4,96	4,90	0,007					
	<b>Полдник</b>																							
	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					
965	Рогалик с повидлом	60	4,45	3,85	27,08			152,30	0,05	0,06	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,000					
12	<b>Итого:</b>		9,67	10,25	36,48			249,50	0,09	0,34	0,26	36,00	0,00	242,00	0,00	25,20	0,70	0,00	0,100					
	<b>Ужин</b>																							
	Плов из курицы	150	4,58	8,25	33,45			185,35	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	38,65	0,00	1,20	0,80	0,50	0,002					
403	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					
629	Икра кабачковая	60	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					
	Хлеб пшеничный	20	6,18	8,85	44,35			298,15	0,18	0,03	12,00	0,00	1,00	43,35	16,80	3,80	1,04	0,50	0,002					
	<b>Итого:</b>		52,47	61,69	270,38			1766,90	0,84	0,89	46,44	38,98	5,05	812,47	637,70	176,60	8,10	6,40	0,11					

День: четверг  
Неделя: четвёртая  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. вграм.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(в/чж)Б		Ж У			В1 9	В2 10	С 11	А 12	Е 13	Ca 14	P 15	Mg 16	Fe 17	Zn 18	I 19	
			4	5	6	7													
1	2	3				8													
	<b>19день</b>																		
	<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	Бутиерброд 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	13,80	2,00	0,50	0,005		
	<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>	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		
	Сок фруктовый		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>																		
188	Салат с солёных огурцов	60	0,10	0,00	9,12	52,60	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	70,25	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000		
402	Свекольник с мясом	200	4,65	8,65	15,65	182,56	0,32	0,08	1,96	2,50	0,30	87,65	63,50	42,10	0,80	0,40	0,000		
585	Азу	70	2,89	5,97	32,85	202,45	0,07	0,08	8,40	0,10	0,10	68,21	0,00	0,00	1,07	0,00	0,005		
	Компот из свежих фруктов	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>		11,66	15,27	115,16	657,98	0,48	0,16	14,56	2,70	1,10	272,96	313,20	76,60	4,77	2,90	0,005		
	<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	13,00	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	22,40	109,70	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>																		
416	Томаты консервированные	60	2,90	2,44	10,12	132,14	0,01	0,01	1,20	0,00	0,50	59,00	0,00	1,20	1,00	0,50	0,001		
469	Котлета мясная рубленая	80	17,85	13,65	28,65	175,65	0,01	0,02	0,03	0,15	0,20	49,00	21,32	5,30	0,30	0,10	0,005		
628	Макаронны отварные	150	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		
	Чай с сахаром	200/10	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		
	Хлеб пшеничный	20	22,35	16,69	49,67	420,59	0,14	0,04	13,23	0,15	1,20	112,70	38,12	9,10	1,54	0,60	0,006		
	<b>Итого:</b>		51,85	58,50	258,18	1758,21	0,93	1,02	49,73	39,00	3,00	900,86	427,12	124,70	8,51	4,00	0,12		

День: пятница  
Неделя: четвёртая  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор. вграм.	Пищевые вещ.				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)		(мкг)			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
			(в/чж)Б	Ж	У	9												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>20день</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
257	Каша молочная манная	200\3		4,85	9,95	32,58	221,38	0,04	0,20	0,90	0,00	0,50	182,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005
1	Бутерброд с сыром	30\5\15		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
642	Какао с молоком	200		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>			11,99	22,51	72,03	536,94	0,21	0,36	6,70	0,15	0,65	287,00	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	15,00	0,00	0,00	30,50	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	15,00	0,00	0,00	30,50	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Обед</b>																	
	Салат из моркови с кукурузой	60		2,07	2,09	6,45	48,00	0,10	0,00	4,30	0,00	0,00	37,00	27,80	7,00	0,12	0,20	0,005
138	Суп фасолевый с курицей	200		6,23	6,45	24,12	204,15	0,19	0,10	5,00	2,50	0,30	110,20	63,50	42,10	1,80	0,40	0,000
330	Шницель рыбный рубленый	80		4,52	4,50	22,58	182,00	0,01	0,02	3,50	0,10	0,10	28,21	0,00	0,00	1,60	0,00	0,005
200	Картофель отварной	150		12,32	12,52	0,00	208,90	0,11	0,17	1,31	0,05	1,20	32,86	173,65	8,00	2,30	1,00	0,005
652	Напиток с шиповника	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	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			29,14	26,21	117,20	890,81	0,50	0,29	14,39	2,65	1,60	266,12	394,65	91,60	7,92	3,50	0,015
	<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	13,00	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	22,40	109,70	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>																	
165	Блинчик со стуженным молоком	140\30		2,45	4,50	39,40	201,35	0,01	0,01	0,00	0,00	0,50	62,00	0,00	1,20	0,61	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>			2,45	4,50	40,30	262,35	0,11	0,02	12,00	0,00	1,00	62,00	0,00	1,20	0,61	0,50	0,005
				48,82	59,64	261,63	1799,80	0,86	0,95	48,33	38,80	3,25	861,62	500,45	131,80	9,83	5,00	0,13

День: понедельник  
Неделя: пятая  
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)				(мкг)		B1 9	B2 10	C 11	A 12	E 13	Ca 14	P 15	Mg 16	Fe 17	Zn 18	I 19			
			(в/чж)Б	Ж	У		В1	B2												C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
	<b>21 день</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
312	Суп молочный с макаронными изделиями		4,85		9,95	32,58	221,38		0,04	0,20	0,00	0,50	182,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005				
1008	Кофейный напиток с молоком		4,80		4,80	24,92	159,56		0,14	0,15	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000				
	Кондитерское изделие		2,34		7,76	14,53	156,00		0,03	0,01	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000				
	Фрукты свежие																					
	<b>Итого:</b>		<b>11,99</b>		<b>22,51</b>	<b>72,03</b>	<b>536,94</b>		<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>287,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>				
	<b>II завтрак</b>																					
	Сок фруктовый		0,00		0,00	6,50	32,00		0,00	0,30	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>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		0,48		0,06	1,50	8,40		0,02	0,02	0,23	5,00	13,80	321,90	57,20	0,36	2,60	0,015				
228	Суп лапша домашняя с курицей		9,65		10,45	23,15	199,65		0,12	0,05	2,50	1,30	44,20	63,50	42,10	2,30	0,40	0,030				
658	Бифтекс		12,54		13,25	48,95	232,65		0,03	0,05	0,22	2,35	28,00	201,00	43,90	1,30	1,00	0,012				
8	Каша гречневая		0,00		0,01	24,37	96,76		0,01	0,00	0,28	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000				
	Сок фруктовый		4,00		0,64	39,68	151,00		0,12	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000				
	Хлеб пшеничный		26,67		24,41	137,65	688,46		0,30	0,12	30,82	2,94	143,85	716,10	177,70	6,06	5,90	0,057				
	<b>Итого:</b>		<b>4,00</b>		<b>0,64</b>	<b>39,68</b>	<b>151,00</b>		<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,85</b>	<b>55,20</b>	<b>31,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>				
	<b>Полдник</b>																					
	Кисломолочный продукт		2,35		3,10	7,20	105,20		0,05	0,31	1,26	36,00	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>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		8,95		7,42	32,45	265,00		0,10	0,05	0,10	0,50	153,87	75,80	13,80	1,30	0,50	0,051				
114	Чай с лимоном		0,00		0,00	0,90	61,00		0,10	0,15	12,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000				
	Хлеб пшеничный		1,60		0,60	10,00	51,80		0,01	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>158,57</b>	<b>92,60</b>	<b>16,40</b>	<b>1,54</b>	<b>0,50</b>	<b>0,051</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>51,56</b>		<b>58,04</b>	<b>266,73</b>	<b>1740,40</b>		<b>0,77</b>	<b>1,29</b>	<b>65,88</b>	<b>39,09</b>	<b>810,62</b>	<b>1055,50</b>	<b>222,90</b>	<b>8,68</b>	<b>6,90</b>	<b>0,12</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>54,6</b>		<b>61,0</b>	<b>261,9</b>	<b>1787,6</b>		<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>53,5</b>	<b>48,2</b>	<b>892,7</b>	<b>839,2</b>	<b>188,4</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>				