

Примерное меню для организации питания в дошкольных образовательных организациях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоготовочные, возрастная категория 3-7 лет, завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 10 дней)

День: 1 Понедельник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: (Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	10	2.600	0.000	2.600	2.680	0.000	34.520	0.003	0.085	0.007	0.021	0.050	87.694	38.024	3.968	0.107	0.000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5.815	2.250	8.065	9.100	24.800	216.400	0.300	3.027	0.008	0.014	0.025	5.544	14.558	2.639	0.356	0.003
10031	Чай с сахаром	180	0.000	0.000	0.000	0.000	8.982	35.910	0.000	0.000	0.000	0.010	0.000	12.370	0.025	2.557	0.032	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		8.415	3.802	12.217	12.310	44.432	341.430	0.361	3.112	0.015	0.067	0.375	130.584	52.607	11.703	0.923	0.003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Апельсин свежий	100	0.000	1.080	1.080	0.240	9.720	51.600	0.041	7.235	0.000	0.020	0.240	34.403	19.434	12.380	0.000	0.000
	Итого:		0.000	1.080	1.080	0.240	9.720	51.600	0.041	7.235	0.000	0.020	0.240	42.653	19.434	27.380	0.000	0.015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.000	0.822	0.822	6.054	4.992	78.348	0.010	1.340	0.000	0.013	1.086	19.342	16.578	9.085	0.657	0.006
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	12.000	1.700	13.700	4.980	13.880	155.140	0.103	5.516	0.013	0.177	0.100	21.536	126.266	28.856	2.388	0.004
7014	Гуляш из мяса отварного	60	10.575	0.405	10.980	8.328	2.400	128.700	0.027	0.561	0.008	0.106	0.114	14.803	65.612	12.976	0.989	0.006
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.840	1.350	5.190	5.150	25.500	171.750	0.210	0.000	0.030	0.080	0.380	9.600	123.070	82.070	2.710	0.004
10058	Отвар шиповника	180	0.000	0.540	0.540	0.000	17.460	70.416	0.000	47.951	0.000	0.050	0.252	7.528	1.774	2.000	3.207	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		26.415	7.541	33.956	25.230	83.770	696.754	0.477	55.370	0.051	0.471	2.572	102.068	348.163	143.319	10.815	0.020
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	60	8.148	0.420	8.568	5.898	7.872	118.842	0.015	0.127	0.012	0.095	0.132	87.560	94.719	5.332	0.331	0.001
90011.1	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	20	0.000	0.016	0.016	0.000	5.128	20.294	0.000	0.002	0.000	0.000	0.005	1.179	1.317	0.077	0.058	0.000
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	180	9.000	0.000	9.000	5.760	15.300	156.600	0.046	0.327	0.012	0.015	0.000	180.616	115.338	19.999	0.321	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		17.148	1.988	19.136	12.188	38.950	350.336	0.119	0.456	0.024	0.132	0.437	294.331	211.374	27.947	1.138	0.001
Ужин 1																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4.840	3.000	7.840	10.940	30.640	252.380	0.114	0.741	0.014	0.134	0.326	222.160	232.415	2.684	0.613	0.012
10035	Молоко питьевое	180	5.220	0.000	5.220	5.760	8.460	104.400	0.062	0.708	0.000	0.149	0.000	174.545	0.000	0.000	0.160	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		10.060	4.552	14.612	17.230	49.750	411.380	0.231	1.449	0.014	0.309	0.515	426.051	232.415	3.910	1.292	0.012
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.038	18.963	81.001	67.198	226.622	1851.500	1.229	67.622	0.105	0.998	4.138	995.688	863.992	214.260	14.168	0.051

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: (Ноябрь-март)
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001	Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д. 82% или 82,5%	5	0.025	0.000	0.025	4.125	0.040	37.400	0.000	0.000	0.007	0.003	0.050	0.506	0.669	0.000	0.009	0.000
4029	Каша жидкая на молоке Дружба	200	4.380	1.850	6.230	10.180	26.600	224.040	0.240	6.357	0.020	0.122	0.060	154.831	121.605	27.141	0.481	0.005
10033	Чай с молоком, с сахаром	180	1.260	0.126	1.386	1.458	11.178	63.378	0.015	0.327	0.003	0.030	0.000	48.265	32.168	7.200	0.353	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		5.665	3.528	9.193	16.293	48.468	379.418	0.314	6.684	0.030	0.176	0.410	228.578	154.442	36.881	1.270	0.005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Яблоко свежее	100	0.000	0.400	0.400	0.400	9.800	47.000	0.016	0.131	0.000	0.009	0.296	18.742	12.173	5.295	0.001	0.000
	Итого:		0.000	0.400	0.400	0.400	9.800	47.000	0.016	0.131	0.000	0.009	0.296	26.992	12.173	20.295	0.001	0.015
Обед																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0.000	0.708	0.708	4.254	5.730	63.930	0.026	0.826	0.000	0.020	2.064	23.510	21.124	16.594	0.321	0.000
2043	Щи из капусты свежей	200	0.108	0.992	1.100	3.420	4.760	54.800	0.042	17.860	0.024	0.042	0.152	25.360	27.620	12.820	0.500	0.006
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	70	5.866	0.987	6.853	6.041	7.154	110.397	0.042	0.371	0.007	0.046	1.470	30.221	69.198	13.566	0.412	0.004
8005	Пюре картофельное	150	0.638	2.550	3.180	7.380	21.360	164.580	0.129	7.629	0.015	0.075	0.195	36.351	66.351	25.249	0.989	0.007
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0.000	0.918	0.918	0.000	18.900	79.200	0.015	0.218	0.000	0.020	1.008	25.802	18.872	8.142	0.321	0.362
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		6.612	8.879	15.483	21.813	77.442	565.307	0.381	26.906	0.046	0.247	5.529	170.504	218.027	84.704	3.406	0.380
Полдник																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное	52г(1шт)	6.599	0.000	6.599	6.001	0.359	81.838	0.020	0.000	0.020	0.118	0.000	54.402	100.001	7.779	0.101	0.028
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2.800	0.000	2.800	3.200	4.700	94.400	0.000	0.009	0.000	0.000	0.000	8.103	2.028	2.611	0.258	0.000
10053.1	Какао с молоком	180	2.610	0.342	2.952	3.096	13.356	94.068	0.139	2.724	0.006	0.080	0.000	96.607	63.677	15.642	0.385	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		12.009	1.894	13.903	12.827	29.065	324.906	0.214	2.734	0.026	0.223	0.188	188.458	165.706	27.258	1.264	0.028
Ужин 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	200	4.680	7.840	12.520	17.300	37.820	370.820	0.051	0.048	0.034	0.044	0.240	172.875	121.408	14.983	1.051	0.012
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	180	0.000	0.108	0.108	0.036	16.020	66.240	0.003	0.817	0.000	0.002	0.000	5.085	12.168	2.143	0.120	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		4.680	9.500	14.180	17.866	64.490	491.660	0.110	0.866	0.034	0.071	0.428	207.305	133.575	18.352	1.691	0.012
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28.965	24.201	53.159	69.199	229.265	1808.291	1.035	37.320	0.135	0.727	6.851	821.837	683.923	187.490	7.631	0.440

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: (Ноябрь-март)
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	120	19.248	0.492	19.740	14.184	19.728	291.828	0.051	0.174	0.020	0.173	0.420	162.504	189.273	23.808	0.577	0.003
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0.440	0.088	0.528	1.150	3.260	25.604	0.026	0.454	0.002	0.013	0.022	15.660	10.261	1.986	0.036	0.000
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2.520	0.216	2.736	3.636	18.540	117.828	0.031	0.381	0.006	0.080	0.000	100.174	67.048	21.427	0.096	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		22.208	2.348	24.556	19.500	52.178	489.860	0.166	1.010	0.028	0.288	0.742	303.314	266.582	49.761	1.137	0.003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Груша свежая	100	0.000	0.400	0.400	0.300	10.300	47.000	0.017	1.514	0.000	0.017	0.400	16.021	11.266	9.523	0.002	0.000
	Итого:		0.000	0.400	0.400	0.300	10.300	47.000	0.017	1.514	0.000	0.017	0.400	24.271	11.266	24.523	0.002	0.015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.000	0.444	0.444	7.260	1.428	72.828	0.010	4.323	0.000	0.010	3.222	23.080	19.603	9.933	0.321	0.001
2007	Рассольник ленинградский	200	0.122	1.488	1.610	3.660	10.700	83.920	0.080	12.300	0.024	0.074	0.200	18.260	49.860	18.000	0.740	0.003
7069	Биточки рубленые из птицы паровые																	
7070	собственного производства	50	6.140	0.700	6.840	6.605	11.450	132.770	0.047	0.338	0.005	0.044	0.265	16.603	13.953	3.444	0.138	0.005
3001	Рагу из овощей	120	0.006	2.166	2.172	4.728	12.600	101.640	0.051	6.521	0.000	0.020	1.908	27.533	41.488	21.285	0.652	0.003
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0.000	0.126	0.126	0.126	13.860	57.078	0.000	1.526	0.000	0.000	1.872	4.250	2.370	2.186	0.481	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		6.268	7.648	13.916	23.097	69.576	540.636	0.316	25.009	0.029	0.192	8.107	118.985	142.135	63.180	3.196	0.013
Полдник																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3.705	2.145	5.850	9.150	20.430	187.470	0.098	0.555	0.021	0.132	0.216	168.968	145.149	16.755	0.730	0.001
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	180	9.000	0.000	9.000	5.760	15.300	156.600	0.046	0.327	0.012	0.015	0.000	180.616	115.338	19.999	0.321	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		12.705	3.697	16.402	15.440	46.380	398.670	0.199	0.882	0.033	0.173	0.405	378.930	260.487	37.979	1.570	0.001
Ужин 1																		
3013	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами	150	2.235	9.000	11.235	18.000	9.300	244.500	0.105	4.890	0.030	0.075	0.390	21.360	64.290	26.490	0.840	0.000
10031	Фиточай с сахаром	180	0.000	0.000	0.000	0.000	8.982	35.910	0.000	0.000	0.000	0.011	0.000	14.534	0.028	1.234	0.039	0.000
14004	Печенье	20	0.400	0.800	1.200	3.400	13.800	90.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	29.620	0.000	3.200	0.480	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		2.635	11.352	13.987	21.930	42.732	425.610	0.160	4.890	0.030	0.112	0.578	94.859	64.318	32.150	1.878	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.816	25.445	69.261	80.267	221.166	1901.776	0.859	33.304	0.120	0.781	10.232	920.359	744.789	207.594	7.782	0.033

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: (Ноябрь-март)
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	10	2.600	0.000	2.600	2.680	0.000	34.520	0.003	0.085	0.007	0.021	0.050	87.694	38.024	3.968	0.107	0.000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	8.280	0.000	8.280	8.968	1.536	120.000	0.034	0.097	0.051	0.164	0.000	52.954	96.552	8.444	1.290	0.002
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3.600	0.252	3.852	4.032	18.540	125.856	0.046	0.490	0.084	0.100	0.000	130.226	85.300	16.571	0.273	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		14.480	1.804	16.284	16.210	30.726	334.976	0.141	0.672	0.142	0.306	0.350	295.850	219.875	31.522	2.097	0.002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Мандарин свежий	100	0.000	0.800	0.800	0.200	7.500	38.000	0.051	11.503	0.000	0.017	0.200	29.512	11.970	8.730	0.000	0.000
	Итого:		0.000	0.800	0.800	0.200	7.500	38.000	0.051	11.503	0.000	0.017	0.200	37.762	11.970	23.730	0.000	0.015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0.000	0.810	0.810	4.326	5.448	63.966	0.031	3.587	0.000	0.010	1.980	18.993	20.621	11.533	0.380	0.001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0.116	1.224	1.340	3.520	8.600	72.000	0.034	4.480	0.020	0.022	0.220	25.043	26.053	13.333	0.713	0.004
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0.045	5.190	5.235	6.705	34.800	220.500	0.073	0.000	0.015	0.009	0.047	15.753	131.224	3.045	0.908	0.049
7018	Суфле из печени	70	11.879	0.441	12.320	5.789	3.836	117.068	0.154	6.316	1.634	0.839	0.980	36.520	173.698	6.199	4.556	0.003
10054.1	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.)	180	0.000	0.900	0.900	0.000	20.700	84.600	0.015	0.545	0.000	0.010	0.000	31.873	20.279	15.713	1.764	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		12.040	11.289	23.329	21.058	92.922	650.534	0.435	14.930	1.669	0.935	3.867	157.442	386.738	58.156	9.185	0.057
Полдник																		
4027	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	3.780	1.350	5.130	8.145	24.780	192.945	0.075	1.650	0.030	0.195	0.120	161.850	149.205	28.455	0.225	0.000
10060	Кефир	180	5.220	0.000	5.220	5.760	7.200	106.200	0.046	0.381	0.121	0.169	0.000	182.134	120.408	19.999	0.160	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		9.000	2.902	11.902	14.435	42.630	353.745	0.180	2.031	0.151	0.386	0.420	368.960	269.613	50.994	0.813	0.000
Ужин 1																		
13036	Оладьи	120	3.384	6.636	10.020	7.416	47.280	295.944	0.165	0.254	0.020	0.113	1.056	85.097	112.381	30.760	1.422	0.003
90011.1	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0.000	0.024	0.024	0.000	7.692	30.441	0.000	0.003	0.000	0.000	0.012	1.505	1.760	0.238	0.072	0.000
10058	Отвар шиповника	180	0.000	0.540	0.540	0.000	17.460	70.416	0.000	47.951	0.000	0.050	0.252	7.528	1.774	2.000	3.207	0.000
	Итого:		3.384	7.200	10.584	7.416	72.432	396.801	0.165	48.208	0.020	0.163	1.320	94.130	115.915	32.998	4.701	0.003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.904	23.995	62.899	59.319	246.210	1774.056	0.972	77.345	1.982	1.807	6.157	954.144	1004.111	197.400	16.796	0.077

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: (Ноябрь-март)
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001	Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д.82% или 82,5%	5	0.025	0.000	0.025	4.125	0.040	37.400	0.000	0.000	0.007	0.003	0.050	0.506	0.669	0.000	0.009	0.000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5.134	3.450	8.584	8.860	28.880	225.620	0.240	5.510	0.013	0.111	0.040	164.123	137.336	35.252	0.820	0.005
10031	Чай с сахаром	180	0.000	0.000	0.000	0.000	8.982	35.910	0.000	0.000	0.000	0.010	0.000	12.370	0.025	2.557	0.032	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		5.159	5.002	10.161	13.515	48.552	353.530	0.298	5.510	0.020	0.145	0.390	201.975	138.030	40.349	1.288	0.005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Яблоко свежее	100	0.000	0.400	0.400	0.400	9.800	47.000	0.016	0.131	0.000	0.009	0.296	18.742	12.173	5.295	0.001	0.000
	Итого:		0.000	0.400	0.400	0.400	9.800	47.000	0.016	0.131	0.000	0.009	0.296	26.992	12.173	20.295	0.001	0.015
Обед																		
1047.2	Салат из дайкона с растительным маслом	60	0.762	0.486	1.248	8.568	1.146	86.688	0.278	3.760	0.016	0.056	4.314	13.063	16.249	0.929	0.380	0.000
2041	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	0.080	1.680	1.760	4.080	9.800	82.960	0.000	18.860	0.000	0.000	1.680	31.560	51.340	16.860	0.520	0.007
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной	70	10.003	0.000	10.003	5.880	2.891	131.740	0.018	0.208	0.005	0.039	0.098	27.624	78.489	7.205	0.056	0.000
8019	Картофель в молоке	100	0.824	1.076	1.900	4.430	10.560	106.020	0.109	45.484	0.022	0.063	0.150	9.713	51.960	19.375	0.867	0.000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0.000	0.126	0.126	0.090	13.932	57.042	0.000	0.763	0.000	0.000	0.054	5.464	3.549	3.428	0.064	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		11.669	6.092	17.761	23.766	57.867	556.850	0.531	69.076	0.043	0.203	6.936	116.683	216.448	56.130	2.751	0.007
Полдник																		
6005	Сырники из творога собственного производства	50	7.755	0.745	8.500	5.200	10.650	123.400	0.024	0.073	0.010	0.013	0.141	76.534	88.418	5.248	0.324	0.001
9005	Соус сметанный	20	0.446	0.106	0.552	3.390	1.296	38.330	0.005	0.022	0.008	0.010	0.050	15.360	9.257	0.759	0.045	0.000
10060	Ряженка	180	5.220	0.000	5.220	4.500	7.560	97.200	0.031	0.163	0.012	0.013	0.000	188.205	116.606	19.999	0.016	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		13.421	2.403	15.824	13.620	30.156	313.530	0.118	0.259	0.030	0.058	0.491	305.075	214.281	28.546	0.813	0.001
Ужин 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	150	3.510	5.880	9.390	12.975	28.365	278.115	0.037	0.039	0.026	0.038	0.113	152.339	102.225	5.424	0.957	0.007
10033	Чай с молоком, с сахаром	180	1.260	0.126	1.386	1.458	11.178	63.378	0.015	0.351	0.003	0.034	0.000	56.709	36.114	3.475	0.428	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		4.770	7.558	12.328	14.963	50.193	396.093	0.107	0.390	0.029	0.097	0.301	238.394	138.338	10.125	1.904	0.007
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.019	21.455	56.474	66.264	196.568	1667.003	1.071	75.365	0.122	0.512	8.414	889.118	719.270	155.443	6.757	0.036

День: 6 Понедельник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: (Ноябрь-март)
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	10	2.600	0.000	2.600	2.680	0.000	34.520	0.003	0.085	0.007	0.021	0.050	87.694	38.024	3.968	0.107	0.000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4.260	3.780	8.040	9.800	31.600	246.760	0.154	0.605	0.013	0.144	0.300	161.020	159.981	64.536	1.853	0.005
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2.520	0.216	2.736	3.636	18.540	117.828	0.031	0.381	0.006	0.080	0.000	100.174	67.048	21.427	0.096	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		9.380	5.548	14.928	16.646	60.790	453.708	0.246	1.072	0.026	0.267	0.650	373.864	265.052	92.471	2.484	0.005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Апельсин свежий	100	0.000	1.080	1.080	0.240	9.720	51.600	0.041	7.235	0.000	0.020	0.240	34.403	19.434	12.380	0.000	0.000
	Итого:		0.000	1.080	1.080	0.240	9.720	51.600	0.041	7.235	0.000	0.020	0.240	42.653	19.434	27.380	0.000	0.015
Обед																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0.000	0.708	0.708	4.254	5.730	63.930	0.026	0.826	0.000	0.020	2.064	23.510	21.124	16.594	0.321	0.000
2020.1 7025- 7026	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	0.010	1.722	1.732	8.820	11.800	153.620	0.069	0.521	0.007	0.066	0.100	11.468	78.019	13.491	3.813	0.004
10005- 10007	Рагу из птицы	160	10.992	1.920	12.912	12.272	17.984	234.032	0.224	5.761	0.035	0.159	0.240	23.246	49.459	22.754	1.126	0.016
13002.1	Компот из плодов свежих	180	0.000	0.126	0.126	0.126	13.860	57.078	0.000	1.526	0.000	0.000	1.872	4.250	2.370	2.186	0.481	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		11.002	7.200	18.202	26.190	68.912	601.060	0.445	8.636	0.042	0.290	4.916	91.733	165.833	63.359	6.605	0.020
Полдник																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное	52г(1шт)	6.599	0.000	6.599	6.001	0.359	81.838	0.020	0.000	0.020	0.118	0.000	54.402	100.001	7.779	0.101	0.028
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2.800	0.000	2.800	3.200	4.700	94.400	0.000	0.009	0.000	0.000	0.000	8.103	2.028	2.611	0.258	0.000
10031	Фиточай с сахаром	150	0.000	0.000	0.000	0.000	7.485	29.925	0.000	0.000	0.000	0.009	0.000	12.112	0.024	1.028	0.032	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		9.399	1.552	10.951	9.731	23.194	260.763	0.075	0.009	0.020	0.153	0.188	103.963	102.053	12.644	0.911	0.028
Ужин 1																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	150	1.290	3.615	4.905	4.575	32.730	191.715	0.045	3.390	0.015	0.045	0.645	51.720	67.380	13.485	0.405	0.000
9009	Соус абрикосовый	30	0.000	0.171	0.171	0.009	19.683	79.500	0.003	0.132	0.000	0.007	0.000	5.820	4.800	3.465	0.159	0.000
10035	Молоко питьевое	180	5.220	0.000	5.220	5.760	8.460	104.400	0.059	0.760	0.000	0.170	0.000	205.080	0.000	0.000	0.195	0.000
	Итого:		6.510	3.786	10.296	10.344	60.873	375.615	0.107	4.282	0.015	0.222	0.645	262.620	72.180	16.950	0.759	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.291	19.166	55.457	63.151	223.489	1742.746	0.914	21.234	0.103	0.951	6.639	874.833	624.553	212.805	10.759	0.068

День: 7 Вторник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: (Ноябрь-март)
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16.296	0.840	17.136	11.796	15.744	237.684	0.031	0.236	0.024	0.166	0.420	149.046	168.740	22.094	0.545	0.003
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0.440	0.088	0.528	1.150	3.260	25.604	0.026	0.454	0.002	0.013	0.022	15.660	10.261	1.986	0.036	0.000
10053.1	Какао с молоком	180	2.610	0.342	2.952	3.096	13.356	94.068	0.139	2.724	0.006	0.080	0.000	96.607	63.677	15.642	0.385	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		19.346	2.822	22.168	16.572	43.010	411.956	0.254	3.415	0.032	0.281	0.742	286.289	242.678	42.261	1.393	0.003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Груша свежая	100	0.000	0.400	0.400	0.300	10.300	47.000	0.017	1.514	0.000	0.017	0.400	16.021	11.266	9.523	0.002	0.000
	Итого:		0.000	0.400	0.400	0.300	10.300	47.000	0.017	1.514	0.000	0.017	0.400	24.271	11.266	24.523	0.002	0.015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.000	0.822	0.822	6.054	4.992	78.348	0.010	1.340	0.000	0.013	1.086	19.342	16.578	9.085	0.657	0.006
2007	Рассольник ленинградский	200	0.122	1.488	1.610	3.660	10.700	83.920	0.080	12.300	0.024	0.074	0.200	18.260	49.860	18.000	0.740	0.003
7076	Котлеты рыбные любительские	70	8.890	0.854	9.723	3.388	5.712	92.232	0.054	0.551	0.012	0.070	1.211	31.165	98.688	19.721	0.599	0.003
8005	Пюре картофельное	150	0.638	2.550	3.180	7.380	21.360	164.580	0.129	7.629	0.015	0.075	0.195	36.351	66.351	25.249	0.989	0.007
10054.1	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.)	180	0.000	0.900	0.900	0.000	20.700	84.600	0.015	0.545	0.000	0.010	0.000	31.873	20.279	15.713	1.764	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		9.650	9.338	18.959	21.200	83.002	596.080	0.415	22.367	0.051	0.286	3.332	166.251	266.618	96.102	5.613	0.020
Полдник																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	50 (1 шт)	5.700	0.000	5.700	9.100	0.000	104.700	0.020	0.000	0.000	0.045	0.000	13.000	65.500	8.000	0.900	0.000
8007	Капуста тушеная	100	0.030	2.340	2.370	4.260	9.780	86.940	0.033	15.113	0.010	0.032	0.169	54.490	36.521	8.734	0.897	0.002
10058	Отвар шиповника	180	0.000	0.540	0.540	0.000	17.460	70.416	0.000	51.450	0.000	0.057	0.158	8.845	1.992	0.965	3.893	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.065	0.002	0.000	0.025	0.213	5.033	16.684	2.796	0.530	0.000
	Итого:		5.730	4.052	9.782	13.548	36.128	299.856	0.118	66.565	0.010	0.159	0.541	81.368	120.698	20.495	6.220	0.002
Ужин 1																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3.705	2.145	5.850	9.150	20.430	187.470	0.098	0.555	0.021	0.132	0.216	168.968	145.149	16.755	0.730	0.001
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	180	9.000	0.000	9.000	5.760	15.300	156.600	0.046	0.327	0.012	0.015	0.000	180.616	115.338	19.999	0.321	0.000
	Итого:		12.705	3.697	16.402	15.440	46.380	398.670	0.199	0.882	0.033	0.173	0.405	378.930	260.487	37.979	1.570	0.001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.431	20.309	67.711	67.060	218.820	1753.562	1.003	94.743	0.126	0.915	5.420	937.109	901.748	221.361	14.798	0.042

День: 8 Среда
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: (Ноябрь-март)
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001	Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д. 82% или 82,5%	5	0.025	0.000	0.025	4.125	0.040	37.400	0.000	0.000	0.007	0.003	0.050	0.506	0.669	0.000	0.009	0.000
4019.1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5.020	2.060	7.080	9.800	26.800	223.720	0.069	0.666	0.022	0.144	0.060	183.652	124.210	22.539	0.267	0.005
10031	Чай с сахаром	180	0.000	0.000	0.000	0.000	8.982	35.910	0.000	0.000	0.000	0.010	0.000	12.370	0.025	2.557	0.032	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		5.045	3.612	8.657	14.455	46.472	351.630	0.127	0.666	0.029	0.179	0.410	221.503	124.905	27.635	0.736	0.005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Мандарин свежий	100	0.000	0.800	0.800	0.200	7.500	38.000	0.051	11.503	0.000	0.017	0.200	29.512	11.970	8.730	0.000	0.000
	Итого:		0.000	0.800	0.800	0.200	7.500	38.000	0.051	11.503	0.000	0.017	0.200	37.762	11.970	23.730	0.000	0.015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.000	0.444	0.444	7.260	1.428	72.828	0.010	4.323	0.000	0.010	3.222	23.080	19.603	9.933	0.321	0.000
2038.1	Суп-пюре из гороха па мясном бульоне	200	4.590	12.010	16.600	5.280	14.000	173.920	0.189	0.860	0.013	0.398	0.200	46.512	149.954	33.490	3.296	0.000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0.000	1.130	1.130	0.143	6.900	33.407	0.020	0.000	0.000	0.005	0.000	2.774	8.760	3.746	0.255	0.000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	160	9.552	3.072	12.624	15.552	14.848	249.856	0.071	17.882	0.006	0.083	1.120	61.197	104.799	32.252	1.953	0.000
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0.000	0.918	0.918	0.000	18.900	79.200	0.015	0.218	0.000	0.020	1.008	25.802	18.872	8.142	0.321	0.362
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		14.142	20.298	34.440	28.953	75.614	701.611	0.432	23.285	0.020	0.561	6.190	188.625	316.849	95.897	7.010	0.362
Полдник																		
6005	Сырники из творога собственного производства	50	7.755	0.745	8.500	5.200	10.650	123.400	0.024	0.073	0.010	0.013	0.141	76.534	88.418	5.248	0.324	0.001
9004	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.440	0.000	1.440	1.700	11.200	64.400	0.012	0.200	0.008	0.076	0.040	61.400	73.800	6.800	0.040	0.000
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	180	0.000	0.108	0.108	0.036	16.020	66.240	0.003	0.817	0.000	0.002	0.000	5.085	12.168	2.143	0.120	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		9.195	2.405	11.600	7.466	48.520	308.640	0.098	1.090	0.018	0.113	0.481	167.994	174.386	16.730	0.912	0.001
Ужин 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5.815	2.250	8.065	9.100	24.800	216.400	0.285	3.248	0.009	0.016	0.016	6.514	16.344	1.274	0.433	0.002
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	180	9.000	0.000	9.000	5.760	15.300	156.600	0.046	0.327	0.012	0.015	0.000	180.616	115.338	19.999	0.321	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		14.815	3.802	18.617	15.390	50.750	427.600	0.387	3.575	0.021	0.056	0.204	216.475	131.682	22.498	1.272	0.002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.197	30.917	74.114	66.464	228.856	1827.481	1.095	40.120	0.088	0.925	7.485	832.360	759.792	186.490	9.930	0.385

День: 9 Четверг
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: (Ноябрь-март)
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
1004	Сыр полутвердый	10	2.600	0.000	2.600	2.680	0.000	34.520	0.003	0.085	0.007	0.021	0.050	87.694	38.024	3.968	0.107	0.000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	8.280	0.000	8.280	8.968	1.536	120.000	0.034	0.097	0.051	0.164	0.000	52.954	96.552	8.444	1.290	0.002
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2.520	0.216	2.736	3.636	18.540	117.828	0.031	0.381	0.006	0.080	0.000	100.174	67.048	21.427	0.096	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		13.400	1.768	15.168	15.814	30.726	326.948	0.126	0.563	0.064	0.287	0.350	265.797	201.624	36.379	1.921	0.002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Яблоко свежее	100	0.000	0.400	0.400	0.400	9.800	47.000	0.016	0.131	0.000	0.009	0.296	18.742	12.173	5.295	0.001	0.000
	Итого:		0.000	0.400	0.400	0.400	9.800	47.000	0.016	0.131	0.000	0.009	0.296	26.992	12.173	20.295	0.001	0.015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0.000	0.810	0.810	4.326	5.448	63.966	0.031	3.587	0.000	0.010	1.980	18.993	20.621	11.533	0.380	0.001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0.116	1.224	1.340	3.520	8.600	72.000	0.034	4.480	0.020	0.022	0.220	25.043	26.053	13.333	0.713	0.004
7018	Суфле из печени	70	11.879	0.441	12.320	5.789	3.836	117.068	0.162	5.887	1.603	0.736	1.561	31.082	154.721	12.844	3.754	0.004
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0.045	5.190	5.235	6.705	34.800	220.500	0.077	0.000	0.015	0.008	0.075	13.407	116.887	6.309	0.748	0.060
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0.000	0.126	0.126	0.126	13.860	57.078	0.000	1.526	0.000	0.000	1.872	4.250	2.370	2.186	0.481	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		12.040	10.515	22.555	21.184	86.082	623.012	0.431	15.482	1.638	0.820	6.348	122.035	335.514	54.537	6.940	0.070
Полдник																		
13036	Оладьи	120	3.384	6.636	10.020	7.416	47.280	295.944	0.156	0.273	0.021	0.129	0.663	99.984	126.165	14.847	1.726	0.002
9008	Соус клюквенный	30	0.000	0.015	0.015	0.000	3.819	15.336	0.000	0.450	0.000	0.000	0.000	0.840	0.330	0.240	0.018	0.000
10060	Кефир	180	5.220	0.000	5.220	5.760	7.200	106.200	0.044	0.409	0.123	0.193	0.000	213.997	135.177	9.653	0.195	0.000
	Итого:		8.604	6.651	15.255	13.176	58.299	417.480	0.200	1.132	0.144	0.322	0.663	314.821	261.672	24.740	1.938	0.002
Ужин 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	220	4.686	4.158	8.844	10.780	34.760	271.436	0.161	0.715	0.015	0.180	0.207	208.108	197.564	34.265	2.474	0.004
10031	Фиточай с сахаром	180	0.000	0.000	0.000	0.000	8.982	35.910	0.000	0.000	0.000	0.011	0.000	14.534	0.028	1.234	0.039	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.055	0.000	0.000	0.025	0.188	29.345	0.000	1.226	0.519	0.000
	Итого:		4.686	5.710	10.396	11.310	54.392	361.946	0.216	0.715	0.015	0.217	0.395	251.987	197.592	36.724	3.032	0.004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.730	25.044	63.774	61.884	239.299	1776.386	0.990	18.022	1.861	1.654	8.052	981.632	1008.575	172.675	13.832	0.094

День: 10 Пятница
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: (Ноябрь-март)
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001	Масло сладко-сливочное несоленое с м.ж.д. 82% или 82,5%	5	0.025	0.000	0.025	4.125	0.040	37.400	0.000	0.000	0.007	0.003	0.050	0.506	0.669	0.000	0.009	0.000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5.134	3.450	8.584	8.860	28.880	225.620	0.228	5.912	0.014	0.126	0.025	192.835	154.181	17.015	0.995	0.004
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3.600	0.252	3.852	4.032	18.540	125.856	0.046	0.490	0.084	0.100	0.000	130.226	85.300	16.571	0.273	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		8.759	5.254	14.013	17.547	58.110	443.476	0.332	6.402	0.105	0.251	0.375	348.543	240.149	36.125	1.704	0.004
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.250	0.000	15.000	0.000	0.015
11001	Груша свежая	100	0.000	0.400	0.400	0.300	10.300	47.000	0.017	1.514	0.000	0.017	0.400	16.021	11.266	9.523	0.002	0.000
	Итого:		0.000	0.400	0.400	0.300	10.300	47.000	0.017	1.514	0.000	0.017	0.400	24.271	11.266	24.523	0.002	0.015
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0.000	1.164	1.164	6.114	5.694	83.520	0.102	10.200	0.000	0.072	2.736	18.708	34.056	14.970	0.504	0.002
2041	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	0.080	1.680	1.760	4.080	9.800	82.960	0.000	5.709	0.000	0.000	1.680	26.612	36.151	13.380	0.463	0.005
7069	Биточки рубленые из птицы паровые																	
7070	собственного производства	50	6.140	0.700	6.840	6.605	11.450	132.770	0.047	0.338	0.005	0.044	0.265	16.603	13.953	3.444	0.138	0.005
8019	Картофель в молоке	120	0.988	1.292	2.280	5.316	12.672	127.224	0.130	54.581	0.027	0.076	0.180	11.655	62.352	23.250	1.040	0.000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0.000	0.126	0.126	0.090	13.932	57.042	0.000	0.763	0.000	0.000	0.054	5.464	3.549	3.428	0.064	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0.000	1.172	1.172	0.188	8.888	37.800	0.069	0.002	0.000	0.022	0.340	4.284	14.862	5.793	0.437	0.000
	Итого:		7.208	7.686	14.894	22.923	73.086	575.916	0.406	71.592	0.032	0.237	5.555	108.301	164.922	66.805	3.074	0.012
Полдник																		
12009	Колбаска детская(сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного производства	100	6.975	4.025	11.000	16.600	31.000	317.400	0.154	0.061	0.014	0.094	0.600	41.697	104.917	15.872	1.417	0.000
10054.1	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.)	180	0.000	0.900	0.900	0.000	20.700	84.600	0.015	0.545	0.000	0.010	0.000	31.873	20.279	15.713	1.764	0.000
	Итого:		6.975	4.925	11.900	16.600	51.700	402.000	0.170	0.605	0.014	0.104	0.600	73.570	125.196	31.586	3.180	0.000
Ужин 1																		
6008	Вареники ленивые отварные собственного производства	80	11.120	0.976	12.096	6.336	11.344	150.328	0.034	0.044	0.008	0.080	0.272	57.851	76.120	10.850	0.306	0.002
9005	Соус сметанный	20	0.446	0.106	0.552	3.390	1.296	38.330	0.005	0.021	0.007	0.009	0.080	13.073	8.245	1.573	0.037	0.000
10060	Ряженка	180	5.220	0.000	5.220	4.500	7.560	97.200	0.031	0.163	0.012	0.013	0.000	188.205	116.606	19.999	0.016	0.000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0.000	1.552	1.552	0.530	10.650	54.600	0.058	0.000	0.000	0.022	0.300	24.976	0.000	2.540	0.428	0.000
	Итого:		16.786	2.634	19.420	14.756	30.850	340.458	0.129	0.228	0.027	0.124	0.652	284.105	200.971	34.962	0.788	0.003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.728	20.899	60.627	72.126	224.046	1808.850	1.054	80.341	0.178	0.731	7.582	838.790	742.505	194.001	8.747	0.034

Заказчик _____ / _____

М.П.

Исполнитель _____ /Н.И. Гребенщикова

М.П.