

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1. Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	293,4	0,14	0,05	0	14,4	0,8	332
	2. Чай сладкий	200	0,1	0	3,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	685
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
<i>II завтрак</i>	1. Сок фруктовый	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
<i>Всего</i>			10,53	19,78	90,5	590,4	0,2	0,105	2,0	24,08	2,29	
<i>Обед</i>	1. Икра свекольная	60	0,64	2,76	5,06	49,06	0,02	0,03	2,88	21,95	0,81	78
	2. Суп овсяный с куриным мясом	200	9,49	6,04	13,37	173,44	0,17	0,12	5,24	52,19	1,47	153
	3. Суфле куриное	80	18,72	10,8	3,28	186,4	0,04	0,1	0,18	45,5	1,06	503
	4. Рис отварной с маслом	150	3,75	6,15	38,55	228,0	0,05	0,15	6,2	128,4	1,08	511
	5. Компот из сухофруктов	200	0,35	0	16,63	66,652	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	639
	6. Хлеб	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
<i>Всего</i>			35,587	26,173	96,888	788,602	0,38	0,51	15,3	289,18	5,1	
<i>Полдник</i>	1. Творожные сырники с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,40	284	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	358
	2. Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	692
<i>Всего</i>			21,54	15,08	25,76	325	0,11	0,41	1,42	269	0,89	
Всего за день			67,657	61,033	213,148	1704	0,69	1,02	18,72	582,26	8,28	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецепта
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша пшеничная на молоке	200	7,4	4,4	31,8	204	0,15	0,04	1,13	326,3	1,3	311
	2. Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0,26	2	122,57	0,2	693
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
<i>II завтрак</i>	1. Яблоко	100	0,361	0	8,848	40,63	0,02	0,01	5,0	16,0	2,0	
<i>Всего</i>			16,67	18,2	97,31	629,63	0,28	0,35	8,13	467,15	3,55	
<i>Обед</i>	1.Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,674	55,26	0,0288	0,0114	5,7	17,67	0,456	11
	2.Суп гороховый с куриным мясом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,16	0,08	0	23,0	0,8	139
	3. Мясные биточки	80	13,55	10,24	18,8	206,29	0,09	0,22	0	0	0	451
	4.Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,18	0,01	3,7	66,09	0,87	520
	5. Кисель ягодный	200	0	0	30,6	118	0,6	0,06	8,3	17	0	648
	6.Хлеб	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
<i>Всего</i>			25,095	27,103	113,662	787,2	1,1388	0,4514	17,7	123,76	2,126	
<i>Полдник</i>	1.Кефир	200	5,60	6,4	8,2	117	0,06	0,37	1,26	248,0	0,20	698
	2.Печенье	40	3,92	3,95	27,25	160,0						
<i>Всего</i>			9,52	10,35	35,45	277	0,06	0,37	1,26	248,0	0,20	
Всего за день			51,285	55,653	246,422	1693,83	1,4788	1,1714	27,09	838,91	5,876	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Завтрак	1. Каша рисовая на молоке	200	5,2	3,4	30,8	184	0,07	0,27	1,12	380	0,70	311
	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,12	3,37	15,478	101,964	0,05	0,29	1,55	188,6	0,15	692
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
	с сыром	15	3,9	3,92	0	51,6	0	0,04	0,4	140,0	0,17	
II завтрак	1. Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,76	0,284	2,46	226,8	0,19	697
	2. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
Всего			23,4	30,14	98	765,96	0,44	0,969	5,53	937,68	1,26	
Обед	1. Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,02	0,02	7,68	9	0,6	78
	2. Борщ с куриным мясом, со сметаной.	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	0,05	7,95	35,15	0,97	110
	3. Мясная тефтеля	80	10,84	6,8	6,8	120,8	0,06	0,12	0,96	10,97	2,04	464
	4. Вермишель отварная с маслом	180	6,12	10,08	41,01	293,4	0,14	0,05	0	14,4	0,8	332
	5. Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,652	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	639
	6. Хлеб.	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
Всего			22,867	26,923	101,788	727,502	0,36	0,35	17,39	110,66	5,09	
Полдник	1. Пудинг из творога с повидлом.	100/20	12,9	8,7	29,5	248	0,15	0,045	4,83	99,4	0,77	363
	2. Чай сладкий	200	0,1	0	3,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	685
Всего			12,9	8,7	43,1	300	0,5	0,045	4,83	99,8	1,17	
Всего за день			59,167	65,763	242,888	1793,462	0,95	1,364	27,75	1148,14	7,52	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Завтрак	1.Каша геркулесовая на молоке	200	6,7	9,8	27,1	223	0,13	0,16	0,33	139,2	1,17	311
	2.Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0,26	2	122,57	0,2	693
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
II завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
Всего			16,01	23,6	95,46	658	0,25	0,475	4,33	271,05	2,82	
Обед	1. Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,32	106,8	0,02	0,03	4,62	33,79	0,6	50
	2.Суп рыбный с перловой крупой	200	10,09	2,48	18	147,2	0,15	0,13	5,0	60,75	0,85	181
	3. Картофельная запеканка с отварным мясом	180	16,008	17,55	26,25	328,717	0,12	0,19	7,83	64,65	2,59	478
	4. Сметанный соус.	30	0,72	3,06	1,5	36,6	0,03	0,06	0,06	35,4	0,06	600
	5. Компот из сухофруктов	200	0,35	0	16,63	66,652	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	639
	6. Хлеб.	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
Всего			32,695	32,033	100,668	822,367	1,0	0,54	25,81	211,59	4,1	
Полдник	1. Запеканка манная	150	6,61	4,78	41,40	235	0,08	0,15	0,49	109,7	0,87	314
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	13,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	685
Всего			6,61	4,78	55	287	0,08	0,15	0,49	110,1	0,91	
Всего за день			55,315	60,413	251,128	1767,36	1,33	1,165	30,63	592,74	7,83	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	0,10	0,4	1	0,91	0,2	160
	2.Кофейный напиток на молоке	200	3,12	3,37	15,478	101,964	0,05	0,29	1,55	188,6	0,15	692
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
<i>II завтрак</i>	1. Кисель ягодный	100	0	0	15,3	59	0,3	0,04	0	0	0	648
	2. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
<i>Всего</i>			14,86	23,38	93,808	597,764	0,7	0,805	6,7	198,29	0,4	
<i>Обед</i>	1 .Винегрет с растительным маслом	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,11	0,06	9,72	18,12	0,8	71
	2.Суп «Крестьянский» с куриным мясом со сметаной.	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,13	0,07	8,85	17,7	1,15	134
	3. Мясная котлета	80	11,76	8,72	6,48	152,8	0,06	0,12	0,96	10,97	2,04	451
	4.Овощное рагу	150	3,0	12,45	17,25	187,5	0,05	0,07	20,28	106,8	1,51	541
	5. Компот из сухофруктов	200	0,35	0	16,63	66,652	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	639
	6. Хлеб.	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
<i>Всего</i>			20,667	31,893	75,878	659,202	0,45	0,43	40,61	194,73	6,18	
<i>Полдник</i>	1. Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	413
	2. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	Повидло	20	0,08	0	13,74	52						
<i>Всего</i>			7,05	3,1	53,74	268,9	0,06	0,095	0,26	53,28	6,12	
Всего за день			42,577	58,373	223,426	1525,866	1,21	1,33	47,57	446,30	12,7	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Пшенинная каша вязкая с маслом, сахаром	180	4,8	5,46	32,96	200,25	0,25	0,02	0	20,2	1,15	299
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	13,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	685
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
<i>II завтрак</i>	1. Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,76	0,284	2,46	226,8	0,19	697
	2. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
<i>Всего</i>			15,98	24,91	98,29	680,65	0,576	0,389	2,46	249,68	1,43	
<i>Обед</i>	1.Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,02	0,02	7,68	9	0,6	78
	2.Рассольник с куриным мясом, со сметаной.	200	1,68	4,09	16,08	96,6	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78	132
	3. Суфле куриное	80	18,72	10,8	3,28	186,4	0,04	0,1	0,18	45,5	1,06	503
	4. Сметанный соус.	30	0,72	3,06	1,5	36,6	0,03	0,06	0,06	35,4	0,06	600
	4.Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,18	0,01	3,7	66,09	0,87	520
	5. Компот из сухофруктов	200	0,35	0	16,63	66,652	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	639
	6. Хлеб.	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
<i>Всего</i>			28,577	31,183	86,078	737,102	0,44	0,32	18,75	211,19	4,14	
<i>Полдник</i>	1.Запеканка из творога	150	17,1	12,15	22,8	274,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,035	366
	2.Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	692
<i>Всего</i>			19,95	14,56	37,16	365,5	0,115	0,53	1,53	334,15	1,155	
Всего за день			64,507	70,653	221,524	1783,252	1,131	1,239	22,74	795,02	6,725	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Суп молочный гречневый	200	5,92	6,64	19,04	160	0,0028	0,22	0,91	160,88	1,126	161
	2.Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0,26	2	122,57	0,2	693
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
<i>II завтрак</i>	1. Кисель ягодный	100	0	0	15,3	59	0,3	0,04	0	0	0	648
	2. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
Всего			12,06	20,33	91,21	595,0	0,55528	0,335	5,06	170,06	1,216	
<i>Обед</i>	1.Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,855	3,653	5,016	56,34	0,011	0,023	5,7	21,09	0,798	34
	2.Суп вермишелевый с куриным мясом	200	2,16	2,32	7,92	61,6	0,09	0,06	9,0	3,2	0,5	147
	3. Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60,0	1,63	315
	4. Сметанный соус.	30	0,72	3,06	1,5	36,6	0,03	0,06	0,06	35,4	0,06	600
	5. Кисель ягодный	200	0,	0	30,6	118	0,6	0,06	8,3	17	0	648
	6.Хлеб	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
	Всего		23,96	21,34	115,66	713,39	1,08	0,53	27,65	196,56	4,76	
<i>Полдник</i>	1.Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,315	2,73	252	0,21	697
	2. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	3. Повидло	20	0,08	0	13,74	52						
Всего			9,68	6,9	47,24	286	0,13	0,35	2,73	2,6	0,24	
Всего за день			42,232	45,726	223,744	1457,59	1,5728	1,108	50,88	309,35	4,444	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша манная на молоке	200	3,0	0,4	32,0	146,0	0,04	0,01	0	7,3	0,33	311
	3.Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	413
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
	с сыром	15	3,9	3,92	0	51,6	0	0,04	0,4	140,0	0,17	
<i>II завтрак</i>	1. Яблоко	100	0,361	0	8,848	40,63	0,02	0,01	5,0	16,0	2,0	
<i>Всего</i>			14,241	15,72	80,908	532,13	0,12	0,165	5,66	218,78	8,64	
<i>Обед</i>	1.Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,674	55,26	0,0288	0,0114	5,7	17,67	0,456	11
	2. Борщ с куриным мясом со сметаной	200	1,76	4,24	12,96	96,8	0,08	0,37	13,47	80,92	2,0	114
	3. Плов с курицей	210	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03	492
	4. Компот из сухофруктов	200	0,35	0	16,63	66,652	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	638
	5. Хлеб.	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
<i>Всего</i>			27,015	28,063	89,952	709,76	0,4688	0,601	20,98	180,03	5,166	
<i>Полдник</i>												
	1.Кофейный напиток на молоке	200	3,12	3,37	15,478	101,964	0,05	0,29	1,55	188,6	0,15	692
	2.Лапшевник с творогом	200	17,86	14,77	42,13	373	0,13	0,22	0,17	133,6	1,73	226
<i>Всего</i>			20,98	18,14	57,608	474,964	0,18	0,51	1,72	322,2	1,88	
Всего за день			62,236	61,923	228,468	1716,854	0,7688	1,276	28,36	721,01	15,686	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша «Ассорти» на молоке (рис, пшено)	200	6,2	8,6	32,4	232	0,10	0,14	0,21	122,98	0,78	311
	2.Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0,26	2	122,57	0,2	693
	3. Булка	50	3,563	0,015	24,144	111,54	0,05	0,035	-			1
	с маслом	10	0,04	7,80	0,04	73,40		0,01		2,2	0,02	
<i>II завтрак</i>	1. Сок фруктовый	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
<i>Всего</i>			15,51	22,4	100,76	667	0,22	0,455	4,21	254,83	2,43	
<i>Обед</i>	1.Винегрет с растительным маслом	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,11	0,06	9,72	18,12	0,8	71
	2.Суп рисовый с куриным мясом	200	1,44	4,16	13,2	97,6	0,076	0,046	6,6	18,44	0,706	138
	3.Рыбные биточки	80	11,84	2,4	8	100,8	0,05	0,06	0,23	22,2	0,58	388
	4.Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189	0,18	0,01	3,7	66,09	0,87	520
	5. Кисель ягодный	200	0,	0	30,6	118	0,6	0,06	8,3	17	0	648
	6. Хлеб.	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
<i>Всего</i>			19,907	21,293	97,628	664,85	1,096	0,306	28,55	141,85	2,956	
<i>Полдник</i>	1.Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	413
	2. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	Сыр	15	3,9	3,92	0	51,6	0	0,04	0,4	140,0	0,17	7
<i>Всего</i>			9,36	7,72	33,48	241,1	0,1	0,29	1,1	222,82	0,18	
Всего за день			46,287	50,713	238,388	1600,35	1,376	0,896	33,42	589,96	11,676	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша геркулесовая с маслом, сахаром	200	6,7	9,8	27,1	223	0,13	0,16	0,33	139,2	1,17	311
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	13,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	685
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	0,01	0	2,2	0,02	
<i>II завтрак</i>	1. Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,76	0,284	2,46	226,8	0,19	697
	2. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
<i>Всего</i>			17,88	29,25	92,43	703,4	0,456	0,529	2,79	368,68	1,45	
<i>Обед</i>	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0002	2,5068	4,9194	46,26	0,027	0,02	5,88	16,758	0,79	35
	2.Щи с куриным мясом, со сметаной	200	1,6	3,44	3,52	58,4	0,06	0,04	22,57	51,8	0,62	124
	3. Мясная котлета	80	11,76	8,72	6,48	152,8	0,06	0,12	0,96	10,97	2,04	451
	4.Гречневая каша рассыпчатая	150	8,25	2,1	54	271,5	0,24	0,11	0	15,8	4,75	297
	4. Компот из сухофруктов	200	0,35	0	16,63	66,652	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	638
	5. Хлеб.	50	2,637	0,423	19,998	85,05	0,08	0,07	0	0	0	
<i>Всего</i>			25,5082	14,2068	106,7654	659,733	0,539	0,42	30,21	130,16	8,48	
<i>Полдник</i>												
	1.Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0,26	2	122,57	0,2	693
	2.Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,8	0,9	
<i>Всего</i>			14,12	10,48	61,68	392	0,14	0,38	2,04	173,37	1,1	
Всего за день			57,5082	53,9368	260,8754	1755,133	1,135	1,419	35,04	672,21	11,03	

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1. Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,12	0,04	0	12	0,67	332
	2. Чай сладкий	180	0,09	0	3,24	46,8	0	0	0	0,36	0,036	685
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
<i>II завтрак</i>	1. Сок фруктовый	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
<i>Всего</i>			8,598	16,165	67,263	491,4	0,17	0,084	2	21,18	2,145	
<i>Обед</i>	1. Икра свекольная	40	0,43	1,84	3,37	32,71	0,013	0,02	1,92	14,63	0,54	78
	2. Суп овсяный с куриным мясом	180	8,541	5,436	12,033	156,096	0,153	0,108	4,716	46,97	1,323	153
	3. Суфле куриное	60	14,04	8,1	2,46	139,8	0,03	0,075	0,135	34,13	0,795	503
	4. Рис отварной с маслом	120	3	4,92	30,84	182,4	0,04	0,12	4,96	102,72	0,864	511
	5. Компот из сухофруктов	180	0,35	0	14,97	59,99	0,018	0,036	0,72	37,03	0,61	639
	6. Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
<i>Всего</i>			28,471	20,636	79,671	639,036	0,881	0,415	12,451	235,48	4,132	
<i>Полдник</i>	1. Творожные сырники с повидлом	90/20	16,82	11,40	10,26	255,6	0,063	0,243	0,225	140,22	0,693	358
	2. Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	692
<i>Всего</i>			19,67	13,81	24,62	346,6	0,103	0,383	1,395	253,42	0,813	
Всего за день			56,739	50,611	171,554	1477,036	1,154	0,882	15,846	510,08	7,09	

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : **ВТОРНИК**

Прием пищи,	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша пшеничная на молоке	150	5,55	3,3	23,85	153	0,86	0,03	0,85	244,73	0,98	311
	2. Какао на молоке	180	4,41	3,75	24,38	171	0,054	0,234	1,8	110,31	0,18	693
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
<i>II завтрак</i>	1. Яблоко	100	0,361	0	8,848	40,63	0,02	0,01	5,0	16,0	2,0	
<i>Всего</i>			13,401	14,065	75,201	514,73	0,974	0,38	7,65	372,43	3,199	
<i>Обед</i>	1.Салат из репчатого лука	40	0,532	2,47	3,12	36,84	0,0192	0,0076	3,8	11,78	0,304	43
	2.Суп гороховый с куриным мясом	180	4,464	4,032	16,056	120,24	0,144	0,072	0	20,7	0,72	139
	3. Мясные биточки	60	10,16	7,68	14,1	154,72	0,07	0,17	0	0	0	451
	4.Картофельное пюре	120	2,52	6,6	17,4	151,2	0,144	0,008	2,96	52,87	0,696	520
	5. Кисель ягодный	180	0	0	27,54	106,2	0,54	0,054	7,47	15,3	0	648
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
<i>Всего</i>			19,786	21,122	94,214	637,24	1,5572	0,3676	14,23	100,65	1,72	
<i>Полдник</i>	1.Кефир	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0,054	0,333	1,05	186	0,15	698
	2.Печенье	20	1,96	1,975	13,63	80						
<i>Всего</i>			6,16	6,775	19,78	167,75	0,054	0,333	1,05	186	0,15	
Всего за день			39,347	41,962	189,195	1319,72	2,5852	1,0806	22,93	659,08	5,069	

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша рисовая на молоке	150	3,9	2,55	23,1	138	0,053	0,21	0,84	285	0,53	311
	2. Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,01	11,97	75,83	0,033	0,12	0,975	94,33	0,1	692
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
	с сыром	15	3,9	3,92	0	51,6	0	0,04	0,4	140,0	0,17	
<i>II завтрак</i>	1. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,63	0,24	2,05	189	0,16	697
	2. Печенье	20	1,96	1,975	13,63	80	0,13	0,027	0	0	0	
<i>Всего</i>			19,415	22,27	73,873	582,53	0,886	0,743	4,265	710,15	0,999	
<i>Обед</i>	1.Икра морковная	40	0,88	3,04	4,56	51,2	0,013	0,013	5,12	6	0,4	78
	2.Борщ с куриным мясом, со сметаной.	180	1,44	3,744	9,432	76,32	0,036	0,045	7,155	31,64	0,873	110
	3. Мясная тефтеля	60	8,13	5,1	5,1	90,6	0,045	0,09	0,72	8,23	1,53	464
	4.Вермишель отварная с маслом	120	4,08	6,72	27,34	195,6	0,093	0,033	0	9,6	0,53	332
	5. Компот из сухофруктов	180	0,35	0	14,97	59,99	0,018	0,036	0,72	37,03	0,61	639
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
<i>Всего</i>			16,99	18,944	77,4	490,55	0,845	0,273	13,715	92,5	3,943	
<i>Полдник</i>	2. Пудинг из творога с повидлом.	80/20	10,32	6,96	23,6	198,4	0,12	0,036	3,864	79,52	0,616	363
	2.Чай сладкий	180	0,09	0	3,24	46,8	0	0	0	0,36	0,036	685
<i>Всего</i>			10,41	6,96	26,84	245,2	0,12	0,036	3,864	79,88	0,652	
Всего за день			46,815	48,174	178,113	1318,28	1,851	1,052	21,844	882,53	5,594	

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецепта	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe		
<i>Завтрак</i>	1.Каша геркулесовая на молоке	150	5,025	7,35	20,325	167,25	0,098	0,12	0,25	104,4	0,88	311	
	2. Какао на молоке	180	4,41	3,75	24,38	171	0,054	0,234	1,8	110,31	0,18		693
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023		1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016		
<i>II завтрак</i>	1. Сок фруктовый	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707	
<i>Всего</i>			12,915	18,115	74,528	538,35	0,202	0,47	4,05	223,53	2,499		
<i>Обед</i>	1. Салат из свеклы с сыром	40	2,16	5,68	2,88	71,2	0,013	0,02	3,08	22,53	0,4	50	
	2.Суп рыбный с перловой крупой	180	9,081	2,232	16,2	132,48	0,135	0,117	4,5	54,68	0,765	181	
	3. Картофельная запеканка с отварным мясом	150	13,34	14,625	21,88	273,93	0,1	0,15	6,525	53,88	2,16	478	
	4. Сметанный соус.	20	0,6	2,04	1	24,4	0,02	0,04	0,04	23,6	0,04	600	
	5. Компот из сухофруктов	180	0,35	0	14,97	59,99	0,018	0,036	0,72	37,03	0,61	639	
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0		
<i>Всего</i>			27,641	24,917	72,928	629,86	0,926	0,419	14,865	191,72	3,975		
<i>Полдник</i>	1.Запеканка манная	120	5,288	3,824	33,12	188	0,064	0,12	0,392	87,76	0,696	314	
	2.Чай сладкий	180	0,09	0	3,24	46,8	0	0	0	0,36	0,036	685	
<i>Всего</i>			5,378	3,824	36,36	234,8	0,064	0,12	0,392	88,12	0,732		
Всего за день			45,934	46,856	183,816	1403,01	1,192	1,009	19,307	503,37	7,206		

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептур ы
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,74	14,7	84,6	0,075	0,3	0,75	0,68	0,15	160
	2. Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,01	11,97	75,83	0,033	0,12	0,975	94,33	0,1	692
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
<i>II завтрак</i>	1. Кисель ягодный	100	0	0	15,3	59	0,3	0,04	0	0	0	648
	2. Печенье	20	1,96	1,975	13,63	80	0,13	0,027	0	0	0	
<i>Всего</i>			11,615	15,74	73,723	449,53	0,578	0,593	1,725	96,83	0,289	
<i>Обед</i>	1.Винегрет с растительным маслом	40	0,56	4,04	2,72	49,6	0,073	0,04	6,48	12,08	0,53	71
	2.Суп «Крестьянский» с куриным мясом со сметаной.	180	1,872	3,816	10,296	83,52	0,117	0,063	7,965	15,93	1,035	134
	3. Мясная котлета	60	8,82	6,15	4,86	114,6	0,045	0,09	0,72	8,23	1,53	451
	4.Овощное рагу	120	2,4	9,96	13,8	150	0,04	0,056	16,224	85,44	1,208	541
	5. Компот из сухофруктов	180	0,35	0	14,97	59,99	0,018	0,036	0,72	37,03	0,61	639
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
<i>Всего</i>			16,112	24,306	62,644	525,75	0,933	0,341	32,109	158,71	4,913	
<i>Полдник</i>	1 Чай с молоком	180	2,673	2,34	14,31	89,01	0,009	0,054	0,234	47,88	5,481	413
	2. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	3.Повидло	20	0,08	0	13,74	52						
<i>Всего</i>			5,753	2,715	46,125	229,51	0,049	0,08	0,234	47,94	5,504	
Всего за день			33,48	42,761	182,492	1204,79	1,56	1,014	34,068	303,48	10,706	

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Пшениная каша вязкая с маслом, сахаром	150	4	4,55	27,47	166,88	0,21	0,017	0	16,83	0,96	299
	2.Чай сладкий	180	0,09	0	3,24	46,8	0	0	0	0,36	0,036	685
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
<i>II завтрак</i>	1. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,63	0,24	2,05	189	0,16	697
	2. Печенье	20	1,96	1,975	13,63	80	0,13	0,027	0	0	0	
<i>Всего</i>			13,33	18,34	69,513	530,78	1,01	0,39	2,05	208,01	1,195	
<i>Обед</i>	1.Икра морковная	40	0,88	3,04	4,56	51,2	0,013	0,013	5,12	6,0	0,4	78
	2.Рассольник с куриным мясом, со сметаной.	180	1,512	3,681	14,472	86,94	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702	132
	3. Суфле куриное	60	14,04	8,1	2,46	139,8	0,03	0,075	0,135	34,13	0,795	503
	4. Сметанный соус.	20	0,6	2,04	1	24,4	0,02	0,04	0,04	23,6	0,04	600
	4.Картофельное пюре	120	2,52	6,6	17,4	151,2	0,144	0,008	2,96	52,87	0,696	520
	5. Компот из сухофруктов	180	0,35	0	14,97	59,99	0,018	0,036	0,72	37,03	0,61	639
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
<i>Всего</i>			22,012	23,801	70,86	581,57	0,937	0,273	14,402	172,674	3,243	
<i>Полдник</i>	1.Запеканка из творога	120	13,68	9,72	18,24	299,6	0,06	0,312	0,288	176,76	0,828	366
	2. Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,01	11,97	75,83	0,033	0,12	0,975	94,33	0,1	692
<i>Всего</i>			16,055	11,73	30,21	375,43	0,093	0,432	1,263	271,09	0,928	
Всего за день			51,397	53,871	170,484	1487,78	2,04	11,013	17,715	651,774	5,366	

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe		
<i>Завтрак</i>	1.Суп молочный гречневый	150	4,44	4,98	14,28	120	0,0021	0,165	0,6825	120,66	0,845	161	
	2. Какао на молоке	180	4,41	3,75	24,38	171	0,054	0,234	1,8	110,31	0,18		693
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023		1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016		
<i>II завтрак</i>	1.Кисель ягодный	100	0	0	15,3	59	0,3	0,04	0	0	0	648	
	2.Печенье	20	1,96	1,975	13,63	80	0,13	0,027	0	0	0		
<i>Всего</i>			13,89	17,72	85,713	580,1	0,5261	0,572	2,4825	232,79	1,064		
<i>Обед</i>	1.Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,57	2,44	3,344	37,56	0,007	0,015	3,8	14,06	0,532	34	
	2.Суп вермишелевый с куриным мясом	180	1,944	2,088	7,128	55,44	0,081	0,054	8,1	2,88	0,45	147	
	3. Голубцы ленивые	140	12,355	7,91	17,73	191,63	0,07	0,131	17,53	52,5	1,1426	315	
	4. Сметанный соус.	20	0,6	2,04	1	24,4	0,02	0,04	0,04	23,6	0,04	600	
	5. Кисель ягодный	180	0	0	27,54	106,2	0,54	0,054	7,47	15,3	0	648	
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0		
<i>Всего</i>			17,579	14,818	72,74	483,27	1,358	0,35	36,94	108,34	2,448		
<i>Полдник</i>	1.Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,072	0,284	2,457	226,8	0,189	697	
	2. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1	
	Повидло	20	0,08	0	13,74	52							
<i>Всего</i>			8,12	6,135	40,275	244,9	0,122	0,31	2,457	226,86	0,212		
Всего за день			39,589	38,673	198,728	1308,27	2,0061	1,232	41,8795	567,99	3,724		

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Завтрак	1.Каша манная на молоке	150	2,25	0,3	24	109,5	0,03	0,0075	0	5,475	0,2475	311
	2.Чай с молоком	180	2,673	2,34	14,31	89,01	0,009	0,054	0,234	47,88	5,481	413
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
	с сыром	15	3,9	3,92	0	51,6	0	0,04	0,4	140,0	0,17	
II завтрак	1. Яблоко	100	0,361	0	8,848	40,63	0,02	0,01	5,0	16,0	2,0	
Всего			12,264	13,575	65,281	440,84	0,099	0,218	5,634	211,175	7,9375	
Обед	1.Салат из репчатого лука	40	0,532	2,47	3,12	36,84	0,0192	0,0076	3,8	11,78	0,304	11
	2. Борщ с куриным мясом со сметаной	180	1,584	3,816	11,664	87,12	0,072	0,333	12,123	72,83	1,8	114
	3. Плов с курицей	180	18,40	16,88	30,59	348	0,22	0,09	0,87	34,54	1,74	492
	5. Компот из сухофруктов	180	0,35	0	14,97	59,99	0,018	0,036	0,72	37,03	0,61	639
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
	Всего			22,976	23,506	76,342	599,99	0,9692	0,5226	17,513	156,18	4,454
Полдник	2. Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,01	11,97	75,83	0,033	0,12	0,975	94,33	0,1	692
	2.Лапшевник с творогом	150	13,395	11,078	31,598	279,75	0,098	0,165	0,13	100,2	1,298	226
	Всего			15,77	13,088	43,568	355,58	0,131	0,285	1,105	194,53	1,398
Всего за день			51,01	50,169	185,19	1396,41	1,1992	1,0256	24,252	561,885	13,789	5

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1. Каша «Ассорти» на молоке (рис, пшено)	150	4,65	6,45	24,3	174	0,075	0,105	0,16	62,24	0,585	311
	2. Какао на молоке	180	4,41	3,75	24,38	171	0,054	0,234	1,8	110,31	0,18	693
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
<i>II завтрак</i>	1. Сок фруктовый	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
<i>Всего</i>			12,54	17,215	78,503	545,1	0,179	0,455	3,96	181,37	2,204	
<i>Обед</i>	1. Винегрет с растительным маслом	40	0,56	4,04	2,72	49,6	0,073	0,04	6,48	12,08	0,53	71
	2. Суп рисовый с куриным мясом	180	1,296	3,744	11,88	87,84	0,0684	0,0414	5,94	16,596	0,6354	138
	3. Рыбные биточки	60	8,88	1,8	6	75,6	0,0375	0,045	0,1725	13,83	0,5295	388
	4. Картофельное пюре	120	2,52	6,6	17,4	151,2	0,144	0,008	2,96	52,87	0,696	520
	5. Кисель ягодный	180	0	0	27,54	106,2	0,54	0,054	7,47	15,3	0	648
	6. Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
<i>Всего</i>			15,366	16,524	81,538	538,48	1,5029	0,2444	23,023	110,676	2,3909	
<i>Полдник</i>	1. Чай с молоком	180	2,673	2,34	14,31	89,01	0,009	0,054	0,234	47,88	5,481	413
	2. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	2. Сыр	15	3,9	3,92	0	51,6	0	0,04	0,4	140,0	0,17	7
<i>Всего</i>			9,573	6,635	32,385	229,11	0,049	0,12	0,634	187,94	5,674	
Всего за день			37,479	40,374	192,426	1312,69	1,7309	0,8194	27,617	479,986	102689	

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Длительность пребывания в детском саду – 10,5 часов

Сезон: весенне - летний период

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День недели : ПЯТНИЦА

Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша геркулесовая с маслом, сахаром	150	5,025	7,35	20,33	167,25	0,098	0,12	0,248	104,4	0,878	311
	2.Чай сладкий	180	0,09	0	3,24	46,8	0	0	0	0,36	0,036	685
	3. Хлеб пшеничный	30	3	0,375	18,075	88,5	0,04	0,026	0	0,06	0,023	1
	с маслом	8	0,08	6,64	0,048	61,6	0	0,08	0	1,76	0,016	
<i>II завтрак</i>	1. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,63	0,24	2,05	189	0,16	697
	2. Печенье	20	1,96	1,975	13,63	80	0,13	0,027	0	0	0	
<i>Всего</i>			14,355	21,14	62,373	531,15	0,898	0,493	2,298	295,58	1,113	
<i>Обед</i>	1.Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0,669	1,67	3,28	30,84	0,018	0,015	3,92	11,172	0,52	35
	2.Щи с куриным мясом, со сметаной	180	1,44	3,096	3,168	52,56	0,054	0,036	20,313	46,62	0,558	124
	3. Мясная котлета	60	8,82	6,15	4,86	114,6	0,045	0,09	0,72	8,23	1,53	451
	4.Гречневая каша рассыпчатая	120	6,6	1,68	43,2	217,2	0,192	0,088	0	12,64	3,8	297
	5. Компот из сухофруктов	180	0,35	0	14,97	59,99	0,018	0,036	0,72	37,03	0,61	639
	6.Хлеб	40	2,11	0,34	15,998	68,04	0,64	0,056	0	0	0	
<i>Всего</i>			19,989	12,936	85,476	543,23	0,967	0,321	25,673	115,692	6,918	
<i>Полдник</i>												
	1. Какао на молоке	180	4,41	3,75	24,38	171	0,054	0,234	1,8	110,31	0,18	693
	2.Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,29	0,057	0,086	0,029	36,29	0,64	
<i>Всего</i>			11	7,66	45,22	315,29	0,111	0,32	1,829	146,6	0,82	
Всего за день			45,344	41,736	193,069	1389,67	1,976	1,134	29,8	557,872	8,851	