

Примерное меню для организации питания в дошкольных образовательных организациях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоотовочные, возрастная категория 1,5-3 года, завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 10 дней)

День: 1 Понедельник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

2-ий вар.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	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	0,002	0,091	0,007	0,024	0,031	103,036	42,687	1,915	0,130	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	200	4,652	1,800	6,452	7,280	19,840	173,120	0,228	2,598	0,007	0,013	0,013	5,211	13,075	1,019	0,346	0,002
10031	Чай 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	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		7,252	3,400	10,652	10,160	37,145	285,165	0,286	2,689	0,014	0,071	0,232	149,704	55,786	5,188	1,027	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,039	7,763	0,000	0,023	0,151	40,422	21,818	5,976	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,039	7,763	0,000	0,023	0,151	50,422	21,818	11,476	0,000	0,010
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	45	0,000	0,693	0,693	4,541	3,744	58,761	0,007	1,079	0,000	0,011	0,511	17,044	13,959	3,289	0,598	0,004
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	150	0,315	1,500	1,815	1,710	11,880	70,905	0,073	4,439	0,010	0,151	0,047	18,977	106,315	10,446	2,173	0,002
7014	Гуляш из мяса отварного	60	8,868	0,405	9,273	5,496	2,364	96,336	0,025	0,602	0,008	0,121	0,072	17,393	73,660	6,263	1,200	0,005
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,350	1,350	5,700	3,700	27,600	166,000	0,210	0,000	0,030	0,080	0,380	9,600	123,070	82,070	2,710	0,004
10058	Отвар шиповника	150	0,000	0,450	0,450	0,000	14,550	58,680	0,000	42,875	0,000	0,047	0,132	7,371	1,660	0,804	3,244	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		13,533	7,318	20,851	15,867	78,158	538,282	0,436	48,996	0,048	0,462	1,543	104,764	335,348	106,894	10,975	0,015
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,053	0,065	0,007	0,028	0,301	25,164	35,296	2,758	0,481	0,000
10035	Молоко питьевое для питания детей раннего возраста	150	4,350	0,000	4,350	4,800	7,050	87,000	0,049	0,633	0,000	0,142	0,000	170,900	0,000	0,000	0,162	0,000
	Итого:		5,105	3,095	8,200	8,600	34,970	248,280	0,102	0,698	0,007	0,170	0,301	196,065	35,296	2,758	0,643	0,000
Ужин 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	20,850	1,050	21,900	14,295	19,140	304,560	0,037	0,317	0,031	0,237	0,329	218,901	236,797	13,330	0,827	0,003
10060	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой для питания детей раннего возраста	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,049	0,390	0,014	0,019	0,000	235,793	143,872	10,725	0,433	0,000
90011	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	0,008	1,768	1,975	0,115	0,088	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		44,450	2,674	47,124	20,895	45,652	570,601	0,141	0,709	0,044	0,281	0,525	485,808	382,645	25,396	1,866	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,340	17,387	87,727	55,722	204,025	1685,328	1,004	60,856	0,114	1,007	2,752	986,761	830,893	151,712	14,511	0,030

День: 2 Вторник
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe	І
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	5	0,025	0,000	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,000	0,007	0,003	0,031	0,594	0,751	0,000	0,011	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	120	2,628	1,110	3,738	6,108	15,960	134,436	0,137	4,093	0,012	0,083	0,023	109,150	81,912	7,860	0,350	0,002
10033	Чай с молоком	150	1,050	0,105	1,155	1,215	9,315	52,815	0,012	0,292	0,003	0,028	0,000	47,258	30,095	2,896	0,357	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		3,703	2,815	6,518	11,648	35,135	272,251	0,204	4,385	0,022	0,140	0,242	186,348	112,758	11,982	1,237	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,140	0,000	0,010	0,186	22,021	13,666	2,556	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,140	0,000	0,010	0,186	32,021	13,666	8,056	0,001	0,010
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	45	0,000	0,333	0,333	5,445	1,071	54,621	0,007	3,479	0,000	0,009	1,516	20,339	16,506	3,596	0,292	0,001
2003	Ши из капусты свежей с картофелем	150	0,630	0,870	1,500	2,700	6,900	58,500	0,032	13,395	0,018	0,032	0,114	19,020	20,715	9,615	0,375	0,005
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	70	5,544	0,987	6,531	4,039	5,572	98,959	0,040	0,398	0,007	0,053	0,922	35,508	77,686	6,548	0,500	0,003
8005	Пюре картофельное	100	2,000	1,900	3,900	3,100	9,410	81,000	0,081	5,457	0,010	0,057	0,082	28,473	49,660	8,124	0,800	0,004
10008-10010	Компот из плодов сухих	150	0,000	0,930	0,930	0,060	18,090	76,620	0,012	0,195	0,000	0,019	0,527	25,264	17,656	3,275	0,324	0,244
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		8,174	7,940	16,114	15,764	59,063	457,300	0,293	22,925	0,035	0,219	3,563	162,981	198,907	35,180	3,340	0,257
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	50	3,185	1,240	4,425	3,690	25,630	153,500	0,069	0,520	0,003	0,013	0,314	6,172	22,059	2,059	0,443	0,000
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке для питания детей раннего возраста	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10053,1	Какао с молоком	150	2,175	0,285	2,460	2,580	11,130	78,390	0,110	2,436	0,005	0,076	0,000	94,590	59,573	6,292	0,389	0,000
	Итого:		8,160	1,525	9,685	9,470	41,460	326,290	0,179	2,965	0,009	0,088	0,314	109,331	83,681	9,485	1,115	0,000
Ужин 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	160	3,744	6,272	10,016	9,440	30,256	246,048	0,039	0,042	0,027	0,040	0,120	162,495	109,039	5,786	1,021	0,008
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,003	0,974	0,000	0,003	0,000	6,638	15,178	1,149	0,162	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,111	0,000	0,000	0,050	0,377	58,691	0,000	2,452	1,038	0,000
	Итого:		3,744	9,672	13,416	9,880	68,436	416,888	0,153	1,016	0,027	0,093	0,497	227,823	124,217	9,386	2,221	0,008
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,781	22,352	46,133	47,162	213,894	1519,729	0,845	31,431	0,093	0,551	4,802	718,504	533,229	74,088	7,913	0,277

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	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	80	12,296	0,328	12,624	8,336	13,336	185,856	0,033	0,125	0,014	0,131	0,176	127,289	141,659	7,661	0,467	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,024	0,487	0,002	0,015	0,014	18,400	11,519	0,958	0,043	0,000
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,100	0,180	2,280	3,030	15,450	98,190	0,024	0,341	0,005	0,076	0,000	98,082	62,727	8,619	0,097	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		14,836	2,196	17,032	12,716	41,866	357,250	0,137	0,953	0,021	0,247	0,378	273,116	215,905	18,464	1,127	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,016	1,624	0,000	0,019	0,251	18,824	12,648	4,597	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,016	1,624	0,000	0,019	0,251	28,824	12,648	10,097	0,002	0,010
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	45	0,000	0,540	0,540	3,060	4,275	46,800	0,018	0,665	0,000	0,017	0,971	20,718	17,786	6,007	0,292	0,000
2007	Рассольник ленинградский	150	0,249	1,116	1,365	3,000	6,165	72,000	0,060	9,225	0,018	0,056	0,150	13,695	37,395	13,500	0,555	0,002
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,045	0,362	0,005	0,050	0,166	19,507	15,664	1,662	0,168	0,004
3001	Рагу из овощей	100	0,005	1,805	1,810	3,940	10,500	84,700	0,041	5,830	0,000	0,019	0,998	26,958	38,814	8,561	0,660	0,002
10005-10007	Компот из плодов свежих	150	0,000	0,120	0,120	0,120	11,850	48,960	0,015	3,000	0,000	0,000	0,060	11,040	3,300	4,050	0,675	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		4,339	7,191	11,530	20,685	55,945	471,270	0,299	19,085	0,023	0,192	2,747	126,296	129,644	37,803	3,398	0,008
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	50	1,210	3,335	4,545	3,370	25,830	151,645	0,049	0,075	0,009	0,044	0,298	31,059	50,434	3,926	0,665	0,001
10060	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой для питания детей раннего возраста	150	17,700	0,000	17,700	4,800	6,750	141,000	0,037	0,292	0,010	0,014	0,000	176,845	107,904	8,044	0,324	0,000
	Итого:		18,910	3,335	22,245	8,170	32,580	292,645	0,085	0,367	0,019	0,058	0,298	207,904	158,339	11,970	0,989	0,001
Ужин 1																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	4,446	2,574	7,020	10,980	24,516	224,964	0,117	0,667	0,025	0,159	0,260	202,762	174,179	20,106	0,876	0,002
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,013	0,000	16,149	0,032	1,371	0,043	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		4,446	4,174	8,620	11,180	44,316	312,464	0,173	0,667	0,025	0,197	0,448	248,256	174,211	22,703	1,438	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,531	17,296	59,827	53,051	185,007	1480,629	0,710	22,695	0,087	0,714	4,122	884,395	690,746	101,036	6,954	0,023

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
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	0,002	0,091	0,007	0,024	0,031	103,036	42,687	1,915	0,130	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	6,464	0,000	6,464	7,296	1,152	95,768	0,033	0,104	0,052	0,187	0,000	62,218	108,394	4,076	1,566	0,002
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,195	0,180	3,375	3,360	15,375	105,345	0,037	0,438	0,072	0,095	0,000	127,506	79,802	6,665	0,276	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		12,259	1,780	14,039	13,536	26,347	283,233	0,127	0,633	0,131	0,331	0,220	322,105	230,884	13,882	2,490	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,049	12,343	0,000	0,019	0,126	34,675	13,439	4,214	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,049	12,343	0,000	0,019	0,126	44,675	13,439	9,714	0,000	0,010
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	45	0,000	0,608	0,608	3,245	4,086	47,975	0,022	2,887	0,000	0,009	0,932	16,736	17,363	4,175	0,345	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	150	0,150	1,350	1,500	2,700	7,950	61,500	0,024	3,605	0,015	0,019	0,104	22,068	21,937	4,826	0,649	0,002
7068	Макаронник с печенью	150	12,870	4,995	17,865	12,525	34,890	325,200	0,208	7,951	1,860	0,937	0,932	32,947	218,690	9,590	6,050	0,013
10054	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.) для питания детей раннего возраста	150	0,000	0,750	0,750	0,000	17,250	70,500	0,012	0,487	0,000	0,009	0,000	31,208	18,972	6,320	1,784	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		13,020	10,623	23,643	18,890	82,196	592,775	0,387	14,933	1,876	1,024	2,369	137,337	293,646	28,933	9,877	0,016
Полдник																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,630	3,000	6,630	8,340	29,340	219,900	0,085	0,555	0,010	0,101	0,245	166,620	174,311	2,013	0,460	0,009
10060	Кефир для питания детей раннего возраста	150	4,350	0,000	4,350	4,800	6,000	88,500	0,037	0,341	0,103	0,161	0,000	178,331	112,647	8,044	0,162	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		7,980	4,600	12,580	13,340	45,160	356,000	0,177	0,896	0,113	0,287	0,433	374,296	286,959	11,283	1,141	0,009
Ужин 1																		
13036	Оладьи	70	1,974	3,871	5,845	4,326	27,580	172,634	0,091	0,159	0,012	0,075	0,387	58,324	73,596	8,661	1,007	0,001
90011	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	0,008	1,768	1,975	0,115	0,088	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	57,167	0,000	0,063	0,176	9,828	2,213	1,073	4,325	0,000
11010	Яблоко печеное	100	0,000	0,500	0,500	0,500	17,000	75,000	0,040	12,500	0,000	0,020	0,250	20,250	13,750	11,250	2,780	0,000
	Итого:		1,974	4,995	6,969	4,826	71,672	356,315	0,131	69,829	0,012	0,158	0,820	90,171	91,535	21,098	8,199	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,233	22,798	58,031	50,792	232,875	1626,323	0,871	98,634	2,131	1,818	3,967	968,585	916,462	84,910	21,707	0,039

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	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	5	0,025	0,000	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,000	0,007	0,003	0,031	0,594	0,751	0,000	0,011	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	120	3,240	2,124	5,364	6,720	21,120	167,844	0,137	3,547	0,008	0,076	0,015	115,701	92,508	10,209	0,597	0,002
10031	Чай 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	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		3,265	3,724	6,989	11,045	38,465	282,769	0,192	3,547	0,015	0,114	0,235	157,752	93,283	12,463	1,159	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,140	0,000	0,010	0,186	22,021	13,666	2,556	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,140	0,000	0,010	0,186	32,021	13,666	8,056	0,001	0,010
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (дайкона) с маслом растительным	45	0,572	0,365	0,936	6,426	0,860	65,016	0,198	3,026	0,012	0,048	2,030	11,511	13,681	0,336	0,345	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	150	0,255	1,260	1,515	3,510	6,375	71,820	0,000	14,145	0,000	0,000	1,260	23,670	38,505	12,645	0,390	0,005
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	60	8,460	0,114	8,574	5,040	2,478	112,920	0,015	0,191	0,004	0,038	0,053	27,820	75,528	2,981	0,058	0,000
8019	Картофель в молоке	100	0,824	1,076	1,900	4,430	10,560	106,020	0,100	39,467	0,020	0,060	0,150	9,350	52,943	19,140	0,760	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	150	0,000	0,135	0,135	0,000	12,945	52,320	0,000	0,682	0,000	0,000	0,028	5,350	3,320	1,379	0,065	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		10,110	5,870	15,980	19,826	51,238	495,696	0,433	57,512	0,036	0,197	3,923	112,079	200,662	40,503	2,668	0,005
Полдник																		
13004	Булочка "Городская" собственного производства	50	3,305	1,275	4,580	3,850	24,000	149,165	0,069	0,536	0,003	0,013	0,292	5,835	20,597	1,927	0,422	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой для питания детей раннего возраста	150	17,700	0,000	17,700	4,800	6,750	141,000	0,037	0,292	0,010	0,014	0,000	176,845	107,904	8,044	0,324	0,000
	Итого:		21,005	1,275	22,280	8,650	30,750	290,165	0,106	0,828	0,014	0,027	0,292	182,680	128,501	9,971	0,746	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	100	15,710	1,490	17,200	10,240	20,570	249,360	0,049	0,146	0,021	0,025	0,282	153,067	176,837	10,496	0,649	0,002
9004	Молоко сгущенное	30	2,091	0,000	2,091	2,550	16,800	89,400	0,015	0,097	0,004	0,072	0,038	91,246	87,509	3,907	0,065	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,390	0,003	0,038	0,000	63,010	40,126	3,861	0,476	0,000
13002	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52(1шт)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,001
	Итого:		25,800	3,230	29,030	20,611	59,969	538,618	0,172	0,633	0,158	0,389	0,820	365,269	404,312	25,730	3,008	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,180	14,499	74,679	60,532	190,221	1654,248	0,918	62,661	0,223	0,736	5,455	849,801	840,424	96,722	7,582	0,021

День: 6 Понедельник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	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	0,002	0,091	0,007	0,024	0,031	103,036	42,687	1,915	0,130	0,000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	2,556	3,684	6,240	6,324	23,520	176,592	0,088	0,390	0,008	0,098	0,113	113,513	107,762	18,690	1,349	0,002
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,100	0,180	2,280	3,030	15,450	98,190	0,024	0,341	0,005	0,076	0,000	98,082	62,727	8,619	0,097	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		7,256	5,464	12,720	12,234	48,790	356,902	0,170	0,822	0,021	0,223	0,333	343,976	213,176	30,449	2,095	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,039	7,763	0,000	0,023	0,151	40,422	21,818	5,976	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,039	7,763	0,000	0,023	0,151	50,422	21,818	11,476	0,000	0,010
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	45	0,000	0,540	0,540	3,060	4,275	46,800	0,018	0,665	0,000	0,017	0,971	20,718	17,786	6,007	0,292	0,000
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	150	0,720	1,500	2,220	2,850	9,270	72,450	0,049	0,419	0,005	0,057	0,047	10,105	65,691	4,884	3,471	0,002
7025 - 7026	Рагу из птицы	150	5,835	1,920	7,755	14,085	14,760	218,415	0,199	5,795	0,033	0,170	0,141	25,605	52,055	10,296	1,281	0,012
10005-10007	Компот из плодов свежих	150	0,000	0,120	0,120	0,120	11,850	48,960	0,015	3,000	0,000	0,000	0,060	11,040	3,300	4,050	0,675	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		6,555	7,000	13,555	20,535	58,175	474,225	0,402	9,881	0,038	0,295	1,621	101,847	155,517	29,259	6,768	0,014
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	50	3,185	1,240	4,425	3,690	25,630	153,500	0,069	0,520	0,003	0,013	0,314	6,172	22,059	2,059	0,443	0,000
10035	Молоко питьевое для питания детей раннего возраста	150	4,350	0,000	4,350	4,800	7,050	87,000	0,049	0,633	0,000	0,142	0,000	170,900	0,000	0,000	0,162	0,000
	Итого:		7,535	1,240	8,775	8,490	32,680	240,500	0,118	1,153	0,003	0,155	0,314	177,073	22,059	2,059	0,606	0,000
Ужин 1																		
5008	Цветная капуста запеченная под омлетом	100	7,730	0,850	8,580	8,920	3,410	127,940	0,041	0,487	0,000	0,000	0,000	0,476	0,474	0,000	0,000	0,002
10061	Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке для питания детей раннего возраста	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,013	0,000	16,149	0,032	1,371	0,043	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		10,530	2,170	12,700	12,340	26,290	302,240	0,106	0,498	0,000	0,038	0,213	30,226	19,239	5,302	0,855	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,876	16,774	48,650	53,799	174,035	1416,867	0,835	20,117	0,062	0,733	2,632	703,543	431,810	78,545	10,324	0,029

День: 7 Вторник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
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	100	13,900	0,700	14,600	9,530	12,760	203,040	0,024	0,211	0,021	0,158	0,220	145,934	157,864	8,887	0,551	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,024	0,487	0,002	0,015	0,014	18,400	11,519	0,958	0,043	0,000
10053.1	Какао с молоком	150	2,175	0,285	2,460	2,580	11,130	78,390	0,110	2,436	0,005	0,076	0,000	94,590	59,573	6,292	0,389	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		16,515	2,673	19,188	13,460	36,970	354,634	0,214	3,134	0,028	0,274	0,422	288,269	228,956	17,362	1,503	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,016	1,624	0,000	0,019	0,251	18,824	12,648	4,597	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,016	1,624	0,000	0,019	0,251	28,824	12,648	10,097	0,002	0,010
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	45	0,000	0,693	0,693	4,541	3,744	58,761	0,007	1,079	0,000	0,011	0,511	17,044	13,959	3,289	0,598	0,004
2007	Рассольник ленинградский	150	0,249	1,116	1,365	3,000	6,165	72,000	0,060	9,225	0,018	0,056	0,150	13,695	37,395	13,500	0,555	0,002
7076	Котлеты рыбные любительские	70	8,890	0,854	9,723	3,388	5,712	92,232	0,051	0,591	0,012	0,079	0,760	36,617	110,793	9,519	0,727	0,003
8005	Пюре картофельное	100	2,000	1,900	3,900	3,100	9,410	81,000	0,081	5,457	0,010	0,057	0,082	28,473	49,660	8,124	0,800	0,004
10054	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.) для питания детей раннего возраста	150	0,000	0,750	0,750	0,000	17,250	70,500	0,012	0,487	0,000	0,009	0,000	31,208	18,972	6,320	1,784	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		11,139	8,233	19,351	14,449	60,301	462,093	0,333	16,841	0,040	0,263	1,904	161,416	247,463	44,774	5,513	0,013
Полдник																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	100	2,470	1,430	3,900	6,100	13,620	124,980	0,065	0,370	0,014	0,088	0,144	112,646	96,766	11,170	0,487	0,001
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
10060	Иогурт или биоигурт фруктовый питьевой для питания детей раннего возраста	150	17,700	0,000	17,700	4,800	6,750	141,000	0,037	0,292	0,010	0,014	0,000	176,845	107,904	8,044	0,324	0,000
	Итого:		20,170	3,030	23,200	11,100	30,190	313,580	0,157	0,663	0,024	0,128	0,333	318,836	204,670	20,440	1,330	0,001
Ужин 1																		
1038	Томаты (помидоры) свежие	15	0,000	0,165	0,165	0,030	0,570	3,210	0,007	1,218	0,000	0,004	0,066	2,081	3,083	1,149	0,146	0,000
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	50	5,700	0,665	6,365	7,890	4,305	104,655	0,033	0,000	0,000	0,035	0,000	7,728	57,233	5,328	1,243	0,004
8007	Капуста тушеная	130	0,039	2,015	2,054	4,966	6,097	94,341	0,042	19,647	0,013	0,041	0,220	70,837	47,478	11,354	1,167	0,003
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	57,167	0,000	0,063	0,176	9,828	2,213	1,073	4,325	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		5,739	5,045	10,784	13,086	40,192	328,046	0,138	78,032	0,013	0,168	0,650	119,818	110,007	20,129	7,400	0,007
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,563	19,381	72,923	52,395	177,953	1505,353	0,858	100,294	0,105	0,851	3,560	917,162	803,745	112,802	15,748	0,033

День: 8 Среда
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	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	5	0,025	0,000	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,000	0,007	0,003	0,031	0,594	0,751	0,000	0,011	0,000
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	150	3,840	2,370	6,210	8,145	27,015	207,735	0,049	0,536	0,017	0,123	0,028	161,835	104,584	8,159	0,243	0,003
10031	Чай (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	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		3,865	3,970	7,835	12,470	44,360	322,660	0,104	0,536	0,024	0,161	0,248	203,887	105,359	10,413	0,806	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,049	12,343	0,000	0,019	0,126	34,675	13,439	4,214	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,049	12,343	0,000	0,019	0,126	44,675	13,439	9,714	0,000	0,010
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	45	0,000	0,333	0,333	5,445	1,071	54,621	0,007	3,479	0,000	0,009	1,516	20,339	16,506	3,596	0,292	0,000
2038,1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	150	2,460	3,450	5,910	5,850	10,320	125,490	0,134	0,692	0,010	0,341	0,094	40,986	126,260	12,124	3,001	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,019	0,000	0,000	0,006	0,000	3,259	9,834	1,808	0,309	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	150	6,270	3,495	9,765	12,360	14,370	207,015	0,063	17,988	0,006	0,089	0,659	67,409	110,300	14,594	2,222	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	150	0,000	0,930	0,930	0,060	18,090	76,620	0,012	0,195	0,000	0,019	0,527	25,264	17,656	3,275	0,324	0,244
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		8,730	12,258	20,988	24,278	68,771	584,753	0,356	22,355	0,016	0,513	3,198	191,635	297,240	39,418	7,197	0,244
Полдник																		
13008	Булочка (Сдобная) из дрожжевого теста собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,053	0,065	0,007	0,028	0,301	25,164	35,296	2,758	0,257	0,000
10014	Кисель из ягод свежемороженых	150	0,000	0,150	0,150	0,030	13,905	56,730	0,003	0,731	0,000	0,002	0,000	4,978	11,383	0,862	0,122	0,000
	Итого:		0,755	3,245	4,000	3,830	41,825	218,010	0,056	0,796	0,007	0,030	0,301	30,143	46,679	3,620	0,378	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	130	20,423	1,937	22,360	13,312	26,741	324,168	0,063	0,190	0,027	0,033	0,367	198,987	229,888	13,644	0,843	0,003
90011	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	0,008	1,768	1,975	0,115	0,088	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой для питания детей раннего возраста	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,049	0,390	0,014	0,019	0,000	235,793	143,872	10,725	0,433	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,111	0,000	0,000	0,050	0,377	58,691	0,000	2,452	1,038	0,000
	Итого:		44,023	5,161	49,184	20,112	63,073	637,809	0,223	0,583	0,040	0,102	0,751	495,239	375,736	26,936	2,401	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,373	25,434	82,807	60,890	225,529	1801,232	0,788	36,613	0,087	0,826	4,624	965,579	838,452	90,101	10,782	0,259

День: 9 Четверг
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
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	0,002	0,091	0,007	0,024	0,031	103,036	42,687	1,915	0,130	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	80	6,464	0,000	6,464	7,296	1,152	95,768	0,033	0,104	0,052	0,187	0,000	62,218	108,394	4,076	1,566	0,002
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,100	0,180	2,280	3,030	15,450	98,190	0,024	0,341	0,005	0,076	0,000	98,082	62,727	8,619	0,097	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		11,164	1,780	12,944	13,206	26,422	276,078	0,115	0,536	0,064	0,312	0,220	292,680	213,809	15,835	2,312	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,140	0,000	0,010	0,186	22,021	13,666	2,556	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,140	0,000	0,010	0,186	32,021	13,666	8,056	0,001	0,010
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	45	0,000	0,608	0,608	3,245	4,086	47,975	0,022	2,887	0,000	0,009	0,932	16,736	17,363	4,175	0,345	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	150	0,150	1,350	1,500	2,700	7,950	61,500	0,024	3,605	0,015	0,019	0,104	22,068	21,937	4,826	0,649	0,002
7018	Суфле из печени	60	10,254	0,384	10,638	4,950	5,742	110,316	0,132	5,414	1,400	0,719	0,840	31,303	148,884	5,314	3,906	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,049	0,000	0,010	0,006	0,031	10,502	87,483	2,030	0,606	0,032
10005-10007	Компот из плодов свежих	150	0,000	0,120	0,120	0,120	11,850	48,960	0,015	3,000	0,000	0,000	0,060	11,040	3,300	4,050	0,675	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		10,554	8,842	19,396	15,905	66,928	489,811	0,363	14,908	1,426	0,803	2,368	126,028	295,651	24,417	7,229	0,039
Полдник																		
13006	Булочка "Гворожная" собственного производства	50	3,375	3,485	6,860	3,545	26,720	166,890	0,057	0,057	0,009	0,063	0,314	40,917	47,312	3,984	0,670	0,001
10060	Кефир для питания детей раннего возраста	150	4,350	0,000	4,350	4,800	6,000	88,500	0,037	0,341	0,103	0,161	0,000	178,331	112,647	8,044	0,162	0,000
	Итого:		7,725	3,485	11,210	8,345	32,720	255,390	0,094	0,398	0,112	0,224	0,314	219,248	159,959	12,028	0,833	0,001
Ужин 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	180	3,834	5,526	9,360	9,486	35,280	264,888	0,132	0,585	0,012	0,148	0,169	170,270	161,643	28,035	2,024	0,004
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,013	0,000	16,149	0,032	1,371	0,043	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		3,834	7,126	10,960	9,686	55,080	352,388	0,187	0,585	0,012	0,185	0,358	215,764	161,675	30,632	2,586	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,277	21,633	54,910	47,542	190,950	1420,667	0,774	16,567	1,614	1,534	3,445	885,741	844,760	90,967	12,961	0,055

День: 10 Пятница
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	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	5	0,025	0,000	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,000	0,007	0,003	0,031	0,594	0,751	0,000	0,011	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	120	3,240	2,124	5,364	6,720	21,120	167,844	0,072	1,368	0,408	0,204	0,084	133,344	138,996	30,180	0,588	0,002
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,195	0,180	3,375	3,360	15,375	105,345	0,037	0,438	0,072	0,095	0,000	127,506	79,802	6,665	0,276	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		6,460	3,904	10,364	14,405	46,355	358,189	0,164	1,806	0,487	0,327	0,304	290,790	219,549	38,071	1,394	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000	0,000	5,500	0,000	0,010
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,016	1,624	0,000	0,019	0,251	18,824	12,648	4,597	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,016	1,624	0,000	0,019	0,251	28,824	12,648	10,097	0,002	0,010
Обед																		
1039	Винегрет овощной	45	0,000	0,873	0,873	4,586	4,271	62,640	0,077	7,650	0,000	0,054	2,052	14,031	25,542	11,228	0,378	0,002
2041	Суп крестьянский с крупой	150	0,255	1,260	1,515	3,510	6,375	71,820	0,000	4,594	0,000	0,000	0,791	23,450	30,439	4,844	0,422	0,003
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,045	0,362	0,005	0,050	0,166	19,507	15,664	1,662	0,168	0,004
8019	Картофель в молоке	100	0,824	1,076	1,900	4,430	10,560	106,020	0,100	39,467	0,020	0,060	0,150	9,350	52,943	19,140	0,760	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	150	0,000	0,135	0,135	0,000	12,945	52,320	0,000	0,682	0,000	0,000	0,028	5,350	3,320	1,379	0,065	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		5,164	6,954	12,118	23,091	57,306	511,610	0,342	52,757	0,025	0,215	3,589	106,067	144,592	42,275	2,841	0,009
Полдник																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	45	0,000	0,450	0,450	4,590	1,530	49,230	0,018	1,413	0,000	0,011	1,140	8,382	21,107	2,672	0,404	0,002
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	5,330	0,575	5,905	6,375	3,735	96,320	0,028	0,000	0,000	0,032	0,016	6,291	53,122	4,905	1,189	0,000
10054	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.) для питания детей раннего возраста	150	0,000	0,750	0,750	0,000	17,250	70,500	0,012	0,487	0,000	0,009	0,000	31,208	18,972	6,320	1,784	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		5,330	3,095	8,425	11,185	30,715	256,050	0,124	1,902	0,000	0,078	1,369	50,913	109,885	16,693	3,907	0,002
Ужин 1																		
6008	Вареники ленивые отварные	80	10,192	1,120	11,312	6,336	11,344	150,328	0,033	0,047	0,008	0,091	0,171	67,972	85,457	5,237	0,372	0,002
9005	Соус сметанный	20	0,526	0,106	0,632	3,838	1,418	43,180	0,005	0,022	0,008	0,010	0,050	15,360	9,257	0,759	0,045	0,000
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке для питания детей раннего возраста	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,013	0,000	16,149	0,032	1,371	0,043	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		13,518	2,826	16,344	13,574	37,262	375,408	0,093	0,078	0,016	0,139	0,409	137,395	96,795	9,728	1,262	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,472	17,179	47,651	62,555	181,938	1548,257	0,739	58,167	0,527	0,777	5,921	613,989	583,469	116,863	9,406	0,025