День: день 1

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
225	**Каша боярская (из пшена с изюмом)**	150	18,48	9,34	41,32	369,86	0,22	0,32	1,58	161,14	1,28
434	**Какао с молоком**	160	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
4	**Бутерброд с сыром**	45	10,4	6,69	17,92	192,2	0,042	0,054	0,42	157,752	0,522
	ОБЕД										
57	**Салат из свеклы с сыром**	30	3,08	0,55	4,9	50,51	0,018	0,012	11,064	16,302	0,552
87	**Суп с рыбными консервами**	150	3,74	8,12	13,8	128,2	0,08	0,04	14,46	23,24	0,74
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
246	**Макаронные изделия отварные**	100	3,75	5,25	24,6	166,5	0,	0,	0,	0,	0,
347	**Котлета особая, рубленая из птицы**	60	6,79	15,78	8,24	157,38	0,08	0,088	1,208	36,16	1,192
377	**Соус красный основной**	30	0,58	0,21	1,	14,28	0,006	0,	0,33	3,357	0,054
409	**Компот из яблок**	160	0,24	0,24	17,86	76,08	0,02	0,02	6,	16,8	1,36
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
477	**Ватрушка с повидлом**	60	3,32	9,48	3,22	306,78	0,144	0,12	0,208	34,496	0,992
407	**Сок**	100	0,08	0,41	13,1	55,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										

113	**Суп картоф. с фрикадельками мясными**	150	4,88	6,	14,86	127,56	0,1	0,06	15,76	39,54	0,98
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	УЖИН 2										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,08**	**73,19**	**244,18**	**2068,21**	**0,894**	**0,948**	**52,53**	**657,927**	**12,692**

День: день 2

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша рисовая молочная вязкая**	150	9,52	9,28	36,84	271,34	0,18	0,28	2,14	236,	1,
1	**Бутерброд с маслом**	35	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	ОБЕД										
72	**Винегрет овощной**	30	3,1	0,92	4,67	50,59	0,036	0,024	5,922	14,016	0,486
96	**Щи из капусты свежей с картофелем**	150	5,28	4,14	8,24	97,82	0,06	0,04	25,66	50,08	0,76
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
362	**Картофельное пюре**	100	5,84	3,24	21,48	151,81	0,165	0,12	25,2	41,655	1,155
625	**Рыба тушеная в томате с овощами**	60	6,21	8,53	2,65	100,84	0,161	0,091	1,967	17,08	0,448
412	**Компот из кураги**	160	0,	2,5	43,72	184,9	0,	0,	0,	9,76	0,04
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975

	ПОЛДНИК										
509	**Печенье**	30	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	160	6,4	5,8	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
133	**Суп молочный с макаронными изделиями**	180	4,44	4,72	16,86	127,12	0,08	0,16	1,3	128,56	0,52
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	200	0,04	0,12	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**47,71**	**49,22**	**237,56**	**1586,37**	**0,862**	**0,797**	**65,989**	**563,651**	**9,129**

День: день 3

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			жиры	**белки**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
2	**Бутерброд с повидлом**	45	5,32	3,19	20,12	141,46	0,046	0,013	0,	8,125	0,448
228	**Каша манная молочная вязкая**	150	9,64	8,36	30,12	242,12	0,12	0,28	2,28	219,2	0,5
433	**Напиток кофейный на молоке**	160	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
	ОБЕД										
76	**Икра кабачковая**	30	7,	1,	7,	97,	0,	0,	0,	0,	0,
115	**Суп картофельный с бобовыми**	150	4,72	6,96	16,12	134,84	0,2	0,06	9,98	38,12	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275

376	**Гарнир сложный (вариант № 1)**	180	7,02	5,04	12,6	144,	0,	0,	0,	0,	0,
408	**Мясо в кисло-сладком соусе**	40	12,92	11,62	7,23	177,44	0,05	0,1	3,22	12,24	1,91
412	**Компот из сухофруктов**	160	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	100	0,08	0,41	13,1	55,	0,	0,	0,	0,	0,
596	**Творожники песочные**	70	10,09	9,25	12,17	330,68	0,098	0,168	0,126	45,857	0,742
	УЖИН										
263	**Сырники из творога**	80	13,62	16,89	26,22	380,05	0,08	0,4	0,66	201,47	0,71
431	**Чай с лимоном**	160	0,04	0,24	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**74,71**	**72,09**	**252,43**	**2209,66**	**0,706**	**1,208**	**23,606**	**695,462**	**8,**

День: день 4

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
253	**Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару**	80	10,92	9,22	1,47	143,08	0,01	0,87	0,39	36,92	0,04
434	**Какао с молоком**	160	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	35	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
	ОБЕД										
41	**Салат «Степной» из различных овощей**	30	3,11	0,86	4,64	50,36	0,042	0,018	5,76	12,906	0,438

411	**Компот из апельсинов**	160	0,12	0,5	16,52	71,96	0,02	0,02	33,6	25,96	0,2
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
304	**Плов из птицы**	100	31,32	29,71	25,45	502,19	0,135	0,24	3,705	31,92	2,85
85	**Борщ сибирский**	150	6,94	8,26	15,	156,3	0,08	0,08	14,74	74,08	1,44
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
508	**Вафли**	20	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	УЖИН										
109	**Суп из овощей**	180	12,24	10,8	10,4	195,24	0,12	0,12	28,14	59,56	1,72
432	**Чай с молоком**	160	1,62	1,56	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**76,79**	**74,5**	**194,58**	**1777,34**	**0,647**	**1,67**	**88,535**	**488,766**	**12,568**

День: день 5

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
267	**Запеканка из творога**	80	12,7	14,92	32,03	358,05	0,07	0,41	0,72	220,3	0,58
431	**Чай с лимоном**	160	0,04	0,24	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
1	**Бутерброд с маслом**	35	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
	ОБЕД										
19	**Салат "Летний"**	30	3,78	3,21	7,99	55,78	0,02	0,09	3,47	44,41	0,38
116	**Суп картоф. с макаронными изделиями**	150	7,2	7,72	14,62	154,42	0,1	0,08	10,52	29,88	1,26

272	**Рыба (филе) припущенная**	60	0,66	11,66	0,11	53,29	0,084	0,078	0,756	31,2	0,606
376	**Гарнир сложный (вариант № 2)**	180	7,56	5,94	12,24	140,4	0,	0,	0,	0,	0,
412	**Компот из кураги**	160	0,	2,5	43,72	184,9	0,	0,	0,	9,76	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
384	**Соус молочный**	20	1,9	1,04	1,74	32,7	0,015	0,045	0,39	36,555	0,051
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	100	0,08	0,41	13,1	55,	0,	0,	0,	0,	0,
476	**Пирожки печеные с печенью**	60	4,27	15,87	6,7	352,39	0,256	0,896	13,76	45,056	3,64
	УЖИН										
259	**Омлет с морковью, сваренный на пару**	80	10,08	7,27	3,35	134,7	0,04	0,64	1,71	49,06	0,33
408	**Напиток из плодов шиповника**	160	0,	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,05**	**81,15**	**244,72**	**2066,58**	**0,765**	**2,301**	**37,366**	**531,381**	**10,347**

День: день 6

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша ячневая на молоке**	150	9,52	9,28	36,84	271,34	0,18	0,28	2,14	236,	1,
433	**Напиток кофейный на молоке**	160	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14

4	**Бутерброд с сыром**	45	10,4	6,69	17,92	192,2	0,042	0,054	0,42	157,752	0,522
	ОБЕД										
38	**Салат из помидоров и огурцов свежих**	40	4,27	0,35	1,94	47,35	0,024	0,018	8,61	9,09	0,372
104	**Рассольник ленинградский**	150	5,28	4,36	14,4	123,36	0,1	0,06	14,28	34,94	0,92
318	**Тефтели мясные с рисом паровые**	60	9,86	8,3	4,	137,82	0,006	0,	0,	2,682	0,066
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	160	0,04	0,12	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
161	**Картофель в молоке**	100	5,51	3,43	19,26	140,91	0,15	0,135	21,57	64,08	1,005
387	**Соус сметанный**	30	5,44	0,95	1,11	62,1	0,012	0,03	0,12	26,946	0,081
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
510	**Пряник**	45	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	160	6,4	5,8	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
133	**Суп молочный с макаронными изделиями**	180	4,44	4,72	16,86	127,12	0,08	0,16	1,3	128,56	0,52
539	**Напиток клюквенный**	160	0,04	0,1	20,7	85,4	0,	0,	3,	12,46	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**65,46**	**54,36**	**218,93**	**1698,76**	**0,778**	**0,951**	**56,34**	**841,09**	**7,486**

день 7

День: Дети от 3 до 7 лет

Категория:	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
№ рец.			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша пшенная**	150	6,88	10,52	46,92	293,34	0,28	0,26	2,14	212,32	1,54
434	**Какао с молоком**	160	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	35	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
	ОБЕД										
56	**Салат из свеклы с маслом растительным**	30	3,05	0,83	4,84	50,1	0,012	0,024	5,43	20,52	0,762
45	**Суп с клецками на курином бульоне**	150	9,32	12,	6,44	214,02	0,12	0,2	12,04	36,84	1,5
302	**Печень по-строгановски**	60	12,98	12,28	5,1	195,28	0,2	1,352	19,744	57,448	4,264
356	**Рис припущенный**	130	3,3	3,74	38,93	200,29	0,042	0,021	0,	10,541	0,537
409	**Компот из мандарин**	160	0,18	0,24	18,16	76,08	0,02	0,02	3,	18,6	1,42
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
599	**Хлебец "Калорийный"**	60	10,18	10,25	28,99	470,38	0,184	0,16	0,	33,984	1,72
407	**Сок**	100	0,08	0,41	13,1	55,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
267	**Запеканка из творога**	80	12,7	14,92	32,03	358,05	0,07	0,41	0,72	220,3	0,58
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**68,69**	**75,23**	**272,62**	**2357,94**	**1,076**	**2,662**	**44,574**	**772,143**	**16,433**

День: день 8

Категория:	Дети от 3 до 7 лет										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
254	**Омлет с сыром запеченный**	80	15,4	11,13	1,73	191,73	0,01	0,79	0,66	151,52	0,14
432	**Чай с молоком**	160	1,62	1,56	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
2	**Бутерброд с повидлом**	45	5,32	3,19	20,12	141,46	0,046	0,013	0,	8,125	0,448
	ОБЕД										
40	**Салат из помидоров свежих с перцем сладким**	40	4,28	0,47	2,34	49,55	0,03	0,024	31,5	9,324	0,39
136	**Свекольник**	150	15,8	16,84	14,62	268,06	0,08	0,06	14,68	46,74	1,34
341	**Курица отварная**	60	18,56	18,43	0,32	241,67	0,072	0,152	4,456	23,736	1,688
433	**Картофель жареный из отварного**	130	15,1	3,63	29,58	269,21	0,225	0,12	36,3	18,15	1,635
412	**Компот из сухофруктов**	160	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
377	**Соус красный основной**	30	0,58	0,21	1,	14,28	0,006	0,	0,33	3,357	0,054
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
539	**Напиток клюквенный**	160	0,04	0,1	20,7	85,4	0,	0,	3,	12,46	0,18
509	**Печенье**	30	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
96	**Щи из капусты свежей с картофелем**	180	5,28	4,14	8,24	97,82	0,06	0,04	25,66	50,08	0,76
433	**Напиток кофейный на молоке**	160	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14

480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**86,74**	**72,38**	**228,93**	**1993,4**	**0,733**	**1,493**	**118,586**	**557,912**	**9,835**

День: день 9

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			жиры	**белки**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	ЗАВТРАК										
433	**Напиток кофейный на молоке**	160	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
1	**Бутерброд с маслом**	35	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
266	**Пудинг творожный запеченный**	80	10,2	12,01	24,62	282,23	0,08	0,33	0,35	119,37	0,9
	ОБЕД										
31	**Салат-коктейль овощной**	30	4,28	1,39	5,54	66,82	0,024	0,03	30,39	36,954	0,606
103	**Рассольник домашний**	150	5,18	4,22	13,16	116,76	0,1	0,06	22,26	42,82	1,
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	100	4,78	5,84	26,19	166,	0,2	0,1	0,	17,64	3,15
305	**Котлета домашняя**	60	11,07	8,15	0,1	133,31	0,	0,	0,018	0,708	0,006
408	**Напиток из плодов шиповника**	160	0,	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
384	**Соус молочный**	30	1,9	1,04	1,74	32,7	0,015	0,045	0,39	36,555	0,051
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
407	**Сок**	100	0,08	0,41	13,1	55,	0,	0,	0,	0,	0,

190	**Колбасные изделия, запеченные в тесте**	100	12,59	13,2	3,65	393,03	0,13	0,07	0,	16,38	0,91
	УЖИН										
134	**Суп молочный с рисом**	180	4,3	3,76	14,8	113,8	0,04	0,16	1,3	126,68	0,24
418	**Кисель из плодов или ягод свежих**	160	0,04	0,12	19,9	82,78	0,	0,	3,6	15,6	0,18
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**64,46**	**63,67**	**226,76**	**2005,6**	**0,809**	**1,017**	**59,608**	**581,487**	**10,083**

День: день 10

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
221	**Каша пшеничная**	150	9,38	11,94	38,88	281,32	0,16	0,46	2,14	311,48	1,08
434	**Какао с молоком**	160	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
1	**Бутерброд с маслом**	35	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
	ОБЕД										
63	**Салат из овощей с морской капустой**	30	4,28	0,71	10,96	84,44	0,054	0,012	3,06	23,688	0,642
83	**Борщ с капустой и картофелем**	150	7,66	4,6	11,48	134,04	0,06	0,06	21,92	72,56	1,1
412	**Компот из кураги**	160	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
362	**Картофельное пюре**	100	5,84	3,24	21,48	151,81	0,165	0,12	25,2	41,655	1,155

280	**Котлеты рыбные любительские**	50	4,21	9,64	3,74	91,38	0,102	0,144	1,398	23,208	0,45
384	**Соус молочный**	30	1,9	1,04	1,74	32,7	0,015	0,045	0,39	36,555	0,051
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
508	**Вафли**	20	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
110	**Суп из овощей с фасолью**	180	2,76	2,72	10,26	77,78	0,08	0,04	25,56	46,68	0,98
432	**Чай с молоком**	160	1,62	1,56	22,34	110,56	0,02	0,08	0,7	72,08	0,52
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**48,67**	**51,46**	**270,98**	**1726,96**	**0,876**	**1,203**	**81,868**	**812,606**	**11,378**

День: день 11

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
4	**Бутерброд с сыром**	45	10,4	6,69	17,92	192,2	0,042	0,054	0,42	157,752	0,522
261	**Яйцо куриное вареное**	60	6,01	6,63	0,8	81,95	0,	0,66	0,	0,	0,
228	**Каша манная молочная вязкая**	150	9,64	8,36	30,12	242,12	0,12	0,28	2,28	219,2	0,5
	ОБЕД										
113	**Суп картоф. с фрикадельками мясными**	150	4,88	6,	14,86	127,56	0,1	0,06	15,76	39,54	0,98

294	**Жаркое по-домашнему**	100	3,5	9,2	8,1	125,	0,	0,	0,	0,	0,
409	**Компот из яблок**	160	0,16	0,16	13,9	58,7	0,02	0,	4,	14,8	0,92
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
476	**Пирожки печеные со свежей капустой**	60	3,16	9,7	5,85	314,18	0,152	0,096	14,848	55,072	1,224
407	**Сок**	100	0,08	0,41	13,1	55,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
92	**Борщ с мелкошинкованным и овощами**	180	19,06	18,	6,36	269,28	0,04	0,04	15,16	48,1	0,82
434	**Какао с молоком**	160	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**61,63**	**76,27**	**194,37**	**1889,85**	**0,658**	**1,424**	**53,968**	**703,604**	**9,986**

День: день 13

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
267	**Запеканка из творога**	80	12,7	14,92	32,03	358,05	0,07	0,41	0,72	220,3	0,58
433	**Напиток кофейный на молоке**	160	3,26	3,16	15,3	103,88	0,04	0,16	1,3	125,48	0,14
1	**Бутерброд с маслом**	40	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
	ОБЕД										

115	**Суп картофельный с бобовыми**	150	4,72	6,96	16,12	134,84	0,2	0,06	9,98	38,12	1,7
19	**Салат из кукурузы с яйцом**	30	10,02	2,88	6,36	127,2	0,018	0,084	1,992	32,688	0,36
332	**Капуста тушенная с мясом**	80	19,98	19,88	19,95	339,12	0,15	0,09	24,3	21,57	1,185
408	**Напиток из плодов шиповника**	160	0,8	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
510	**Пряники**	45	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
435	**Молоко кипяченое**	160	6,4	5,8	9,4	120,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
108	**Суп крестьянский с крупой**	180	4,8	1,88	10,98	95,22	0,06	0,04	15,94	33,88	0,62
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**69,56**	**66,25**	**215,9**	**1808,48**	**0,718**	**0,926**	**54,432**	**532,538**	**9,185**

День: день 12

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
255	**Омлет, фаршированный мясными продуктами**	80	14,2	10,53	1,53	177,82	0,05	0,78	0,32	36,72	0,37
2	**Бутерброд с повидлом**	45	5,32	3,19	20,12	141,46	0,046	0,013	0,	8,125	0,448

434	**Какао с молоком**	160	3,64	3,62	24,96	148,48	0,04	0,16	1,3	124,44	0,82
	ОБЕД										
62	**Салат из картофеля с капустой морской и свеклой**	30	4,35	0,94	6,37	68,42	0,042	0,03	7,836	13,788	1,764
109	**Суп из овощей**	150	12,24	10,8	10,4	195,24	0,12	0,12	28,14	59,56	1,72
300	**Азу из мяса отварного**	50	13,18	11,53	1,47	179,16	0,015	0,007	2,055	13,253	0,255
412	**Компот из сухофруктов**	160	0,5	2,42	51,34	215,28	0,	0,	0,	9,36	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
246	**Макаронные изделия отварные**	130	3,75	5,25	24,6	166,5	0,	0,	0,	0,	0,
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
574	**«Крендель сахарный»**	90	9,53	6,24	29,1	369,38	0,09	0,099	0,	11,772	0,702
407	**Сок**	100	0,08	0,41	13,1	55,	0,	0,	0,	0,	0,
	УЖИН										
133	**Суп молочный с макаронными изделиями**	200	4,44	4,72	16,86	127,12	0,08	0,16	1,3	128,56	0,52
415	**Напиток из ягод**	160	0,	0,3	14,26	63,48	0,	0,	0,	6,56	0,04
480	**Хлеб пшеничный**	20	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	20	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**72,23**	**67,05**	**255,41**	**2111,84**	**0,627**	**1,423**	**40,951**	**439,638**	**9,179**

День: день 14

Категория: Дети от 3 до 7 лет

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
			жиры	**белки**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**

	ЗАВТРАК										
221	**Каша ячневая на молоке**	150	9,52	9,28	36,84	271,34	0,18	0,28	2,14	236,	1,
431	**Чай с лимоном**	160	0,04	0,24	20,46	85,66	0,	0,	6,04	21,86	0,56
1	**Бутерброд с маслом**	40	5,78	2,47	15,4	123,79	0,036	0,008	0,	6,2	0,34
	ОБЕД										
31	**Салат-коктейль овощной**	30	0,88	0,73	2,76	22,	10,04	10,04	10,04	10,04	10,4
136	**Свекольник**	150	15,8	16,84	14,62	268,06	0,08	0,06	14,68	46,74	1,34
353	**Каша гречневая рассыпчатая**	100	4,78	5,84	26,19	166,	0,2	0,1	0,	17,64	3,15
437	**Гуляш из говядины**	60	15,03	14,56	3,71	221,02	0,07	0,13	4,23	12,51	1,27
409	**Компот из яблок**	160	0,18	0,24	18,16	76,08	0,02	0,02	3,	18,6	1,42
480	**Хлеб пшеничный**	30	0,2	1,9	12,3	58,75	0,027	0,007	0,	5,	0,275
481	**Хлеб ржаной**	25	0,3	1,65	8,35	43,5	0,045	0,02	0,	8,75	0,975
	ПОЛДНИК										
509	**Печенье**	30	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
408	**Напиток из плодов шиповника**	160	0,	0,8	31,96	131,	0,	0,	0,	9,6	0,06
	УЖИН										
266	**Пудинг творожный запеченный**	80	10,2	12,01	24,62	282,23	0,08	0,33	0,35	119,37	0,9
430	**Чай с сахаром**	160	0,1	0,4	17,1	70,88	0,	0,02	0,2	17,2	1,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**62,81**	**66,96**	**232,47**	**1820,31**	**10,778**	**11,015**	**40,68**	**529,51**	**23,39**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**Ca, мг**	**Fe, мг**
	914,59	**943,78**	**3289,84**	**27121,3**	**20,927**	**29,038**	**819,033**	**8707,715**	**159,691**