

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

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

2 вариант

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	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	0,003	0,085	0,007	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,300	3,027	0,008	0,014	0,025	5,544	14,558	2,639	0,356	0,003
10031	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	12,370	0,025	2,557	0,032	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		8,415	3,850	12,265	11,980	43,602	334,430	0,361	3,112	0,015	0,067	0,375	130,584	52,607	11,703	0,923	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,041	7,235	0,000	0,020	0,240	34,403	19,434	12,380	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,041	7,235	0,000	0,020	0,240	42,653	19,434	27,380	0,000	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,010	1,340	0,000	0,013	1,086	19,342	16,578	9,085	0,657	0,006
2011	Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,420	2,000	2,420	2,280	15,840	94,540	0,103	5,516	0,013	0,177	0,100	21,536	126,266	28,856	2,388	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	70	10,346	0,473	10,819	6,412	2,758	112,392	0,031	0,655	0,009	0,124	0,133	17,271	76,547	15,138	1,154	0,007
8001	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,220	1,620	6,840	4,440	33,120	199,200	0,252	0,000	0,036	0,096	0,456	11,520	147,684	98,484	3,252	0,005
10058	Отвар шиповника	180	0,000	0,540	0,540	0,000	17,460	70,416	0,000	47,951	0,000	0,050	0,252	7,528	1,774	2,000	3,207	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		15,986	10,077	26,063	19,806	102,010	690,096	0,582	55,464	0,059	0,526	2,967	131,432	383,712	164,435	11,950	0,021
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,056	0,061	0,007	0,025	0,480	21,418	31,440	5,714	0,396	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,069	0,787	0,000	0,166	0,000	193,939	0,000	0,000	0,178	0,000
	Итого:		6,555	3,095	9,650	10,200	37,320	277,280	0,124	0,848	0,007	0,191	0,480	215,356	31,440	5,714	0,575	0,001
Ужин 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	180	25,020	1,260	26,280	17,154	22,968	365,472	0,046	0,354	0,036	0,249	0,630	223,569	253,110	33,141	0,818	0,004
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,051	0,363	0,013	0,017	0,000	200,685	128,154	22,221	0,356	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	0,012	1,505	1,760	0,238	0,072	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	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
	Итого:		35,020	4,484	39,504	23,954	67,300	665,113	0,214	0,720	0,050	0,310	1,242	475,711	383,023	60,679	2,102	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,976	22,406	88,382	66,140	258,332	2009,919	1,322	67,378	0,131	1,114	5,304	995,736	870,216	269,913	15,549	0,044

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	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	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4029	Каша жидкая на молоке Дружба	200	4,380	1,850	6,230	10,180	26,600	224,060	0,240	6,357	0,020	0,122	0,060	154,831	121,605	27,141	0,481	0,005
10033	Чай с молоком	180	1,260	0,126	1,386	1,458	11,178	63,378	0,015	0,327	0,003	0,030	0,000	48,265	32,168	7,200	0,353	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		5,665	3,576	9,241	15,963	47,638	372,438	0,314	6,684	0,030	0,176	0,410	228,578	154,442	36,881	1,270	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	4,323	0,000	0,010	3,222	23,080	19,603	9,933	0,321	0,001
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	200	0,840	1,160	2,000	3,600	9,200	78,000	0,042	17,860	0,024	0,042	0,152	25,360	27,620	12,820	0,500	0,006
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	70	5,544	0,987	6,531	4,039	5,572	98,959	0,042	0,371	0,007	0,046	1,470	30,221	69,198	13,566	0,412	0,004
8005	Пюре картофельное	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,129	7,629	0,015	0,075	0,195	36,351	66,351	25,249	0,989	0,007
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	1,116	1,116	0,072	21,708	91,944	0,015	0,218	0,000	0,020	1,008	25,802	18,872	8,142	0,321	0,362
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		9,384	9,477	18,861	20,041	70,043	550,831	0,365	30,402	0,046	0,237	6,687	170,074	216,506	78,043	3,406	0,381
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	50	3,185	1,240	4,425	3,690	25,630	153,500	0,073	0,484	0,003	0,011	0,500	5,253	19,649	4,266	0,365	0,000
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,103	2,028	2,611	0,258	0,000
10053,1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,139	2,724	0,006	0,080	0,000	96,607	63,677	15,642	0,385	0,000
	Итого:		8,595	1,582	10,177	9,986	43,686	341,968	0,212	3,218	0,009	0,091	0,500	109,963	85,354	22,519	1,008	0,000
Ужин 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	210	4,914	8,232	13,146	12,390	39,711	322,938	0,054	0,051	0,035	0,046	0,252	181,519	127,478	15,733	1,104	0,012
10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,003	0,908	0,000	0,002	0,000	5,650	13,519	2,381	0,134	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	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	0,908	0,000	0,221	0,000	16,864	0,000	0,000	0,535	0,000
	Итого:		5,314	10,032	15,346	12,640	85,371	517,178	0,116	1,867	0,035	0,292	0,552	229,009	140,998	20,653	2,200	0,012
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,958	25,067	54,025	59,030	256,538	1829,415	1,023	42,302	0,121	0,805	8,445	764,616	609,473	178,390	7,885	0,414

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	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	120	18,444	0,492	18,936	12,504	20,004	278,784	0,051	0,174	0,020	0,173	0,420	162,504	189,273	23,808	0,577	0,003
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,002	0,013	0,022	15,660	10,261	1,986	0,036	0,000
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,006	0,080	0,000	100,174	67,048	21,427	0,096	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		21,404	2,396	23,800	17,490	51,624	469,816	0,166	1,010	0,028	0,288	0,742	303,314	266,582	49,761	1,137	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,026	0,826	0,000	0,020	2,064	23,510	21,124	16,594	0,321	0,000
2007	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,024	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	70	5,719	0,966	6,685	14,203	7,189	183,694	0,066	0,473	0,007	0,062	0,371	23,244	19,534	4,822	0,193	0,007
3001	Рагу из овощей	150	0,008	2,708	2,715	5,910	15,750	127,050	0,064	8,151	0,000	0,025	2,385	34,416	51,860	26,606	0,815	0,004
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,144	0,144	0,144	14,220	58,752	0,018	3,600	0,000	0,000	0,072	13,248	3,960	4,860	0,810	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	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		6,059	10,546	16,604	28,957	78,919	663,096	0,439	25,352	0,031	0,247	6,032	166,914	161,199	81,755	4,171	0,014
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	50	1,210	3,335	4,545	3,370	25,830	151,645	0,060	0,195	0,025	0,060	0,580	78,240	59,945	9,730	0,665	0,002
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,034	0,182	0,013	0,014	0,000	209,117	129,562	22,221	0,018	0,000
	Итого:		7,010	3,335	10,345	8,370	34,230	259,645	0,094	0,377	0,038	0,074	0,580	287,357	189,507	31,951	0,683	0,002
Ужин 1																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	220	5,434	3,146	8,580	13,420	29,964	274,956	0,151	0,759	0,030	0,170	0,506	210,921	189,626	50,912	0,882	0,003
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	13,744	0,028	2,841	0,036	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,015	0,227	0,000	0,006	0,000	37,101	0,000	0,000	0,196	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	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		5,704	4,746	10,450	14,490	56,934	400,056	0,225	0,986	0,030	0,210	0,806	286,743	189,655	56,292	1,541	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,177	21,423	61,599	69,607	232,007	1839,613	0,942	29,238	0,127	0,835	8,560	1068,598	818,209	244,282	7,534	0,037

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	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	0,003	0,085	0,007	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
5001,1	Омлет натуральный, запеченный	80	6,464	0,000	6,464	7,296	1,152	95,768	0,034	0,097	0,051	0,164	0,000	52,954	96,552	8,444	1,290	0,002
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,046	0,490	0,084	0,100	0,000	130,226	85,300	16,571	0,273	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		12,898	1,816	14,714	14,208	29,422	304,302	0,141	0,672	0,142	0,306	0,350	295,850	219,875	31,522	2,097	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	29,512	11,970	8,730	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	37,762	11,970	23,730	0,000	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,031	3,587	0,000	0,010	1,980	18,993	20,621	11,533	0,380	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0,200	1,800	2,000	3,600	10,600	82,000	0,034	4,480	0,020	0,022	0,220	25,043	26,053	13,333	0,713	0,004
7068	Макаронник с печенью	200	17,160	6,660	23,820	16,700	46,520	433,600	0,292	9,881	2,434	1,095	1,980	37,388	259,729	26,491	6,646	0,022
10054,1	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,015	0,545	0,000	0,010	0,000	31,873	20,279	15,713	1,764	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		17,360	14,690	32,050	25,246	111,108	799,366	0,557	18,495	2,454	1,204	5,120	167,533	341,545	77,942	10,794	0,027
Полдник																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	180	4,356	3,600	7,956	10,008	35,496	263,880	0,108	0,621	0,012	0,106	0,468	170,174	186,320	5,005	0,455	0,014
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,046	0,381	0,121	0,169	0,000	182,134	120,408	19,999	0,160	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		9,576	5,200	14,776	15,968	52,516	417,680	0,213	1,003	0,133	0,297	0,768	377,284	306,728	27,543	1,043	0,014
Ужин 1																		
13036	Оладьи	70	1,974	3,871	5,845	4,326	27,580	172,634	0,096	0,148	0,012	0,066	0,616	49,640	65,555	17,944	0,829	0,002
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	0,012	1,505	1,760	0,238	0,072	0,000
11010	Яблоко печеное	150	0,000	0,750	0,750	0,750	25,500	112,500	0,060	18,750	0,000	0,030	0,375	30,375	20,625	16,875	4,170	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	53,279	0,000	0,055	0,280	8,365	1,972	2,222	3,564	0,000
	Итого:		1,974	5,245	7,219	5,076	80,172	393,815	0,156	72,180	0,012	0,151	1,283	89,885	89,912	37,279	8,635	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,808	27,751	69,559	60,698	280,718	1953,163	1,119	103,853	2,741	1,975	7,721	968,313	970,029	198,016	22,569	0,059

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	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	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,240	5,510	0,013	0,111	0,040	164,123	137,336	35,252	0,820	0,005
10031	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	12,370	0,025	2,557	0,032	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		5,425	5,140	10,565	15,525	54,042	400,650	0,298	5,510	0,020	0,145	0,390	201,975	138,030	40,349	1,288	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,278	3,760	0,016	0,056	4,314	13,063	16,249	0,929	0,380	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	0,340	1,680	2,020	4,680	8,500	95,760	0,000	18,860	0,000	0,000	1,680	31,560	51,340	16,860	0,520	0,007
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной	70	10,003	0,000	10,003	5,880	2,891	131,740	0,018	0,208	0,005	0,039	0,098	27,624	78,489	7,205	0,056	0,000
8019	Картофель в молоке	150	1,235	1,615	2,850	6,645	15,840	159,030	0,163	68,226	0,034	0,095	0,225	14,569	77,940	29,062	1,300	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	0,000	0,763	0,000	0,000	0,054	5,464	3,549	3,428	0,064	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		12,340	8,463	20,803	26,393	71,751	671,202	0,644	91,818	0,054	0,257	7,311	146,515	242,428	68,356	3,611	0,007
Полдник																		
13004	Булочка "Городская" собственного производства	50	3,305	1,275	4,580	3,850	24,000	149,165	0,073	0,499	0,003	0,011	0,465	4,967	18,346	3,992	0,347	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,051	0,363	0,013	0,017	0,000	200,685	128,154	22,221	0,356	0,000
	Итого:		13,305	1,275	14,580	10,250	41,000	323,165	0,124	0,863	0,017	0,028	0,465	205,651	146,500	26,213	0,704	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного	120	18,852	1,788	20,640	12,288	24,684	299,232	0,072	0,264	0,060	0,288	0,540	167,256	241,932	28,692	0,816	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
9004	Молоко сгущенное	40	2,788	0,000	2,788	3,400	22,400	119,200	0,021	0,121	0,005	0,084	0,080	103,546	103,931	10,793	0,071	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,017	0,363	0,003	0,033	0,000	53,628	35,742	8,000	0,392	0,000
13002	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
	Итого:		29,639	5,128	34,767	23,709	79,503	665,890	0,263	0,748	0,199	0,678	1,532	402,983	481,445	58,804	3,435	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,709	20,406	81,115	76,277	256,096	2107,907	1,346	99,070	0,290	1,117	9,994	984,115	1020,576	214,017	9,039	0,029

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккакл)	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	0,003	0,085	0,007	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,260	6,140	10,400	10,540	39,200	294,320	0,154	0,605	0,013	0,144	0,300	161,020	159,981	64,536	1,853	0,005
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,006	0,080	0,000	100,174	67,048	21,427	0,096	0,000
13002	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		9,380	7,956	17,336	17,056	67,560	494,268	0,246	1,072	0,026	0,267	0,650	373,864	265,052	92,471	2,484	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,041	7,235	0,000	0,020	0,240	34,403	19,434	12,380	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,041	7,235	0,000	0,020	0,240	42,653	19,434	27,380	0,000	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,026	0,826	0,000	0,020	2,064	23,510	21,124	16,594	0,321	0,000
2020.17025-7026	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	0,960	2,000	2,960	3,800	12,360	96,600	0,069	0,521	0,007	0,066	0,100	11,468	78,019	13,491	3,813	0,004
10005-10007	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,279	7,202	0,044	0,199	0,300	29,057	61,824	28,443	1,408	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,144	0,144	0,144	14,220	58,752	0,018	3,600	0,000	0,000	0,072	13,248	3,960	4,860	0,810	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	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		8,740	9,944	18,684	27,424	79,800	644,172	0,577	12,151	0,050	0,352	3,476	131,519	179,788	74,261	7,643	0,024
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	50	3,185	1,240	4,425	3,690	25,630	153,500	0,073	0,484	0,003	0,011	0,500	5,253	19,649	4,266	0,365	0,000
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,069	0,787	0,000	0,166	0,000	193,939	0,000	0,000	0,178	0,000
	Итого:		8,985	1,240	10,225	10,090	35,030	269,500	0,141	1,271	0,003	0,177	0,500	199,192	19,649	4,266	0,543	0,000
Ужин 1																		
5008	Цветная капуста запеченная под омлетом	130	10,049	1,105	11,154	11,596	4,433	166,322	0,056	0,590	0,000	0,000	0,000	0,526	0,549	0,000	0,000	0,004
10061	Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,103	2,028	2,611	0,258	0,000
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	13,744	0,028	2,841	0,036	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	0,908	0,000	0,221	0,000	16,864	0,000	0,000	0,535	0,000
	Итого:		13,249	2,425	15,674	15,026	44,613	411,622	0,124	1,509	0,000	0,254	0,340	43,522	17,467	11,245	1,265	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,354	22,465	62,819	69,796	235,103	1862,562	1,130	23,238	0,080	1,070	5,206	790,749	501,391	209,624	11,935	0,047

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16,680	0,840	17,520	11,436	15,312	243,648	0,084	1,416	0,048	0,216	0,348	129,060	183,216	20,484	0,528	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,002	0,013	0,022	15,660	10,261	1,986	0,036	0,000
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,139	2,724	0,006	0,080	0,000	96,607	63,677	15,642	0,385	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		19,730	2,870	22,600	15,882	41,748	410,920	0,307	4,595	0,056	0,331	0,670	266,303	257,154	40,651	1,376	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,010	1,340	0,000	0,013	1,086	19,342	16,578	9,085	0,657	0,006
2007	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,024	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
7076	Котлеты рыбные любительские	70	8,890	0,854	9,723	3,388	5,712	92,232	0,054	0,551	0,012	0,070	1,211	31,165	98,688	19,721	0,599	0,003
8005	Пюре картофельное	150	3,000	2,850	5,850	4,650	14,115	121,500	0,129	7,629	0,015	0,075	0,195	36,351	66,351	25,249	0,989	0,007
10054.1	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,015	0,545	0,000	0,010	0,000	31,873	20,279	15,713	1,764	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		12,222	11,536	23,737	18,712	81,579	607,880	0,474	22,367	0,051	0,308	3,632	191,226	266,618	98,641	6,041	0,020
Полдник																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,940	2,860	7,800	12,200	27,240	249,960	0,137	0,690	0,027	0,155	0,460	191,747	172,388	46,283	0,802	0,002
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,031	0,163	0,012	0,013	0,000	188,205	116,606	19,999	0,016	0,000
	Итого:		10,160	4,460	14,620	16,900	44,620	394,760	0,226	0,854	0,039	0,190	0,760	404,928	288,993	68,822	1,245	0,002
Ужин 1																		
1038	Томаты (помидоры) свежие	20	0,000	0,220	0,220	0,040	0,760	4,280	0,010	1,514	0,000	0,004	0,140	2,361	3,662	3,174	0,160	0,000
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	50 (1шт)	5,700	0,000	5,700	9,100	0,000	104,700	0,020	0,000	0,000	0,045	0,000	13,000	65,500	8,000	0,900	0,000
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,051	21,128	0,015	0,041	0,405	69,565	48,797	27,141	1,109	0,004
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	53,279	0,000	0,055	0,280	8,365	1,972	2,222	3,564	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	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	0,908	0,000	0,221	0,000	16,864	0,000	0,000	0,535	0,000
	Итого:		6,145	4,745	10,890	15,080	54,315	414,675	0,140	76,829	0,015	0,390	1,125	135,131	119,930	43,078	6,695	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,257	24,011	72,247	66,874	232,562	1875,235	1,164	106,158	0,161	1,235	6,587	1021,859	943,961	275,715	15,359	0,044

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккакл)	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	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4019,1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	0,069	0,666	0,022	0,144	0,060	183,652	124,210	22,539	0,267	0,005
10031	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	12,370	0,025	2,557	0,032	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		5,145	4,760	9,905	15,185	54,862	397,890	0,127	0,666	0,029	0,179	0,410	221,503	124,905	27,635	0,736	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	29,512	11,970	8,730	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	37,762	11,970	23,730	0,000	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	4,323	0,000	0,010	3,222	23,080	19,603	9,933	0,321	0,000
2038,1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	200	3,280	4,600	7,880	7,800	13,760	167,320	0,189	0,860	0,013	0,398	0,200	46,512	149,954	33,490	3,296	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,020	0,000	0,000	0,005	0,000	2,774	8,760	3,746	0,255	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	8,360	4,660	13,020	16,480	19,160	276,020	0,089	22,353	0,008	0,104	1,400	76,496	130,998	40,315	2,441	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	180	0,000	1,116	1,116	0,072	21,708	91,944	0,015	0,218	0,000	0,020	1,008	25,802	18,872	8,142	0,321	0,362
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		11,640	16,470	28,110	32,375	90,796	776,719	0,508	27,755	0,021	0,604	6,770	228,900	343,049	106,499	7,925	0,362
Полдник																		
13008	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,056	0,061	0,007	0,025	0,480	21,418	31,440	5,714	0,212	0,000
10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,004	0,908	0,000	0,002	0,000	5,650	13,519	2,381	0,134	0,000
	Итого:		0,755	3,295	4,050	3,840	46,460	236,920	0,060	0,969	0,007	0,027	0,480	27,067	44,959	8,095	0,345	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	160	25,136	2,384	27,520	16,384	32,912	398,976	0,096	0,352	0,080	0,384	0,720	223,008	322,576	38,256	1,088	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	0,012	1,505	1,760	0,238	0,072	0,000
10060	Йогурт или биоюгurt питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,051	0,363	0,013	0,017	0,000	200,685	128,154	22,221	0,356	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	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
14004	Печенье	20	0,800	0,400	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		35,936	6,008	41,944	26,584	91,044	789,217	0,264	0,718	0,093	0,445	1,332	500,126	452,489	68,334	2,799	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,476	31,333	84,809	78,184	290,662	2238,746	1,010	41,611	0,150	1,271	9,192	1015,359	977,372	234,293	11,806	0,382

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккакл)	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	0,003	0,085	0,007	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
5001,1	Омлет натуральный, запеченный	80	6,464	0,000	6,464	7,296	1,152	95,768	0,034	0,097	0,051	0,164	0,000	52,954	96,552	8,444	1,290	0,002
10052,1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,006	0,080	0,000	100,174	67,048	21,427	0,096	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		11,584	1,816	13,400	13,812	29,512	295,716	0,126	0,563	0,064	0,287	0,350	265,797	201,624	36,379	1,921	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,031	3,587	0,000	0,010	1,980	18,993	20,621	11,533	0,380	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0,200	1,800	2,000	3,600	10,600	82,000	0,034	4,480	0,020	0,022	0,220	25,043	26,053	13,333	0,713	0,004
7018	Суфле из печени	70	11,963	0,448	12,411	5,775	6,699	128,702	0,162	5,887	1,603	0,736	1,561	31,082	154,721	12,844	3,754	0,004
8004	Изделия макаронные группы А отварные	150	0,225	5,190	5,415	6,705	28,920	200,190	0,077	0,000	0,015	0,008	0,075	13,407	116,887	6,309	0,748	0,060
10005-10007	Компот из плодов свежих	180	0,000	0,144	0,144	0,144	14,220	58,752	0,018	3,600	0,000	0,000	0,072	13,248	3,960	4,860	0,810	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	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		12,388	11,312	23,700	20,970	83,907	621,210	0,449	17,556	1,638	0,820	4,548	131,033	337,104	57,211	7,269	0,070
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	50	3,375	3,485	6,860	3,545	26,720	166,890	0,060	0,175	0,025	0,085	0,600	41,770	79,840	10,515	0,580	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,051	0,424	0,134	0,188	0,000	202,371	133,787	22,221	0,178	0,000
	Итого:		9,175	3,485	12,660	9,945	34,720	284,890	0,111	0,599	0,159	0,273	0,600	244,141	213,627	32,736	0,758	0,001
Ужин 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	4,260	6,140	10,400	10,540	39,200	294,320	0,154	0,605	0,013	0,144	0,300	161,020	159,981	64,536	1,853	0,005
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	13,744	0,028	2,841	0,036	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	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	4,238	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,782	0,000
	Итого:		5,300	9,340	14,640	11,580	85,960	507,820	0,271	4,844	0,013	0,199	0,900	224,716	160,009	72,457	4,526	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,447	26,353	64,800	56,707	243,899	1756,636	0,974	23,692	1,875	1,588	6,694	892,679	924,536	219,078	14,474	0,093

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

№ Рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	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	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,120	2,280	0,680	0,340	0,140	222,240	231,660	50,300	0,980	0,004
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,025	0,180	0,000	154,440	121,140	20,880	0,306	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	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		9,259	5,356	14,615	19,557	63,510	491,154	0,232	3,900	0,712	0,545	0,490	402,162	353,469	73,720	1,723	0,004
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,102	10,200	0,000	0,072	2,736	18,708	34,056	14,970	0,504	0,002
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,340	1,680	2,020	4,680	8,500	95,760	0,000	5,709	0,000	0,000	1,680	26,612	36,151	13,380	0,463	0,005
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	70	5,719	0,966	6,685	14,203	7,189	183,694	0,066	0,473	0,007	0,062	0,371	23,244	19,534	4,822	0,193	0,007
8019	Картофель в молоке	150	1,235	1,615	2,850	6,645	15,840	159,030	0,163	68,226	0,034	0,095	0,225	14,569	77,940	29,062	1,300	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	180	0,000	0,162	0,162	0,000	15,534	62,784	0,000	0,763	0,000	0,000	0,054	5,464	3,549	3,428	0,064	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	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	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		7,294	10,107	17,401	32,262	80,597	719,988	0,516	85,373	0,041	0,296	6,006	142,832	186,091	76,535	3,816	0,014
Полдник																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	5,655	4,025	9,680	12,310	22,580	248,550	0,154	0,061	0,014	0,094	0,600	41,697	104,917	15,872	1,417	0,000
10054.1	Сок фруктовый(овощной или фруктовоовощ.)	180	0,000	0,900	0,900	0,000	20,700	84,600	0,015	0,545	0,000	0,010	0,000	31,873	20,279	15,713	1,764	0,000
	Итого:		5,655	4,925	10,580	12,310	43,280	333,150	0,170	0,605	0,014	0,104	0,600	73,570	125,196	31,586	3,180	0,000
Ужин 1																		
6008	Вареники ленивые отварные	160	20,384	2,240	22,624	12,672	22,688	300,656	0,069	0,087	0,016	0,159	0,544	115,702	152,241	21,700	0,613	0,004
9005	Соус сметанный	30	0,789	0,159	0,948	5,757	2,127	64,770	0,008	0,031	0,011	0,013	0,120	19,610	12,368	2,359	0,056	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,034	0,182	0,013	0,014	0,000	209,117	129,562	22,221	0,018	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	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
	Итого:		26,973	5,599	32,572	23,829	52,855	568,626	0,227	0,300	0,041	0,231	1,264	394,381	294,171	51,360	1,542	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,181	26,387	75,568	88,258	250,542	2159,918	1,163	91,691	0,807	1,192	8,760	1037,216	970,193	257,724	10,263	0,038