

прием пищи день меню	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		среднесуточная калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	328,3	18,2	83,7	4,7	652,2	36,2	554,5	30,8	1618,6	89,9
2 день	376,9	20,9	75,0	4,2	600,6	33,4	525,8	29,2	1578,3	87,7
3 день	341,1	19,0	75,8	4,2	625,0	34,7	536,0	29,8	1577,9	87,7
4 день	369,5	20,5	81,0	4,5	608,7	33,8	541,7	30,1	1600,9	88,9
5 день	358,4	19,9	127,9	7,1	636,8	35,4	529,3	29,4	1652,3	91,8
6 день	342,8	19,0	81,0	4,5	644,0	35,8	555,3	30,9	1623,1	90,2
7 день	379,7	21,1	127,9	7,1	600,0	33,3	512,2	28,5	1619,8	90,0
8 день	336,8	18,7	75,8	4,2	618,3	34,4	543,9	30,2	1574,8	87,5
9 день	369,5	20,5	81,0	4,5	653,8	36,3	572,2	31,8	1676,5	93,1
10 день	350,6	19,5	80,0	4,4	637,2	35,4	530,3	29,5	1598,1	88,8
среднее потребление за 10 дней		19,7		4,9		34,9		30,0		89,6
По СанПин 1800 ккал	342-378	20%	0-180	5%	598-661	35%	513-567	30%		
суммарные объемы блюд	400,0		100,0		600,0		450,0			

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 3-7 лет (1800)														
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма	% содержание
ЗАВТРАК												20%	15-25 %	
Б	9,9		11,2		11,8		11,2		10,8		11,0	10,3-11,3	8,1-13,5	20,4
Ж	11,4		13,9		9,6		12,9		10,7		11,7	11,4-12,6	9-15	19,5
У	46,6		51,6		50,8		51,9		54,7		51,1	49,6-54,8	39,2-65,25	19,6
Э/Ц	328,3	18,2	376,9	20,9	341,1	19,0	369,5	20,5	358,4	19,9	19,7	342-378	270-450	
II ЗАВТРАК												5%	0-10 %	
Б	1,0		4,4		4,4		4,4		1,5		3,1	2,7	0-5,4	5,8
Ж	0,2		3,8		3,8		3,8		1,9		2,7	3	0-6	4,4
У	20,2		6,0		6,2		6,3		25,0		12,7	13,1	0-26,1	4,9
Э/Ц	83,7	4,7	75,0	4,2	75,8	4,2	81,0	4,5	127,9	7,1	4,9	85,5-94,5	0-180	
ОБЕД												35%	30-40%	
Б	20,5		18,2		19,8		18,5		18,1		19,0	17,9-19,9	16,2-21,6	35,3
Ж	21,4		18,5		23,9		20,7		20,2		20,9	20-22,1	18-24	34,9
У	94,3		89,7		80,0		88,6		94,4		89,4	86,8-95,9	78,3-104,4	34,3
Э/Ц	652,2	36,2	600,6	33,4	625,0	34,7	608,7	33,8	636,8	35,4	34,7	598,5-661,5	540-720	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%	
Б	15,9		18,5		15,2		15,1		18,5		16,7	15,4-17	13,5-18,9	30,9
Ж	20,6		16,6		17,0		17,4		17,1		17,7	17,1-18,9	15-21	29,6
У	75,7		74,8		79,9		76,2		74,8		76,3	74,4-82,2	65,25-91,35	29,2
Э/Ц	554,5	30,8	525,8	29,2	536,0	29,8	541,7	30,1	529,3	29,4	29,9	513-567	450-630	
Ккал за день норма	1618,6	89,9	1578,3	87,7	1577,9	87,7	1600,9	88,9	1652,3	91,8				
	1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701					
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 3-7 лет (1800)														
	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма	% содержание
ЗАВТРАК												20%	15-25 %	
Б	10,2		12,0		9,3		11,2		11,3		10,8	10,3-11,3	8,1-13,5	20,0
Ж	10,3		13,8		12,7		12,9		11,8		12,3	11,4-12,6	9-15	20,5
У	52,3		51,8		47,6		51,9		49,9		50,7	49,6-54,8	39,2-65,25	19,4
Э/Ц	342,8	19,0	379,7	21,1	336,8	18,7	369,5	20,5	350,6	19,5	19,8	342-378	270-450	
II ЗАВТРАК												5%	0-10 %	
Б	4,4		1,5		4,4		0,0		4,6		3,0	2,7	0-5,4	5,5
Ж	3,8		1,9		3,8		0,0		4,0		2,7	3	0-6	4,5
У	6,3		25,0		6,2		20,2		6,4		12,8	13,1	0-26,1	4,9
Э/Ц	81,0	4,5	127,9	7,1	75,8	4,2	81,0	4,5	80,0	4,4	5,0	85,5-94,5	0-180	
ОБЕД												35%	30-40%	
Б	20,8		18,3		19,8		18,7		18,0		19,1	17,9-19,9	16,2-21,6	35,4
Ж	19,6		19,9		22,1		21,4		23,7		21,3	20-22,1	18-24	35,6
У	95,5		82,1		86,3		97,3		87,1		89,6	86,8-95,9	78,3-104,4	34,3
Э/Ц	644,0	35,8	600,0	33,3	618,3	34,4	653,8	36,3	637,2	35,4	35,0	598,5-661,5	540-720	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%	
Б	14,3		17,8		16,0		15,8		18,5		16,5	15,4-17	13,5-18,9	30,5
Ж	16,6		16,9		19,1		18,6		17,0		17,6	17,1-18,9	15-21	29,4
У	86,7		71,5		76,1		87,2		75,5		79,4	74,4-82,2	65,25-91,35	30,4
Э/Ц	555,3	30,9	512,2	28,5	543,9	30,2	572,2	31,8	530,3	29,5	30,2	513-567	450-630	
Ккал за день норма	1623,1	90,2	1619,8	90,0	1574,8	87,5	1676,5	93,1	1598,1	88,8				
	1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701					

прием пищи день меню	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	274,7	19,6	69,0	4,9	487,1	34,8	413,6	29,5	1244,3	88,9
2 день	294,5	21,0	72,0	5,1	499,2	35,7	432,4	30,9	1298,0	92,7
3 день	270,7	19,3	70,8	5,1	499,9	35,7	451,6	32,3	1292,9	92,4
4 день	279,5	20,0	71,4	5,1	505,6	36,1	461,5	33,0	1317,9	94,1
5 день	278,2	19,9	69,0	4,9	496,5	35,5	390,1	27,9	1233,7	88,1
6 день	274,7	19,6	59,4	4,2	483,6	34,5	419,9	30,0	1237,6	88,4
7 день	272,7	19,5	78,2	5,6	501,4	35,8	426,1	30,4	1278,4	91,3
8 день	325,1	23,2	70,8	5,1	484,7	34,6	432,9	30,9	1313,4	93,8
9 день	272,7	19,5	67,5	4,8	501,1	35,8	440,4	31,5	1281,6	91,5
10 день	301,7	21,6	85,0	6,1	494,0	35,3	393,9	28,1	1274,6	91,0
среднее потребление за 10 дней		20,3		5,1		35,4		30,4		91,2
По СанПин 1400 ккал	266-294	20%	66,5-73,5	5%	465-514	35%	399-441	30 %		
суммарные объемы блюд	350,0		100,0		450,0		400,0			

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 1-3 года(1400)														
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма	% содержание
ЗАВТРАК												20%	15-25%	
Б	8,1		8,2		10,0		7,6		8,4		8,5	8-8,8	6,3-10,5	20,1
Ж	9,5		9,6		8,6		11,6		8,8		9,6	9-9,9	7,05-11,75	20,4
У	39,2		44,0		37,2		36,0		41,4		39,6	38,6-42,6	30,45-50,75	19,5
Э/Ц	274,7	19,6	294,5	21,0	270,7	19,3	279,5	20,0	278,2	19,9	279,5	266-294	210-350	20,0
II ЗАВТРАК												5%	0-10%	
Б	0,8		3,5		4,1		3,2		0,8		2,4	2	0-4,2	5,8
Ж	0,2		3,0		3,5		2,8		0,2		1,9	2,4	0-4,7	4,1
У	15,2		7,8		5,7		7,6		15,2		10,3	10,2	0-20,3	5,1
Э/Ц	69,0	4,9	72,0	5,1	70,8	5,1	71,4	5,1	69,0	4,9	70,4	66,5-73,5	0-140	5,0
ОБЕД												35%	30-40%	
Б	14,9		14,4		15,4		14,1		14,3		14,6	14-15,4	12,6-16,8	34,8
Ж	16,1		14,4		18,6		16,4		16,2		16,3	15,6-17,3	14,1-18,8	34,8
У	70,5		77,6		65,8		76,5		72,1		72,5	67,5-74,6	60,9-81,2	35,7
Э/Ц	487,1	34,8	499,2	35,7	499,9	35,7	505,6	36,1	496,5	35,5	497,7	465,5-514,5	420-560	35,5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%	
Б	11,6		14,7		11,3		13,2		13,8		12,9	12-13,2	10,5-14,7	30,8
Ж	15,0		13,5		13,6		14,1		13,0		13,9	13,4-14,8	11,75-16,45	29,5
У	57,2		62,3		70,5		66,6		54,6		62,3	57,8-64	50,75-71,05	30,7
Э/Ц	413,6	29,5	432,4	30,9	451,6	32,3	461,5	33,0	390,1	27,9	429,8	399-441	350-490	30,7
Ккал за день норма	1244,3	88,9	1298,0	92,7	1292,9	92,4	1317,9	94,1	1233,7	88,1				
	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323					
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 1-3 года(1400)														
	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма	% содержание
ЗАВТРАК												20%	15-25%	
Б	8,1		8,4		9,1		7,1		9,2		8,4	8-8,8	6,3-10,5	19,9
Ж	9,5		8,2		10,7		11,1		8,8		9,7	9-9,9	7,05-11,75	20,5
У	39,2		41,3		48,3		36,0		46,4		42,2	38,6-42,6	30,45-50,75	20,8
Э/Ц	274,7	19,6	272,7	19,5	325,1	23,2	272,7	19,5	301,7	21,6	289,4	266-294	210-350	20,7
II ЗАВТРАК												5%	0-10%	
Б	3,2		0,9		4,1		0,0		3,8		2,4	2	0-4,2	5,7
Ж	2,8		0,2		3,5		0,0		3,3		1,9	2,4	0-4,7	4,1
У	4,6		17,2		5,7		16,8		10,2		10,9	10,2	0-20,3	5,4
Э/Ц	59,4	4,2	78,2	5,6	70,8	5,1	67,5	4,8	85,0	6,1	72,2	66,5-73,5	0-140	5,2
ОБЕД												35%	30-40%	
Б	14,1		16,2		15,7		13,7		13,7		14,7	14-15,4	12,6-16,8	35,0
Ж	14,7		16,2		17,1		16,2		18,7		16,6	15,6-17,3	14,1-18,8	35,3
У	73,5		68,2		68,0		75,8		66,9		70,5	67,5-74,6	60,9-81,2	34,7
Э/Ц	483,6	34,5	501,4	35,8	484,7	34,6	501,1	35,8	494,0	35,3	493,0	465,5-514,5	420-560	35,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%	
Б	10,4		14,0		11,2		12,0		13,9		12,3	12-13,2	10,5-14,7	29,3
Ж	13,6		13,8		15,1		14,7		12,9		14,0	13,4-14,8	11,75-16,45	29,8
У	63,3		60,7		62,2		65,8		55,3		61,5	57,8-64	50,75-71,05	30,3
Э/Ц	419,9	30,0	426,1	30,4	432,9	30,9	440,4	31,5	393,9	28,1	422,6	399-441	350-490	30,2
Ккал за день норма	1237,6	88,4	1278,4	91,3	1313,4	93,8	1281,6	91,5	1274,6	91,0				
	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323					

День:	понедельник													
Неделя:	первая													
Возрастная категория:	3-7 лет													
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141/П18	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,8	5,0	16,4	130,0	0,06	0,9	35,60	0,1	161	138	23,3	0,2
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	45	3,6	5,1	14,2	117,3	0,00	0,0	44,85	0,0	7	40	4,7	0,3
506/П13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		445	9,9	11,4	46,6	328,3	0,10	2,2	80,46	0,1	295	271	43,0	0,8
II Завтрак														
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	83,7	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Итого во II Завтрак		200	1,0	0,2	20,2	83,7	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Обед														
10/Д16	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	41,8	0,05	5,5	0,00	0,0	11	30	10,4	0,3
163/П13	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,1	13,1	96,6	0,03	0,8	0,00	2,1	8	24	7,2	0,4
271/Д16	Биточки рыбные запеченные	70	8,8	2,9	5,9	84,9	0,05	0,2	15,75	0,0	17	114	18,6	0,5
372/Д16	Соус сметанный	75	1,1	3,7	4,4	55,6	0,02	0,0	25,35	0,0	20	17	4,0	0,2
431/П13	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,15	20,9	0,05	0,2	17	78	30,0	1,2
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
390/Д16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	23,9	97,6	0,01	1,7	0,00	0,0	14	4	3,6	0,9
Итого в Обед		730	20,5	21,4	94,3	652,2	0,4	29,0	41,15	3,0	104	334	92,1	5,0
Уплотненный полдник														
377/439/П13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	175	10,3	14,3	10,5	212,1	0,07	12,9	0,06	0,6	76	144	31,3	1,7
115/П13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	50	4,3	5,7	34,9	207,0	0,03	0,0	32,50	0,0	21	44	7,5	0,5
530/П13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
386/Д16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,0	16	11	9,0	2,2
Итого в Уплотненный полдник		535	15,9	20,6	75,7	554,5	0,16	46,9	32,56	0,7	127	224	61,5	5,2
Итого за 1 день			47,3	53,5	236,8	1618,6	0,68	82,2	154,17	3,7	540	843	204,5	13,8

Понедельник/первая неделя/3-7 ЛЕТ 1 День

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7
114/П13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	0,0	0,00	0,3	5	16	3,5	0,3
6/ДЛ16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/Д16	Сыр (порциями)/российский	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
412/Д16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	0,00	2,8	0,00	0,0	13	4	2,2	0,3
Итого в Завтрак		365	8,2	9,6	44,0	294,5	0,14	3,8	57,95	0,4	170	169	35,9	1,4
II Завтрак														
420/Д16 Ск 1.2.2.13	Кефир 2,5%,с сахаром	123	3,5	3,0	7,8	72,0	0,05	0,8	24,00	0,0	144	108	16,8	0,1
Итого во II Завтрак		123	3,5	3,0	7,8	72,0	0,05	0,8	24,00	0,0	144	108	16,8	0,1
Обед														
53/П18	Икра свекольная	40	0,9	2,2	4,7	42,4	0,01	4,3	0,00	1,5	16	24	12,3	0,7
161/П13	Суп с крупой	180	1,2	3,7	12,3	86,6	0,02	0,5	0,00	1,7	5	30	11,0	0,3
339/П18	Котлеты из говядины	50	6,5	4,0	7,5	92,0	0,07	0,0	2,10	0,7	25	65	10,0	0,9
380/П18	Капуста тушеная	120	2,6	4,1	9,7	86,4	0,04	17,0	20,52	0,4	72	53	27,5	1,1
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,0	0,0	0,00	0,0	18	17	7,3	0,4
Итого в Обед		610	14,4	14,4	77,6	499,2	0,21	21,9	22,62	4,8	147	234	80,2	4,3
Уплотненный полдник														
583/П13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3
19/5/380/ Д16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,06	36,1	0,00	0,2	33	16	10,5	0,1
496/ П18	Напиток из шиповника	180	0,6	0,3	16,5	70,2	0,01	72,0	0,00	0,0	11	3	2,9	0,5
Итого в Уплотненный подник		440	14,7	13,5	62,3	432,4	0,10	108,8	60,88	0,5	156	180	32,1	1,7
Итого за 2 день			40,7	40,5	191,7	1298,0	0,5	135,2	165,4	5,7	617	691	165,0	7,4

Вторник/ первая неделя/1-3 года 2 день

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7	0,13	1,0	32,38	0,1	105	132	32,4	0,8
114/П13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2
6/ДЛ16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/Д16	Сыр (порциями)/российский	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
463/П18	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122,0	0,02	0,2	15,20	0,1	108	85	21,3	0,6
Итого в Завтрак		400	11,2	13,9	51,6	376,9	0,16	1,3	77,78	0,4	278	263	58,2	1,6
II Завтрак														
420/Д16	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Итого во II Завтрак		150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,1	30,00	0,0	180	135	21,0	0,2
Обед														
53/П18	Икра свекольная	60	1,4	3,3	7,1	63,6	0,02	6,4	0,00	2,3	23	36	18,4	1,0
161/П13	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2	0,02	0,6	0,00	1,9	6	33	12,2	0,3
339/П18	Котлеты из говядины	70	9,1	5,6	10,5	128,8	0,10	0,0	2,94	1,0	35	90	14,0	1,2
380/П18	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0	0,05	21,3	25,65	0,5	90	66	34,4	1,3
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,2	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		720	18,2	18,5	89,7	600,6	0,46	28,3	28,59	6,1	186	290	99,3	5,3
Уплотненный полдник														
583/П13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3
19/5/380/Д16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1
496/ П18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80,0	0,00	0,0	12	3	3,2	0,6
Итого в Уплотненный подник		530	18,5	16,6	74,8	525,8	0,11	119,1	81,78	0,6	196	234	39,1	2,1
Итого за 2 день			52,4	52,8	222,2	1578,3	0,8	149,7	218,1	7,0	840	922	217,6	9,2

Вторник/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 2 день

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232/ГГ18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	130	4,2	5,3	16,6	131,2	0,09	1,0	27,69	0,3	103	122	31,5	0,7
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
114/ГГ13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
411/ДГ15	Чай с джемом	160	0,1	0,0	7,2	29,0	0,00	0,3	0,00	0,0	3	3	1,8	0,2
Итого в Завтрак		400	10,0	8,6	37,2	270,7	0,14	1,9	47,69	0,4	230	228	49,7	1,1
II Завтрак														
420/ДГ16	Простокваша 2,5%	140	4,1	3,5	5,7	70,8	0,04	1,1	28,00	0,0	165	134	22,4	0,1
Ск 1.2.2.11		140	4,1	3,5	5,7	70,8	0,04	1,1	28,00	0,0	165	134	22,4	0,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
45/ДГ17	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,0	1,9	18,1	0,01	5,1	0,00	0,0	7	8	4,5	0,1
102/ДГ17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный)	150	3,3	3,2	9,9	89,0	0,14	3,5	0,00	0,0	26	53	21,3	1,2
324/ДГ16	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,3	10,7	5,8	148,0	0,03	0,2	49,00	0,0	42	80	11,5	0,8
339/ДГ16	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,7	0,10	13,3	18,70	0,0	27	64	20,4	0,7
114/ГГ13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
115/ГГ13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
348/ДГ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3	0,01	0,5	0,00	0,0	29	20	15,8	0,4
Итого в Обед		550	15,4	18,6	65,8	499,9	0,32	22,7	67,70	0,3	137	247	79,6	3,8
Уплотненный полдник														
396/454/ГГ13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8	0,02	0,8	0,02	0,2	15	58	8,5	0,8
335/ДГ16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8
115/ГГ13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	20	1,3	3,4	13,7	90,2	0,02	0,0	24,00	0,0	5	13	2,0	0,2
118/ГГ13	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	180	0,0	0,0	20,2	81,0	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
Итого в Уплотненный подник		475	11,3	13,6	70,5	451,6	0,31	9,2	39,42	0,8	57	142	49,2	6,8
Итого за 3 день			40,7	44,3	179,2	1292,9	0,81	34,9	182,81	1,4	589	751	200,9	11,9

Среда/ первая неделя/1-3 года 3 день

День:	среда																											
Неделя:	первая																											
Возрастная категория:		3-7 лет																										
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
Завтрак																												
232/П18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,8	6,2	19,2	151,4	0,11	1,2	31,95	0,3	118	141	36,3	0,8														
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1														
114/П13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	0,0	0,00	0,3	5	16	3,5	0,3														
411/ДЛ16	Чай с джемом	195	0,1	0,0	10,8	44,0	0,00	0,4	0,00	0,0	5	5	2,7	0,3														
Итого в Завтрак		470	11,8	9,6	50,8	341,1	0,18	2,1	51,95	0,6	250	259	57,5	1,5														
II Завтрак																												
420/ДЛ16 Ск 1.2.2.11	Простокваша 2,5%	150	4,4	3,8	6,2	75,8	0,04	1,2	30,00	0,0	177	144	24,0	0,2														
Итого во II Завтрак		150	4,4	3,8	6,2	75,8	0,04	1,2	30,00	0,0	177	144	24,0	0,2														
Обед																												
45/ДЛ17	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	1,6	3,2	30,2	0,01	8,5	0,00	0,0	12	14	7,5	0,2														
102/ДЛ17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный)	180	4,0	3,8	11,9	106,7	0,16	4,2	0,00	0,0	31	63	25,6	1,5														
324/ДЛ16	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,7	13,9	7,9	196,0	0,08	0,3	64,00	0,0	56	106	15,4	1,0														
339/ДЛ16	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,12	15,7	22,10	0,0	32	75	24,1	0,9														
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1														
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8														
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,02	0,6	0,00	0,0	32	22	17,6	0,5														
Итого в Обед		660	19,8	23,9	80,0	625,0	0,44	29,3	86,10	0,4	173	319	101,0	5,0														
Уплотненный полдник																												
396/454/ П13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,03	0,8	0,03	0,3	16	85	11,9	1,2														
335/Д16	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,2	24,7	157,2	0,05	0,0	19,60	0,0	5	35	19,7	1,0														
115/П13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4														
118/П13	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3														
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	20	1,3	3,4	13,7	90,2	0,02	0,0	24,00	0,0	5	13	2,0	0,2														
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	22,4	90,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8														
Итого в Уплотненный полдник		550	15,2	17,0	79,9	536,0	0,34	9,8	43,63	0,9	62	179	58,3	7,8														
Итого за 3 день			51,2	54,2	216,8	1577,9	1,00	42,5	211,68	1,9	662	900	240,7	14,4														

Среда/ первая неделя/3-7 лет 3 день

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226/П`18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3
65/П`18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	2,6	5,6	5,0	79,8	0,01	0,0	34,70	0,2	73	50	5,3	0,2
464/П`18	Кофейный напиток	180	1,1	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1
Итого в Завтрак		352	7,6	11,6	36,0	279,5	0,09	1,3	72,80	0,3	220	189	33,9	0,6
II Завтрак														
470/П`18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	113	3,2	2,8	7,6	71,4	0,02	0,3	22,00	0,0	136	101	15,4	0,1
Итого во II Завтрак			3,2	2,8	7,6	71,4	0,02	0,3	22,00	0,0	136	101	15,4	0,1
Обед														
150/П`18	Икра кабачковая (пром.производства)	40	0,8	3,6	3,1	47,2	0,01	2,8	0,00	1,2	16	15	6,0	0,3
63/Д`16	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,5	9,2	73,8	0,03	7,4	0,00	0,0	32	38	18,9	0,9
303/П`18	Суфле рыбное	50	7,0	3,0	1,5	56,0	0,04	0,3	33,00	0,6	3	105	13,0	0,4
418/П`18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0
332/Д`16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
527/П`13	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,3	99,0	0,01	0,5	0,00	0,0	25	17	6,3	1,4
Итого в Обед		590	14,1	16,4	76,5	505,6	0,14	10,9	149,60	2,2	88	249	64,9	3,9
Уплотненный полдник														
354/П`18	Запеканка картофельная с печенью	130	9,4	3,6	11,4	116,0	0,18	7,6	3000,40	0,7	21	176	28,6	3,4
451/П`13	Соус сметанный	50	0,8	5,3	1,7	57,7	0,01	0,0	0,03	0,1	21	25	2,4	0,1
551/П`13	Шанежка с яблоками	30	1,6	4,6	15,7	110,4	0,03	1,4	0,02	0,2	11	17	4,2	0,6
118/П`13	Плоды свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6
350/Д`17	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	150	0,1	0,1	17,8	86,3	0,00	1,4	0,00	0,0	9	4	1,2	0,0
Итого в Уплотненный подник		455	13,2	14,1	66,6	461,5	0,25	19,9	3000,45	1,5	70	249	76,3	4,7
Итого за 4 день			38,1	44,9	186,7	1317,9	0,51	32,5	3244,85	3,9	514	788	190,5	9,2

Четверг/ первая неделя 1-3 года 4 день

День:	четверг																		
Неделя:	первая																		
Возрастная категория:		3-7 лет																	
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Инеральные вещ-ва(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Четверг / первая неделя/3-7 лет 4 день				
Завтрак																			
226/П 18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3					
65/П 18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5,0	93,0	0,01	0,1	42,20	0,2	109	71	7,2	0,2					
114/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3					
464/П 18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1					
	Итого в Завтрак	405	11,2	12,9	51,9	369,5	0,13	1,4	81,25	0,6	267	234	40,7	0,9					
II Завтрак																			
470/П 18	Ряженка 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2					
	Итого во II Завтрак	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2					
Обед																			
150/П 18	Икра кабачковая (пром.производства)	50	1,0	4,5	3,9	59,0	0,01	3,5	0,00	1,6	21	19	7,5	0,4					
63/Д 16	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	82,0	0,04	8,2	0,00	0,0	36	43	21,0	1,0					
303/П 18	Суфле рыбное	70	9,8	4,2	2,1	78,4	0,05	0,4	46,20	0,8	45	146	18,2	0,6					
418/П 18	Соус белый основной	75	0,4	2,8	1,2	31,4	0,01	0,0	14,25	0,1	7	5	2,3	0,1					
332/Д 16	Рис отварной	140	3,4	5,0	34,2	195,7	0,02	0,0	25,20	0,0	1	57	15,2	0,5					
115/П 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2					
527/П 13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5					
	Итого в Обед	765	18,5	20,7	88,6	608,7	0,19	12,6	85,65	2,9	148	335	85,4	5,1					
Уплотненный полдник																			
354/П 18	Запеканка картофельная с печенью	150	10,8	4,2	13,2	133,8	0,20	8,8	3462,00	0,8	25	203	33,0	3,9					
451/П 13	Соус сметанный	75	1,2	8,0	2,5	86,5	0,01	0,1	0,05	0,2	32	37	3,6	0,1					
551/П 13	Шанежка с яблоками	30	1,6	4,6	15,7	110,4	0,03	1,4	0,02	0,2	11	17	4,2	0,6					
118/П 13	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6					
350/Д 17	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,1	0,1	23,8	115,0	0,00	1,8	0,00	0,0	12	6	1,5	0,0					
	Итого в Уплотненный полдник	555	15,1	17,4	76,2	541,7	0,29	22,1	3462,06	1,6	87	291	84,3	5,3					
Итого за 4 день			49,2	54,8	223,0	1600,9	0,64	36,5	3658,96	5,2	688	999	231,4	11,4					

День:	пятница																			
Неделя:	первая																			
Возрастная категория:		1-3 года																		
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
230/Г18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,08	0,9	27,75	0,4	91	110	20,7	0,9						
267/Г18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3						
114/Г13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1						
466/Г18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1						
Итого в Завтрак		350	8,4	8,8	41,4	278,2	0,11	1,1	66,58	0,6	193	200	34,5	1,3						
II Завтрак																				
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	69,0	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1						
			0,8	0,2	15,2	69,0	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1						
Итого во II Завтрак																				
Обед																				
46/Д16	Винегрет овощной (л/р)	40	0,5	2,5	3,4	37,9	0,02	4,1	0,00	0,0	9	18	8,3	0,3						
116/Г18	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,9	12,1	72,5	0,08	5,6	1,22	1,0	16	48	17,5	0,8						
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6,6	6,8	6,2	111,0	0,00	0,6	18,00	0,0	34	83	12,6	0,9						
125/Д17	Картофель отварной	120	2,3	4,5	16,0	120,0	0,13	16,5	22,86	0,0	16	64	63,8	0,9						
114/Г13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2						
115/Г13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8						
390/Д16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,01	1,3	0,00	0,0	11	3	2,7	0,7						
Итого в Обед		590	14,3	16,2	72,1	496,5	0,29	28,1	42,08	1,5	97	261	117,1	4,7						
Уплотненный полдник																				
252/369/ДП16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	150	12,6	12,5	30,4	284,8	0,07	0,9	56,60	0,0	145	180	27,1	0,8						
114/Г13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1		7	1,4	0,1						
386/Д16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1						
411/Д16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,0	0,00	0,0	10	3	1,3	0,3						
Итого в Уплотненный подник		435	13,8	13,0	54,6	390,1	0,11	10,4	56,60	0,3	170	199	38,4	3,3						
Итого за 5 день			37,3	38,1	183,3	1233,7	0,53	42,5	165,26	2,4	471	670	195,9	11,4						

Пятница/ первая неделя/1-3 день 5 день

День:	пятница																		
Неделя:	первая																		
Возрастная категория:		3-7 лет																	
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
230/П 18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	0,10	1,2	37,00	0,5	122	147	27,6	1,2					
267/П 18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3					
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2					
466/П 18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	2,6	3,2	19,0	115,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1					
Итого в Завтрак		430	10,8	10,7	54,7	358,4	0,15	1,4	77,35	0,9	236	250	44,0	1,8					
II Завтрак																			
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5					
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	10	0,6	1,7	6,9	45,1	0,02	0,0	12,00	0,0	3	7	1,0	0,1					
Итого во II Завтрак		190	1,5	1,9	25,0	127,9	0,03	3,6	12,00	0,0	15	20	8,2	2,6					
Обед																			
46/Д 16	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	56,9	0,03	6,2	0,00	0,0	14	27	12,5	0,5					
116/П 18	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,1	13,4	80,6	0,08	6,2	1,36	1,1	18	53	19,5	0,9					
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	7,8	8,0	7,3	129,0	0,00	0,8	20,90	0,0	39	97	14,8	1,0					
125/Д 17	Картофель отварной	150	2,9	5,7	20,0	150,0	0,16	20,6	28,57	0,0	20	80	79,7	1,2					
114/П 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3					
115/П 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2					
390/Д 16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	23,9	97,6	0,01	1,7	0,00	0,0	14	4	3,6	0,9					
Итого в Обед		740	18,1	20,2	94,4	636,8	0,37	35,5	50,83	1,9	122	329	148,3	6,0					
Уплотненный полдник																			
252/369/ДЛ 16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	16,5	16,5	40,2	375,3	0,10	1,2	74,84	0,0	192	236	35,7	1,0					
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2					
386/Д 16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,0	16	11	9,0	2,2					
502/П 13	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1,0	0,3					
Итого в Уплотненный полдник		520	18,5	17,1	74,8	529,3	0,15	11,2	74,84	0,2	223	263	48,5	3,7					
Итого за 5 день			48,9	49,9	249,0	1652,3	0,70	51,6	215,02	2,9	596	861	248,9	14,1					

Пятница/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день

День:	понедельник																		
Неделя:	вторая																		
Возрастная категория:		1-3 года																	
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
141/П18	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,1	3,3	10,7	84,5	0,04	0,6	23,14	0,0	105	90	15,1	0,1					
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	45	3,6	5,1	14,2	117,3	0,00	0,0	44,85	0,0	7	40	4,7	0,3					
506/П13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4					
Итого в Завтрак		355	8,1	9,5	39,2	274,7	0,08	1,8	68,00	0,0	226	214	33,3	0,7					
II Завтрак																			
470/П18	Ряженка 2,5% жирности	110	3,2	2,8	4,6	59,4	0,02	0,3	22,00	0,0	136	101	15,4	0,1					
Итого во II Завтрак		110	3,2	2,8	4,6	59,4	0,02	0,3	22,00	0,0	136	101	15,4	0,1					
Обед																			
53/П18	Икра свекольная	40	0,9	2,2	4,7	42,4	0,01	4,3	0,00	1,5	16	24	12,3	0,7					
82/ДЛ16/48 8 П13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	170	1,7	5,0	11,6	98,3	0,07	5,2	0,01	0,0	27	55	18,5	0,7					
339/П18	Котлеты из говядины	50	6,5	4,0	7,5	92,0	0,07	0,0	2,10	0,7	25	10	64,5	0,9					
335/Д16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8					
115/П13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4					
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,02	0,0	0,00	0,0	18	17	7,3	0,4					
Итого в Обед		560	14,1	14,7	73,5	483,6	0,23	9,4	17,51	2,3	93	150	122,8	3,9					
Уплотненный полдник																			
276/ ДЛ16/ 423/П18	Тефтели рыбные, соус польский (1-й вариант)	60	4,3	6,2	3,5	87,0	0,03	0,6	42,08	0,1	16	60	9,6	0,4					
378/П18	Пюре картофельное с морковью	110	2,1	4,5	9,2	85,8	0,09	3,0	22,55	0,3	33	67	33,9	0,8					
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2					
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8	0,02	0,0	13,00	0,0	8	17	3,0	0,2					
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	150	0,0	0,0	16,8	67,5	0,02	3,0	0,00	0,0	11	11	6,0	2,1					
118/П13	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2					
Итого в Уплотненный полдник		465	10,4	13,6	63,3	419,9	0,40	11,3	77,63	1,3	96	218	78,0	6,9					
Итого за 6 день			35,8	40,5	180,6	1237,6	0,7	22,9	185,13	3,6	551	682	249,5	11,6					

Понедельник/ вторая неделя/1-3 года 6 день

День:	понедельник													
Неделя:	вторая													
Возрастная категория:	3-7 лет													
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Инеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141/П 18	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,6	3,8	12,3	97,5	0,05	0,7	26,70	0,0	121	104	17,5	0,1
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	45	3,6	5,1	14,2	117,3	0,00	0,0	44,85	0,0	7	40	4,7	0,3
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
506/П 13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		415	10,2	10,3	52,3	342,8	0,11	2,0	71,56	0,3	259	250	39,9	1,0
II Завтрак														
470/П 18	Ряженка 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2
Итого во II Завтрак		150	4,4	3,8	6,3	81,0	0,03	0,5	30,00	0,0	186	138	21,0	0,2
Обед														
53/П 18	Икра свекольная	60	1,4	3,3	7,1	63,6	0,02	6,4	0,00	2,3	23	36	18,4	1,0
82/ДП 16/488 П 13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	200	1,9	5,6	13,6	112,8	0,08	6,1	0,01	0,0	30	64	21,6	0,8
339/П 18	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12,0	147,2	0,11	0,0	3,36	1,1	40	103	16,0	1,4
335/Д 16	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	146,0	0,05	0,0	18,20	0,0	4	32	18,3	1,0
115/П 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
348/ДП 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		640	20,8	19,6	95,5	644,0	0,34	12,5	21,57	3,8	128	302	96,6	5,8
Уплотненный полдник														
276/ ДП 16/ 423/П 18	Тефтели рыбные паровые, соус польский (1-й вариант)	80	6,5	6,3	5,4	104,3	0,05	0,8	43,08	0,1	21	91	14,9	0,5
378/П 18	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	5,3	10,9	101,4	0,10	3,5	26,65	0,4	39	79	40,0	1,0
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
Ск6.1.3.2.13	Печенье затыжное	40	3,4	4,5	27,9	165,6	0,04	0,0	26,00	0,0	16	35	6,0	0,4
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	200	0,0	0,0	22,4	90,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
118/П 13	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3
Итого в Уплотненный полдник		570	14,3	16,6	86,7	555,3	0,44	13,3	95,73	1,1	113	248	83,7	7,3
Итого за 6 день			49,7	50,2	240,8	1623,1	0,9	28,2	218,86	5,2	686	938	241,2	14,2

Понедельник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 6 день

День:	вторник																		
Неделя:	вторая																		
Возрастная категория:			1-3 года																
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7					
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2					
7/Д16	Сыр (порциями)/ российский	10	2,3	3,0	0,0	36,0	0,00	0,1	26,00	0,0	88	50	3,5	0,1					
411/Д16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,0	0,00	0,0	10	3	1,3	0,3					
Итого в Завтрак		360	8,4	8,2	41,3	272,7	0,13	1,0	53,75	0,3	192	178	35,4	1,3					
II Завтрак																			
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	170	0,9	0,2	17,2	78,2	0,02	3,4	0,00	0,0	12	12	6,8	2,4					
Итого во II Завтрак		170	0,9	0,2	17,2	78,2	0,02	3,4	0,00	0,0	12	12	6,8	2,4					
Обед																			
5/П18	Салат капусты белокочанной и огурцов	40	0,4	2,4	1,2	28,0	0,01	6,8	0,00	1,1	12	11	5,6	0,2					
161/П13	Суп с крупой	180	1,2	3,7	12,3	86,6	0,02	0,5	0,00	1,7	5	30	11,0	0,3					
354/П18	Запеканка картофельная с печенью	150	10,8	4,2	13,2	133,8	0,20	8,8	3462,00	0,8	25	203	33,0	3,9					
420/П18	Соус томатный с овощами	75	0,9	5,5	3,6	67,7	0,01	1,3	28,50	0,2	9	17	7,3	0,3					
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2					
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8					
350/Д17	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	180	0,1	0,1	21,4	103,5	0,00	1,6	0,00	0,0	11	5	1,4	0,0					
Итого в Обед		590	16,2	16,2	68,2	501,4	0,31	19,1	3490,50	4,3	73	310	70,4	5,8					
Уплотненный полдник																			
425/Д17	Булочка дорожная	30	2,0	4,2	12,6	96,3	0,04	0,0	0,00	0,0	6	19	7,9	0,4					
19/5/380/Д16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8					
386/Д16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1					
495/П18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	18,1	75,6	0,01	0,2	0,00	0,4	18	17	13,0	0,6					
Итого в Уплотненный полдник		440	14,0	13,8	60,7	426,1	0,08	10,4	60,85	0,6	146	190	45,1	3,8					
Итого за 7 день			39,5	38,4	187,4	1278,4	0,51	33,9	3605,10	5,2	423	691	157,7	13,3					

Вторник/ вторая неделя/1-3 года 7 день

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Линеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212/П18	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,4	9,0	31,8	241,8	0,18	0,7	40,80	0,8	144	230	70,6	1,7
71/П18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
411/ДЛ15	Чай с джемом	195	0,1	0,0	10,8	39,0	0,00	0,0	0,00	0,0	4	4	1,2	0,3
Итого в Завтрак		410	9,3	12,7	47,6	336,8	0,19	0,7	60,80	0,9	151	242	73,2	2,1
II Завтрак														
420/ДЛ16	Простокваша 2,5%	150	4,4	3,8	6,2	75,8	0,04	1,2	30,00	0,0	177	144	24,0	0,2
Итого в II Завтрак		150	4,4	3,8	6,2	75,8	0,04	1,2	30,00	0,0	177	144	24,0	0,2
Обед														
82/П13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,02	5,0	0,00	2,8	14	24	10,8	0,5
147/П13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,2	66,4	0,05	14,8	0,00	1,9	27	38	17,8	0,6
303/П18	Суфле рыбное	70	9,8	4,2	2,1	78,4	0,05	0,4	46,20	0,8	45	146	18,2	0,6
418/П18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0
339/ДЛ16	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,14	18,2	0,00	0,0	37	87	27,8	1,0
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
342/ДЛ17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5,1	1,0
Итого в Обед		740	19,8	22,1	86,3	618,3	0,36	39,2	141,20	6,3	158	369	99,6	5,2
Уплотненный полдник														
396/454/П13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,03	0,8	0,03	0,3	16	85	11,9	1,2
331/ДЛ16	Каша вязкая (гречневая)	150	4,6	5,0	20,5	145,5	0,12	0,0	21,00	0,0	8	109	72,0	2,4
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1
551/П13	Шанежка с яблоками	30	1,6	4,6	15,7	110,4	0,03	1,4	0,02	0,2	11	17	4,2	0,6
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-виноград	180	0,0	0,0	20,2	81,0	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
Итого в Уплотненный полдник		560	16,0	19,1	76,1	543,9	0,29	43,8	21,04	1,1	91	273	115,7	7,6
Итого за 8 день			49,4	57,7	216,1	1574,8	0,89	85,0	253,04	8,3	577	1028	312,4	15,0

Среда/ вторая неделя/3-7 лет 8 день

День:	четверг																		
Неделя:	вторая																		
Возрастная категория:			3-7 лет																
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Четверг/ вторая неделя/ 3-7 лет 9 день				
Завтрак																			
226/П18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3					
65/П18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5,0	93,0	0,01	0,1	42,20	0,2	109	71	7,2	0,2					
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3					
464/П18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1					
	Итого в Завтрак	405	11,2	12,9	51,9	369,5	0,13	1,4	81,25	0,6	267	234	40,7	0,9					
II Завтрак																			
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	180	0,0	0,0	20,2	81,0	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5					
	Итого во II Завтрак	180	0,0	0,0	20,2	81,0	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5					
Обед																			
150/П18	Икра кабачковая (пром.производства)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	0,01	4,2	0,00	1,9	25	22	9,0	0,4					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,00	0,4	16,00	0,0	10	201	13,8	0,3					
318/Д16	Птица тушеная	80	8,8	7,3	2,4	110,5	0,03	0,0	21,50	0,0	27	66	10,2	0,8					
332/Д16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0,0	27,00	0,0	1	61	16,3	0,5					
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2					
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8					
528/П13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2					
	Итого в Обед	730	18,7	21,4	97,3	653,8	0,13	7,9	64,50	2,5	86	402	66,5	4,3					
Уплотненный полдник																			
53/П13	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	6,2	3,9	74,4	0,01	3,3	0,00	2,7	19	22	11,4	0,7					
349/П18	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	7,7	7,7	4,9	119,7	0,03	0,0	16,80	0,3	24	75	10,5	1,0					
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97,0	0,10	10,6	0,00	0,0	34	68	33,0	0,9					
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2					
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8					
118/П13	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6					
348/ДП17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3	0,0	0,5	0,00	0,0	29	20	15,8	0,4					
	Итого в Уплотненный полдник	600	15,8	18,6	87,2	572,2	0,25	24,4	16,80	3,9	125	257	124,9	4,6					
Итого за 9 день			45,6	52,9	256,5	1676,5	0,52	37,3	162,55	7,0	490	906	239,2	12,3					

День:	пятница																		
Неделя:	вторая																		
Возрастная категория:		1-3 года																	
№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
230/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,08	0,9	27,75	0,4	91	110	20,7	0,9					
267/П18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3					
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2					
466/П18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1					
Итого в Завтрак		360	9,2	8,8	46,4	301,7	0,12	1,1	66,58	0,7	195	206	35,9	1,5					
II Завтрак																			
420/Д16 Ск 1.2.2.13	Кефир 2,5%,с сахаром	135	3,8	3,3	10,2	85,0	0,05	0,9	26,00	0,0	156	117	18,2	0,1					
Итого во II Завтрак		135	3,8	3,3	10,2	85,0	0,1	0,9	26,0	0,0	156,2	117,0	18,2	0,1					
Обед																			
36/П13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	4,0	0,8	40,8	0,01	2,0	0,00	1,8	7	13	5,2	0,2					
63/Д16	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,5	9,2	73,8	0,03	7,4	0,00	0,0	32	38	18,9	0,9					
268/Д17	Биточки (говядина, соус сметанный с томатом №331)	60	6,3	7,5	6,9	121,5	0,04	0,5	9,38	0,0	22	76	23,1	1,1					
335/Д16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8					
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8					
349/Д17	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	24,0	99,6	0,01	0,5	0,00	0,0	24	18	13,1	0,5					
Итого в Обед		560	13,7	18,7	66,9	494,0	0,17	10,5	24,78	2,1	96	204	85,2	4,3					
Уплотненный полдник																			
252/369/Д Л16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	150	12,6	12,5	30,4	284,8	0,07	0,9	56,60	0,0	145	180	27,1	0,8					
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1		7	1,4	0,1					
118/П13	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2					
412/Д16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	0,00	2,8	0,00	0,0	13	4	2,2	0,3					
Итого в Уплотненный подник		435	13,9	12,9	55,3	393,9	0,27	8,5	56,60	0,5	176	205	42,1	3,4					
Итого за 10 день			40,6	43,7	178,8	1274,6	0,62	20,9	173,96	3,3	623	733	181,4	9,3					

Пятница/вторая неделя/1-3 года 10 день

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230/П 18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	0,10	1,2	37,00	0,5	122	147	27,6	1,2
267/П 18	Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,02	0,0	50,30	0,1	11	39	3,9	0,5
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
466/П 18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	2,6	3,2	19,0	115,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1
Итого в Завтрак		430	11,3	11,8	49,9	350,6	0,15	1,4	102,50	0,8	240	263	44,5	1,9
II Завтрак														
420/Д 16	Кефир 2,5%	160	4,6	4,0	6,4	80,0	0,06	1,1	32,00	0,0	192	144	22,4	0,2
Итого во II Завтрак		160	4,6	4,0	6,4	80,0	0,1	1,1	32,0	0,0	192,0	144,0	22,4	0,2
Обед														
36/П 13	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1,0	51,0	0,02	2,5	0,00	2,3	9	17	6,5	0,3
63/Д 16	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	82,0	0,04	8,2	0,00	0,0	36	43	21,0	1,0
268/Д 17	Биточки (говядина, соус сметанный с томатом №331)	80	8,4	10,0	9,2	162,0	0,05	0,7	12,50	0,0	29	102	30,8	1,5
335/Д 16	Макаронные изделия отварные	140	5,1	4,2	24,7	157,2	0,05	0,0	19,60	0,0	5	35	19,7	1,0
115/П 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
349/Д 17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7	0,00	0,0	32	23	17,5	0,7
Итого в Обед		700	18,0	23,7	87,1	637,2	0,22	12,2	32,10	2,7	121	266	109,6	5,6
Уплотненный полдник														
252/369/ДЛ 16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	16,5	16,5	40,2	375,3	0,10	1,2	74,84	0,0	192	236	35,7	1,0
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
118/П 13	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3
504/П 13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4
Итого в Уплотненный полдник		520	18,5	17,0	75,5	530,3	0,32	9,0	74,84	0,6	229	269	52,5	3,9
Итого за 10 день			52,5	56,5	218,9	1598,1	0,75	23,6	241,44	4,1	782	942	229,0	11,6

Пятница/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 10 День