

День недели : понедельник

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	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	
<b>II завтрак</b>	«Сок фруктовый»	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
	<b>Всего</b>		<b>10,53</b>	<b>19,78</b>	<b>90,5</b>	<b>590,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,105</b>	<b>2,0</b>	<b>24,08</b>	<b>2,29</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Всего</b>		<b>35,587</b>	<b>26,173</b>	<b>96,888</b>	<b>788,602</b>	<b>0,38</b>	<b>0,51</b>	<b>15,3</b>	<b>289,18</b>	<b>5,1</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Всего</b>		<b>21,54</b>	<b>15,08</b>	<b>25,76</b>	<b>325</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>	<b>1,42</b>	<b>269</b>	<b>0,89</b>	
<b>Ужин</b>	1. Суп молочный гречневый	200	5,92	6,64	19,04	160	0,0028	0,22	0,91	160,88	1,126	161
	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	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
	<b>Всего</b>		<b>7,926</b>	<b>11,87</b>	<b>34,726</b>	<b>317,2</b>	<b>0,0278</b>	<b>0,2435</b>	<b>0,91</b>	<b>162,64</b>	<b>1,193</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>75,583</b>	<b>72,903</b>	<b>247,874</b>	<b>2021,02</b>	<b>0,7178</b>	<b>1,2635</b>	<b>19,63</b>	<b>744,9</b>	<b>9,473</b>	

День недели : вторник

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	1.Каша пшеничная на молоке	200	7,4	4,4	31,8	204	311	0,04	1,13	326,3	1,3	311
	2.Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	693	0,26	2	122,57	0,2	693
	3. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	1	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>	Яблоко	100	0,361	0	8,848	40,63	0,02	0,01	5,0	16,0	2,0	
	<b>Всего</b>		<b>16,67</b>	<b>18,2</b>	<b>97,31</b>	<b>629,63</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>8,13</b>	<b>467,15</b>	<b>3,55</b>	
<i>Обед</i>	1.Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,294	2,997	6,686	44,16	0,02	0,03	29,04	33,79	0,6	43
	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	
<b>Всего</b>			<b>23,8</b>	<b>24,87</b>	<b>103,354</b>	<b>722,61</b>	<b>1,13</b>	<b>0,47</b>	<b>41,04</b>	<b>139,88</b>	<b>2,27</b>	
<i>Полдник</i>	1.Кефир	200	5,60	6,4	8,2	117	0,06	0,37		248,0	0,20	698
	2.Печенье	40	3,92	3,95	27,25	160,0						
	<b>Всего</b>		<b>9,52</b>	<b>10,35</b>	<b>35,45</b>	<b>277</b>	<b>0,06</b>	<b>0,37</b>		<b>248,0</b>	<b>0,20</b>	
<i>Ужин</i>	1. Отварные макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51	333
	2.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	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
<b>Всего</b>			<b>16,146</b>	<b>18,11</b>	<b>59,766</b>	<b>468,1</b>	<b>0,105</b>	<b>0,1535</b>	<b>0,4</b>	<b>160,56</b>	<b>7,627</b>	
<b>Всего за 2 день</b>			<b>66,136</b>	<b>71,53</b>	<b>295,88</b>	<b>2097,34</b>	<b>1,575</b>	<b>1,3435</b>	<b>49,57</b>	<b>1015,69</b>	<b>13,647</b>	

День недели : среда

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептур ы
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	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	
<i>II завтрак</i>	<i>Молоко</i>	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,76	0,284	2,46	226,8	0,19	697
	Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
<i>Всего</i>			<b>23,4</b>	<b>30,14</b>	<b>98</b>	<b>765,96</b>	<b>0,44</b>	<b>0,969</b>	<b>5,53</b>	<b>937,68</b>	<b>1,26</b>	
<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.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	
<i>Всего</i>			<b>22,867</b>	<b>26,923</b>	<b>101,788</b>	<b>727,502</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>17,39</b>	<b>110,66</b>	<b>5,09</b>	
<i>Полдник</i>	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
	<i>Всего</i>		<b>12,9</b>	<b>8,7</b>	<b>43,1</b>	300	<b>0,5</b>	<b>0,045</b>	<b>4,83</b>	<b>99,8</b>	<b>1,17</b>	
<i>Ужин</i>	1. Каша манная на молоке	200	3	0,4	32	146	0,04	0,01	0,	7,3	0,33	311
	2.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	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
			<b>7,976</b>	<b>8,23</b>	<b>59,986</b>	350,1	<b>0,075</b>	<b>0,0935</b>	<b>0,26</b>	<b>61,86</b>	<b>6,447</b>	
<b>Всего за 3 день</b>			<b>67,143</b>	<b>73,993</b>	<b>302,874</b>	<b>2143,562</b>	<b>1,025</b>	<b>1,4575</b>	<b>28,01</b>	<b>1210</b>	<b>13,967</b>	

День недели : четверг

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептур ы
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<i>Завтрак</i>	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	
<i>II завтрак</i>	«Сок фруктовый»	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
<i>Всего</i>			<b>16,01</b>	<b>23,6</b>	<b>95,46</b>	<b>658</b>	<b>0,25</b>	<b>0,475</b>	<b>4,33</b>	<b>271,05</b>	<b>2,82</b>	
<i>Обед</i>	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	
<i>Всего</i>			<b>32,695</b>	<b>32,033</b>	<b>100,668</b>	<b>822,367</b>	<b>1,0</b>	<b>0,54</b>	<b>25,81</b>	<b>211,59</b>	<b>4,1</b>	
<i>Полдник</i>	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
	<i>Всего</i>		<b>6,61</b>	<b>4,78</b>	<b>55</b>	<b>287</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>	<b>110,1</b>	<b>0,91</b>	
<i>Ужин</i>	1. Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	229
	2.Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	413
	3. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
<i>Всего</i>			<b>12,626</b>	<b>25,93</b>	<b>36,556</b>	<b>431,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,416</b>	<b>0,41</b>	<b>117,32</b>	<b>7,642</b>	
<b>Всего за 4 день</b>			<b>67,941</b>	<b>86,343</b>	<b>287,684</b>	<b>2198,467</b>	<b>1,59</b>	<b>1,581</b>	<b>31,04</b>	<b>710,06</b>	<b>15,472</b>	

День недели : пятница

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи,	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептур ы
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	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	
<b>II завтрак</b>	Кисель ягодный	100	0	0	15,3	59	0,3	0,04	0	0	0	648
	Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
<b>Всего</b>			<b>14,86</b>	<b>23,38</b>	<b>93,808</b>	<b>597,764</b>	<b>0,7</b>	<b>0,805</b>	<b>6,7</b>	<b>198,29</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Всего</b>			<b>20,667</b>	<b>31,893</b>	<b>75,878</b>	<b>659,202</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>40,61</b>	<b>194,73</b>	<b>6,18</b>	
<b>Полдник</b>	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						
	<b>Всего</b>		<b>7,05</b>	<b>3,1</b>	<b>53,74</b>	<b>268,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,095</b>	<b>0,26</b>	<b>53,28</b>	<b>6,12</b>	
<b>Ужин</b>	1.Вареники ленивые	110	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	355
	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	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
<b>Всего</b>			<b>16,796</b>	<b>12,65</b>	<b>50,516</b>	<b>382,2</b>	<b>0,085</b>	<b>0,2335</b>	<b>0,19</b>	<b>96,36</b>	<b>0,657</b>	
<b>Всего за 5 день</b>			<b>59,373</b>	<b>71,023</b>	<b>273,942</b>	<b>1908,066</b>	<b>1,295</b>	<b>1,5635</b>	<b>47,76</b>	<b>542,66</b>	<b>13,357</b>	

День недели : понедельник

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	1.Пшениная 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	
<b>II завтрак</b>	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,76	0,284	2,46	226,8	0,19	697
	Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
<b>Всего</b>			<b>15,98</b>	<b>24,91</b>	<b>98,29</b>	<b>680,65</b>	<b>0,576</b>	<b>0,389</b>	<b>2,46</b>	<b>249,68</b>	<b>1,43</b>	
<b>Обед</b>	1.Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,294	2,997	6,686	44,16	0,02	0,03	29,04	33,79	0,6	43
	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	
<b>Всего</b>			<b>28,551</b>	<b>29,62</b>	<b>85,924</b>	<b>704,462</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>40,11</b>	<b>235,98</b>	<b>4,14</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Всего</b>		<b>19,95</b>	<b>14,56</b>	<b>37,16</b>	<b>365,5</b>	<b>0,115</b>	<b>0,53</b>	<b>1,53</b>	<b>334,15</b>	<b>1,155</b>	
<b>Ужин</b>	1Каша геркулесовая на молоке 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	3,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	685
	3. Хлеб пшеничный	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
<b>Всего</b>			<b>8,706</b>	<b>15,03</b>	<b>52,786</b>	<b>380,2</b>	<b>0,155</b>	<b>0,1835</b>	<b>0,33</b>	<b>140,961</b>	<b>1,237</b>	
<b>Всего за 6 день</b>			<b>73,187</b>	<b>84,12</b>	<b>274,16</b>	<b>2130,812</b>	<b>1,286</b>	<b>1,4325</b>	<b>44,43</b>	<b>960,77</b>	<b>7,962</b>	

День недели : вторник

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	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	
<b>II завтрак</b>	Кисель ягодный	100	0	0	15,3	59	0,3	0,04	0	0	0	648
	Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
	<b>Всего</b>		<b>12,06</b>	<b>20,33</b>	<b>91,21</b>	<b>595,0</b>	<b>0,55528</b>	<b>0,335</b>	<b>5,06</b>	<b>170,06</b>	<b>1,216</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Всего</b>		<b>23,96</b>	<b>21,34</b>	<b>115,66</b>	<b>713,39</b>	<b>1,08</b>	<b>0,53</b>	<b>27,65</b>	<b>196,56</b>	<b>4,76</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	Повидло	20	0,08	0	13,74	52						
	<b>Всего</b>		<b>9,68</b>	<b>6,9</b>	<b>47,24</b>	<b>286</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>2,73</b>	<b>2,6</b>	<b>0,24</b>	
<b>Ужин</b>	1. 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
	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	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
	<b>Всего</b>		<b>18,014</b>	<b>22,78</b>	<b>51,936</b>	<b>485,917</b>	<b>0,145</b>	<b>0,2135</b>	<b>7,83</b>	<b>66,41</b>	<b>2,657</b>	
<b>Всего за 7 день</b>			<b>60,246</b>	<b>68,506</b>	<b>275,68</b>	<b>1943,597</b>	<b>1,7188</b>	<b>1,3215</b>	<b>58,71</b>	<b>375,76</b>	<b>7,10</b>	

День недели : среда

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	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	
<b>II завтрак</b>	Яблоко	100	0,361	0	8,848	40,63	0,02	0,01	5,0	16,0	2,0	
<b>Всего</b>			<b>14,241</b>	<b>15,72</b>	<b>80,908</b>	<b>532,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,165</b>	<b>5,66</b>	<b>218,78</b>	<b>8,64</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Всего</b>			<b>27,015</b>	<b>28,063</b>	<b>89,952</b>	<b>709,76</b>	<b>0,4688</b>	<b>0,601</b>	<b>20,98</b>	<b>180,03</b>	<b>5,166</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Всего</b>			<b>20,98</b>	<b>18,14</b>	<b>57,608</b>	<b>474,964</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>1,72</b>	<b>322,2</b>	<b>1,88</b>
<b>Ужин</b>	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.Чай сладкий	200	0,1	0	3,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	685
	3. Хлеб пшеничный	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
<b>Всего</b>			<b>9,406</b>	<b>9,63</b>	<b>57,486</b>	<b>361,2</b>	<b>0,175</b>	<b>0,0635</b>	<b>1,13</b>	<b>328,061</b>	<b>1,367</b>	
<b>Всего за 8 день</b>			<b>71,642</b>	<b>71,553</b>	<b>285,954</b>	<b>2078,054</b>	<b>0,9438</b>	<b>1,3395</b>	<b>29,49</b>	<b>1049,07</b>	<b>17,053</b>	



День недели : четверг

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	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. Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118,0	0,05	0,035	0	0,08	0,03	1
	с маслом	10	0,04	7,80	0,04	73,40		0,01		2,2	0,02	
<b>II завтрак</b>	«Сок фруктовый»	100	0,40	0	11,7	50,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	707
<b>Всего</b>			<b>15,51</b>	<b>22,4</b>	<b>100,76</b>	<b>667</b>	<b>0,22</b>	<b>0,455</b>	<b>4,21</b>	<b>254,83</b>	<b>2,43</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Всего</b>			<b>19,907</b>	<b>21,293</b>	<b>97,628</b>	<b>664,85</b>	<b>1,096</b>	<b>0,306</b>	<b>28,55</b>	<b>141,85</b>	<b>2,956</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Всего</b>		<b>9,36</b>	<b>7,72</b>	<b>33,48</b>	<b>241,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>1,1</b>	<b>222,82</b>	<b>0,18</b>	
<b>Ужин</b>	1. Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,24	311	0,14	0,17	0,39	<b>27,5</b>	<b>2,20</b>	309
	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	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	1
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0			
<b>Всего</b>			<b>19,936</b>	<b>16,96</b>	<b>59,026</b>	<b>468,2</b>	<b>0,165</b>	<b>0,1935</b>	<b>0,39</b>	<b>29,26</b>	<b>2,267</b>	
<b>Всего за 9 день</b>			<b>66,223</b>	<b>67,673</b>	<b>297,414</b>	<b>2068,55</b>	<b>1,541</b>	<b>1,0895</b>	<b>33,81</b>	<b>619,22</b>	<b>13,943</b>	

День недели : пятница

Сезон: осенне - зимний период

Возрастная категория: с 3х до 7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в - ва, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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>	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,76	0,284	2,46	226,8	0,19	697
	Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,0	0,2	0,04	0	0	0	
<i>Всего</i>			<b>17,88</b>	<b>29,25</b>	<b>92,43</b>	<b>703,4</b>	<b>0,456</b>	<b>0,529</b>	<b>2,79</b>	<b>368,68</b>	<b>1,45</b>	
<i>Обед</i>	1.Салат из моркови	60	0,839	3,04	5,752	52,309	0,01	0,02	2,88	21,95	0,81	42
	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>			<b>25,347</b>	<b>14,74</b>	<b>107,598</b>	<b>665,782</b>	<b>0,522</b>	<b>0,42</b>	<b>27,21</b>	<b>135,35</b>	<b>8,5</b>	
<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>		<b>14,12</b>	<b>10,48</b>	<b>61,68</b>	<b>392</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>2,04</b>	<b>173,37</b>	<b>1,1</b>	
<i>Ужин</i>	1. Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	229
	2.Чай сладкий	200	0,1	0	3,6	52,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,04	413
	3. Хлеб пшеничный	20	2,0	0,25	12,05	59	0,025	0,0175	0	0,04	0,015	
	с маслом	6	0,006	4,98	0,036	46,2	0	0,006	0	1,32	0,012	
<i>Всего</i>			<b>9,526</b>	<b>18,69</b>	<b>27,196</b>	<b>314,2</b>	<b>0,075</b>	<b>0,3335</b>	<b>0,15</b>	<b>64,56</b>	<b>1,607</b>	
<b>Всего за 10 день</b>			<b>66,873</b>	<b>73,16</b>	<b>288,904</b>	<b>2075,382</b>	<b>1,193</b>	<b>1,7525</b>	<b>32,19</b>	<b>741,96</b>	<b>12,657</b>	