

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, 20 дней)

День: 1 Понедельник

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: Ноябрь-март

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1-ый 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	0,003	0,085	0,001	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	0,236	10,000	0,003	0,025	0,025	26,575	470,675	3,325	0,400	0,021
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	0,297	10,085	0,004	0,078	0,375	151,615	508,724	12,390	0,967	0,021
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	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	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
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,420	2,000	2,420	2,280	15,840	94,540	0,103	5,516	0,002	0,177	0,100	21,536	126,266	28,856	2,388	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	60	8,868	0,405	9,273	5,496	2,364	96,336	0,027	0,561	0,001	0,106	0,114	14,803	65,612	12,976	0,989	0,006
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,350	1,350	5,700	3,700	27,600	166,000	0,210	0,000	0,005	0,080	0,380	9,600	123,070	82,070	2,710	0,004
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	0,848	0,000	0,000	0,060	6,071	3,943	3,809	0,071	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:		13,638	7,779	21,417	17,950	86,076	592,584	0,477	8,267	0,009	0,421	2,380	100,611	350,331	145,129	7,679	0,020
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	50	6,950	0,350	7,300	4,765	6,380	101,520	0,012	0,106	0,002	0,079	0,110	72,967	78,932	4,443	0,276	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
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	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:		12,170	1,974	14,144	9,465	41,432	316,661	0,107	0,648	0,121	0,335	0,417	323,306	246,508	32,298	0,993	0,001
Ужин 1																		
1040.1	Икра овощная собственного производства	60	0,000	0,882	0,882	4,842	5,454	69,162	0,060	4,680	0,000	0,060	2,334	27,462	33,264	20,148	0,468	0,004
7066	Запеканка картофельная с печенью	150	12,975	3,255	16,230	6,960	27,675	242,490	0,360	49,410	1,063	1,740	0,960	31,335	315,165	46,845	6,270	0,000
10032	Чай с лимоном	200/5	0,000	0,045	0,045	0,005	10,130	41,550	0,002	2,000	0,000	0,014	0,000	18,149	1,132	1,971	0,073	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
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		13,375	6,302	19,677	15,427	65,259	483,802	0,487	56,092	1,063	1,839	3,507	111,599	366,245	74,961	7,821	0,004
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,598	20,805	68,403	55,022	244,469	1770,477	1,407	135,092	1,198	2,703	6,880	729,381	1494,808	292,777	17,460	0,061

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	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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	150	3,285	1,388	4,673	7,635	19,950	168,045	0,171	5,116	0,003	0,104	0,028	136,438	102,391	9,825	0,438	0,003
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,132	2,923	0,001	0,091	0,000	113,508	71,487	7,550	0,467	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:		5,920	3,330	9,250	15,056	43,166	347,113	0,358	8,039	0,005	0,223	0,266	279,797	174,547	18,601	1,433	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	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с 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
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	200	0,840	1,160	2,000	3,600	9,200	78,000	0,042	17,860	0,004	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	0,001	0,046	1,470	30,221	69,198	13,566	0,412	0,004
8005	Гюле картофельное	100	2,000	1,900	3,900	3,100	9,410	81,000	0,086	5,086	0,002	0,050	0,130	24,234	44,234	16,832	0,659	0,005
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		8,384	8,687	17,071	15,239	70,902	501,959	0,340	24,750	0,007	0,213	4,456	168,000	199,570	85,605	4,716	0,015
Полдник																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	80	1,872	3,136	5,008	4,720	15,128	123,024	0,020	0,021	0,002	0,020	0,060	81,247	54,520	2,893	0,510	0,004
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	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
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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:		2,272	4,936	7,208	4,970	60,788	317,264	0,081	3,995	0,002	0,445	0,360	132,861	69,697	6,581	1,700	0,004
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	0,004	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	0,018	0,300	0,002	0,114	0,060	92,100	110,700	10,200	0,060	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,390	0,001	0,038	0,000	63,010	40,126	3,861	0,476	0,000
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	8,569	2,049	1,134	0,282	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:		22,001	4,830	26,831	18,010	74,130	598,780	0,194	0,845	0,006	0,228	0,719	375,437	329,712	28,142	2,505	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,577	22,183	60,760	53,675	258,786	1812,116	0,989	37,760	0,022	1,118	6,097	983,086	785,699	159,225	10,354	0,039

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	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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
6001	Запеканка из творога	90	13,833	0,369	14,202	9,378	15,003	209,088	0,039	0,131	0,003	0,129	0,315	121,878	141,955	17,856	0,433	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,000	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	0,001	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:		16,818	2,273	19,091	18,489	46,663	437,520	0,153	0,966	0,005	0,247	0,687	263,194	219,933	43,809	1,001	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с 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
2007	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,004	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
3001	Рагу из овощей	100	0,005	1,805	1,810	3,940	10,500	84,700	0,043	5,434	0,000	0,017	1,590	22,944	34,573	17,737	0,543	0,002
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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:		4,422	7,507	11,929	25,925	59,103	537,618	0,327	26,396	0,005	0,189	5,997	124,867	137,251	62,847	3,506	0,012
Полдник																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	2,964	1,716	4,680	7,320	16,344	149,976	0,078	0,444	0,003	0,106	0,173	135,175	116,119	13,404	0,584	0,001
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,054	1,080	0,360	0,270	0,000	214,200	163,800	25,200	0,180	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:		11,964	3,316	15,280	13,280	41,464	354,176	0,187	1,524	0,363	0,401	0,361	378,720	279,919	39,829	1,283	0,001
ужин 1																		
3013	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами	210	1,848	13,881	15,729	28,497	13,020	410,655	0,147	6,846	0,008	0,105	0,546	29,904	90,006	37,086	1,176	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
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	5,805	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,719	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:		2,888	15,481	18,369	29,337	49,960	576,555	0,202	12,651	0,008	0,143	0,734	75,398	90,038	39,683	3,457	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,092	28,977	65,069	87,331	207,490	1952,869	0,888	43,051	0,381	0,997	8,180	866,449	738,406	210,692	9,249	0,031

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	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	0,001	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,043	0,121	0,012	0,205	0,000	66,192	120,690	10,555	1,613	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	0,015	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:		14,514	1,816	16,330	16,032	29,710	328,244	0,150	0,696	0,028	0,347	0,350	309,088	244,013	33,633	2,420	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	0,004	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	0,182	19,446	4,977	1,344	1,547	36,610	218,876	15,008	4,235	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	0,002	0,006	0,031	10,502	87,483	2,030	0,606	0,032
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		12,313	10,438	22,751	18,591	83,047	589,728	0,440	28,121	4,982	1,438	4,418	155,822	390,428	67,696	8,757	0,041
Полдник																		
13036	Оладьи	75	2,115	4,148	6,263	4,635	29,550	184,965	0,098	0,171	0,002	0,080	0,414	62,490	78,853	9,279	1,079	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
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,335	4,172	11,507	10,395	54,422	361,506	0,152	1,433	0,122	0,386	0,422	280,654	251,829	34,594	1,368	0,001
Ужин 1																		
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	60	3,912	0,384	4,296	8,220	2,706	101,400	0,094	1,272	0,005	0,091	0,390	9,192	11,076	11,754	0,768	0,002
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,008	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015
10032	Чай с лимоном	200 /5	0,000	0,045	0,045	0,005	10,130	41,550	0,002	2,000	0,000	0,014	0,000	18,149	1,132	1,971	0,073	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
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		4,482	5,569	10,051	16,810	66,186	480,505	0,232	4,772	0,014	0,173	0,653	151,136	242,458	41,351	2,250	0,017
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,644	22,795	61,439	62,028	240,865	1797,983	1,025	46,526	5,146	2,361	6,043	934,462	1140,697	201,004	14,795	0,078

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	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	0,020	0,005	0,050	0,600	0,950	0,000	0,010	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	0,002	0,111	0,040	164,123	137,336	35,252	0,820	0,005
10033	Чай с молоком	180	1,260	0,126	1,386	1,458	11,178	63,378	0,015	0,351	0,001	0,034	0,000	56,709	36,114	3,475	0,428	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	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:		6,685	5,266	11,951	16,983	56,238	428,118	0,313	5,860	0,023	0,172	0,390	246,408	174,399	41,267	1,685	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	0,003	0,056	4,314	13,063	16,249	0,929	0,380	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой	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	9,870	0,133	10,003	5,880	2,891	131,740	0,018	0,208	0,001	0,039	0,098	27,624	78,489	7,205	0,056	0,000
8019	Картофель в молоке	100	0,824	1,076	1,900	4,430	10,560	106,020	0,109	45,484	0,004	0,063	0,150	9,713	51,960	19,375	0,867	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	0,848	0,000	0,000	0,060	6,071	3,943	3,809	0,071	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:		11,796	6,475	18,271	23,978	58,377	577,568	0,531	69,161	0,008	0,203	6,942	117,290	216,843	56,511	2,758	0,007
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
9004	Молоко гущенное	30	2,091	0,000	2,091	2,550	16,800	89,400	0,018	0,300	0,002	0,114	0,060	92,100	110,700	10,200	0,060	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	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:		15,166	2,345	17,511	12,370	54,445	398,780	0,137	0,913	0,123	0,383	0,501	417,205	364,718	43,187	1,014	0,001
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	5,330	0,575	5,905	6,375	3,735	96,320	0,035	0,000	0,000	0,050	0,025	6,350	67,200	12,805	1,100	0,017
8001	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,960	2,160	9,120	5,920	44,160	265,600	0,336	0,000	0,009	0,128	0,608	15,360	196,912	131,312	4,336	0,006
10031	Чай 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
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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:		12,690	4,335	17,025	12,505	84,995	520,420	0,426	3,000	0,009	0,254	0,821	84,800	264,140	148,184	6,591	0,023
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,337	18,821	65,158	66,236	263,855	1971,886	1,424	79,065	0,163	1,020	8,950	892,694	1032,273	309,443	12,048	0,051

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	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	0,001	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,630	3,000	6,630	8,340	29,580	219,900	0,105	1,710	0,010	0,160	0,390	168,180	220,505	5,255	0,425	0,019
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,001	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:		8,750	4,816	13,566	14,856	57,940	419,848	0,197	2,176	0,012	0,283	0,740	381,024	325,577	33,190	1,056	0,019
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	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	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
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	0,960	2,000	2,960	3,800	12,360	96,600	0,069	0,521	0,001	0,066	0,100	11,468	78,019	13,491	3,813	0,004
7025 - 7026	Рагу из птицы	160	6,224	2,048	8,272	15,024	15,744	232,976	0,224	5,761	0,006	0,159	0,240	23,246	49,459	22,754	1,126	0,016
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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:		7,184	7,848	15,032	23,484	67,624	544,856	0,465	11,110	0,008	0,290	3,124	102,203	167,863	66,573	7,024	0,020
Полдник																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	50	0,430	1,205	1,635	1,660	10,580	65,250	0,015	1,130	0,001	0,015	0,215	17,240	22,460	4,495	0,135	0,000
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,044	0,351	0,002	0,017	0,000	212,214	129,485	9,653	0,389	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
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:		9,430	2,976	12,406	7,629	55,383	348,950	0,121	1,613	0,003	0,061	0,515	260,250	156,745	20,152	1,111	0,000
Ужин 1																		
1039	Винегрет овощной	100	0,000	1,940	1,940	10,190	9,490	139,200	0,283	28,333	0,000	0,200	7,600	51,967	94,600	41,583	1,400	0,007
7041	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	70	5,537	0,567	6,104	7,826	4,004	113,134	0,056	0,700	0,105	0,091	0,812	12,523	95,991	18,921	0,714	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
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	60	3,822	1,488	5,310	4,428	30,756	184,200	0,072	0,252	0,042	0,083	0,720	34,914	65,610	9,810	0,684	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:		9,359	5,315	14,674	22,664	62,430	516,434	0,476	29,287	0,147	0,412	9,345	120,585	272,917	74,482	3,371	0,007
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,723	21,855	56,578	68,833	251,477	1873,088	1,299	104,187	0,170	1,075	13,924	906,312	946,102	222,397	12,562	0,061

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	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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
6003	Суфле творожное запеченное	90	12,510	0,630	13,140	8,577	11,484	182,736	0,023	0,177	0,003	0,124	0,315	111,785	126,555	16,571	0,409	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,000	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	0,001	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:		15,585	2,660	18,245	17,148	37,960	387,408	0,246	3,356	0,006	0,242	0,687	249,534	201,162	36,738	1,266	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	0,004	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	0,002	0,070	1,211	31,165	98,688	19,721	0,599	0,003
8005	Пюре картофельное	120	2,400	2,280	4,680	3,720	11,292	97,200	0,103	6,103	0,002	0,060	0,156	29,081	53,081	20,199	0,791	0,006
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		11,622	9,466	21,067	17,582	71,236	545,380	0,391	20,902	0,009	0,272	3,293	162,522	255,601	92,798	5,611	0,019
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	60	1,452	4,002	5,454	4,044	30,996	181,974	0,072	0,276	0,005	0,084	0,570	37,620	76,560	12,300	0,285	0,001
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	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,005	0,180	0,000	154,440	328,140	11,880	0,306	0,000
	Итого:		8,086	4,218	12,304	11,276	54,146	402,788	0,126	1,905	0,010	0,264	0,570	200,629	406,749	25,314	0,873	0,001
Ужин 1																		
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	160	0,048	2,480	2,528	6,112	7,504	116,112	0,052	24,181	0,003	0,050	0,271	87,184	58,434	13,974	1,436	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
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
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:		6,148	5,865	12,013	17,622	53,209	429,607	0,150	81,350	0,003	0,173	0,660	139,392	134,565	26,371	8,014	0,008
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,441	22,609	64,029	63,928	226,851	1812,183	0,930	109,026	0,028	0,968	5,610	776,348	1009,343	205,744	15,767	0,045

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	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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	0,069	0,666	0,004	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	0,005	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	0,002	0,398	0,200	46,512	149,954	33,490	3,296	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,020	0,000	0,000	0,005	0,000	2,774	8,760	3,746	0,255	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	160	6,688	3,728	10,416	13,184	15,328	220,816	0,071	17,882	0,001	0,083	1,120	61,197	104,799	32,252	1,953	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,017	0,242	0,000	0,022	1,120	28,669	20,969	9,047	0,356	0,402
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:		9,968	14,062	24,030	28,887	79,556	684,131	0,434	23,309	0,004	0,563	6,302	191,492	318,946	96,801	7,045	0,402
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
9004	Молоко сгущенное	30	2,091	0,000	2,091	2,550	16,800	89,400	0,018	0,300	0,002	0,114	0,060	92,100	110,700	10,200	0,060	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	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:		15,166	2,345	17,511	12,370	54,445	398,780	0,137	0,913	0,123	0,383	0,501	417,205	364,718	43,187	1,014	0,001
Ужин 1																		
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	60	3,912	0,384	4,296	8,220	2,706	101,400	0,094	1,272	0,005	0,091	0,390	9,192	11,076	11,754	0,768	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,008	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10014	Кисель из ягод свежемороженых	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	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
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		10,977	4,209	15,186	15,750	86,806	548,840	0,506	3,746	0,014	0,258	1,260	143,206	210,859	138,548	5,863	0,008
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,256	26,176	67,432	72,392	283,169	2067,641	1,255	40,138	0,146	1,399	8,673	1011,168	1031,398	329,901	14,658	0,432

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	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	0,001	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,043	0,121	0,012	0,205	0,000	66,192	120,690	10,555	1,613	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	0,001	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:		13,200	1,816	15,016	15,636	29,800	319,658	0,135	0,587	0,014	0,327	0,350	279,036	225,761	38,490	2,243	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	0,080	8,480	0,020	0,140	0,220	39,800	113,860	28,160	4,120	0,003
7018	Суфле из печени	70	11,963	0,448	12,411	5,775	6,699	128,702	0,182	19,446	4,977	1,344	1,547	36,610	218,876	15,008	4,235	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,051	0,000	0,002	0,006	0,050	8,938	77,925	4,206	0,499	0,040
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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:		12,313	9,598	21,911	18,751	75,847	561,008	0,491	35,515	4,999	1,544	4,517	148,320	450,544	72,640	10,998	0,048
Полдник																		
13036	Оладьи	50	1,410	2,765	4,175	3,090	19,700	123,310	0,065	0,114	0,002	0,054	0,276	41,660	52,569	6,186	0,719	0,001
9008	Соус клюквенный	30	0,000	0,018	0,018	0,006	4,425	18,189	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,840	0,330	0,240	0,018	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		6,630	2,783	9,413	8,856	41,305	287,599	0,119	1,824	0,121	0,360	0,276	258,895	223,899	31,626	0,939	0,001
Ужин 1																		
4011	Запеканка рисовая с изюмом	180	3,816	3,258	7,074	8,388	45,126	288,288	0,162	4,500	0,012	0,144	0,090	122,706	155,358	37,584	0,882	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10031	Чай (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
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		4,216	5,029	9,245	8,607	101,909	526,288	0,221	7,632	0,012	0,228	0,278	194,020	160,190	43,646	2,203	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,359	19,626	55,985	52,250	258,661	1741,553	0,982	45,689	5,146	2,468	5,717	907,263	1072,567	206,697	16,384	0,067

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	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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	150	4,050	2,655	6,705	8,400	26,400	209,805	0,171	4,434	0,002	0,095	0,019	144,626	115,635	12,761	0,746	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,046	0,490	0,015	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:		7,909	4,471	12,380	16,757	54,710	421,219	0,276	4,924	0,018	0,219	0,369	300,334	201,604	31,871	1,455	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																		
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	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
8019	Картофель в молоке	120	0,988	1,292	2,280	5,316	12,672	127,224	0,130	54,581	0,005	0,076	0,180	11,655	62,352	23,250	1,040	0,000
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		5,413	8,746	14,159	26,675	73,021	619,314	0,424	71,435	0,006	0,248	5,501	138,252	183,905	80,836	4,969	0,012
Полдник																		
6006	Лепешки с творогом запеченный	80	5,016	2,344	7,360	7,664	16,336	169,496	0,064	0,144	0,012	0,104	0,464	57,088	88,936	10,752	0,648	0,000
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,024	0,487	0,000	0,015	0,014	18,400	11,519	0,958	0,043	0,000
10060	Йогурт или био йогурт питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,046	0,327	0,002	0,015	0,000	180,616	115,338	19,999	0,321	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	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:		14,456	4,032	18,488	14,774	44,716	399,300	0,193	0,958	0,014	0,156	0,778	281,080	215,793	34,249	1,440	0,000
Ужин 1																		
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	3,904	1,456	5,360	11,808	10,536	149,128	0,040	2,688	0,007	0,048	0,216	25,304	74,080	16,696	0,960	0,016
8007	Капуста тушеная	150	0,045	2,325	2,370	5,730	7,035	108,855	0,049	22,670	0,003	0,047	0,254	81,735	54,782	13,100	1,346	0,003
10058	Отвар шиповника	180	0,000	0,540	0,540	0,000	17,460	70,416	0,000	51,450	0,000	0,057	0,158	8,845	1,992	0,965	3,893	0,000
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
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,805	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,719	0,000
	Итого:		4,989	5,921	10,910	18,378	61,991	454,399	0,144	82,613	0,010	0,177	0,817	145,229	130,854	31,987	8,436	0,019
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,767	23,570	56,337	76,884	244,738	1941,232	1,053	161,443	0,048	0,817	7,864	889,166	743,423	203,467	16,302	0,050

День: 11 Понедельник
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,003	0,085	0,001	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	0,236	10,000	0,003	0,025	0,025	26,575	470,675	3,325	0,400	0,021
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	0,297	10,085	0,004	0,078	0,375	151,615	508,724	12,390	0,967	0,021
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	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	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
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,420	2,000	2,420	2,280	15,840	94,540	0,103	5,516	0,002	0,177	0,100	21,536	126,266	28,856	2,388	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	60	8,868	0,405	9,273	5,496	2,364	96,336	0,027	0,561	0,001	0,106	0,114	14,803	65,612	12,976	0,989	0,006
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,350	1,350	5,700	3,700	27,600	166,000	0,210	0,000	0,005	0,080	0,380	9,600	123,070	82,070	2,710	0,004
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	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	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:		13,638	7,799	21,437	17,990	87,356	598,464	0,480	8,394	0,009	0,423	2,320	101,178	361,566	142,469	7,770	0,020
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	50	6,950	0,350	7,300	4,765	6,380	101,520	0,012	0,106	0,002	0,079	0,110	72,967	78,932	4,443	0,276	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
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	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:		12,170	1,974	14,144	9,465	41,432	316,661	0,107	0,648	0,121	0,335	0,417	323,306	246,508	32,298	0,993	0,001
Ужин 1																		
1040.1	Икра овощная собственного производства	60	0,000	0,882	0,882	4,842	5,454	69,162	0,060	4,680	0,000	0,060	2,334	27,462	33,264	20,148	0,468	0,004
7011	Запеканка картофельная с мясом	150	12,255	3,255	15,510	8,625	25,080	240,990	0,195	27,000	0,085	0,255	0,630	30,615	237,810	51,885	2,685	0,033
10032	Чай с лимоном	200 /5	0,000	0,045	0,045	0,005	10,130	41,550	0,002	2,000	0,000	0,014	0,000	18,149	1,132	1,971	0,073	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
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		12,655	6,302	18,957	17,092	62,664	482,302	0,322	33,682	0,085	0,354	3,177	110,879	288,890	80,001	4,236	0,037
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,878	20,825	67,703	56,727	243,154	1774,857	1,246	112,809	0,219	1,220	6,490	729,228	1428,688	295,157	13,966	0,094

День: 12 Вторник
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	150	3,285	1,388	4,673	7,635	19,950	168,045	0,171	5,116	0,003	0,104	0,028	136,438	102,391	9,825	0,438	0,003
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,132	2,923	0,001	0,091	0,000	113,508	71,487	7,550	0,467	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:		5,920	3,330	9,250	15,056	43,166	347,113	0,358	8,039	0,005	0,223	0,266	279,797	174,547	18,601	1,433	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	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с 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
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	200	0,840	1,160	2,000	3,600	9,200	78,000	0,100	12,440	0,020	0,140	0,180	35,300	115,540	26,340	4,200	0,010
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	70	5,544	0,987	6,531	4,039	5,572	98,959	0,042	0,490	0,021	0,063	0,245	30,492	107,317	11,480	0,287	0,004
8005	Гюле картофельное	100	2,000	1,900	3,900	3,100	9,410	81,000	0,110	12,670	0,020	0,070	0,110	23,990	55,990	18,010	0,650	0,004
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		8,384	8,687	17,071	15,239	70,902	501,959	0,422	27,034	0,061	0,348	3,239	177,967	337,365	98,217	8,282	0,018
Полдник																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	80	1,872	3,136	5,008	4,720	15,128	123,024	0,020	0,021	0,002	0,020	0,060	81,247	54,520	2,893	0,510	0,004
10031	Чай (фиточай) с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	14,534	0,028	1,234	0,039	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	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	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		2,272	4,736	7,008	4,930	51,230	277,534	0,078	3,021	0,002	0,094	0,360	140,757	54,548	6,667	1,577	0,004
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	0,004	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	0,018	0,300	0,002	0,114	0,060	92,100	110,700	10,200	0,060	0,000
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	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,390	0,001	0,038	0,000	63,010	40,126	3,861	0,476	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:		22,001	4,830	26,831	18,010	74,130	598,780	0,194	0,845	0,006	0,228	0,719	375,437	329,712	28,142	2,505	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,577	21,983	60,560	53,635	249,228	1772,386	1,068	39,069	0,075	0,901	4,880	1000,950	908,345	171,921	13,797	0,042

День: 13 Среда
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
6001	Запеканка из творога	90	13,833	0,369	14,202	9,378	15,003	209,088	0,039	0,131	0,003	0,129	0,315	121,878	141,955	17,856	0,433	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,000	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	0,001	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:		16,818	2,273	19,091	18,489	46,663	437,520	0,153	0,966	0,005	0,247	0,687	263,194	219,933	43,809	1,001	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с 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
2007	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,004	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
3001	Рагу из овощей	100	0,005	1,805	1,810	3,940	10,500	84,700	0,043	5,434	0,000	0,017	1,590	22,944	34,573	17,737	0,543	0,002
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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:		4,422	7,507	11,929	25,925	59,103	537,618	0,327	26,396	0,005	0,189	5,997	124,867	137,251	62,847	3,506	0,012
Полдник																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	2,964	1,716	4,680	7,320	16,344	149,976	0,078	0,444	0,003	0,106	0,173	135,175	116,119	13,404	0,584	0,001
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,046	0,327	0,002	0,015	0,000	180,616	115,338	19,999	0,321	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	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:		11,964	3,316	15,280	13,280	41,464	354,176	0,180	0,771	0,005	0,146	0,361	345,136	231,457	34,628	1,424	0,001
Ужин 1																		
3013	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами	210	1,848	13,881	15,729	28,497	13,020	410,655	0,147	6,846	0,008	0,105	0,546	29,904	90,006	37,086	1,176	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
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	5,805	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,719	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:		2,888	16,081	18,969	29,337	59,380	614,895	0,202	69,817	0,008	0,193	0,910	69,077	92,219	39,384	7,739	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,092	29,577	65,669	87,331	216,910	1991,209	0,880	99,464	0,023	0,792	8,355	826,545	692,126	205,192	13,672	0,031

День: 14 Четверг
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,003	0,085	0,001	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,043	0,121	0,012	0,205	0,000	66,192	120,690	10,555	1,613	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	0,015	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:		14,514	1,816	16,330	16,032	29,710	328,244	0,150	0,696	0,028	0,347	0,350	309,088	244,013	33,633	2,420	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
2001.2	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	200	6,420	1,800	8,220	8,260	6,760	134,320	0,000	15,020	0,060	0,040	0,160	39,560	111,660	26,780	1,720	0,003
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	60	3,912	0,384	4,296	8,220	2,706	101,400	0,094	1,272	0,005	0,091	0,390	9,192	11,076	11,754	0,768	0,002
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,049	0,000	0,002	0,006	0,031	10,502	87,483	2,030	0,606	0,032
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		10,482	10,374	20,856	25,696	75,214	614,746	0,317	20,486	0,067	0,203	3,201	142,921	268,234	77,889	6,297	0,040
Полдник																		
13036	Оладьи	75	2,115	4,148	6,263	4,635	29,550	184,965	0,098	0,171	0,002	0,080	0,414	62,490	78,853	9,279	1,079	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
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,335	4,172	11,507	10,395	54,422	361,506	0,152	1,433	0,122	0,386	0,422	280,654	251,829	34,594	1,368	0,001
Ужин 1																		
4013	Запеканка рисовая с грушей	180	1,980	2,664	4,644	5,958	39,438	234,900	0,090	2,178	0,006	0,072	0,126	58,158	97,182	28,584	1,026	0,000
9008	Соус клюквенный	30	0,000	0,018	0,018	0,006	4,425	18,189	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,840	0,330	0,240	0,018	0,000
10032	Чай с лимоном	200 /5	0,000	0,045	0,045	0,005	10,130	41,550	0,002	2,000	0,000	0,014	0,000	18,149	1,132	1,971	0,073	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
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		2,520	4,327	6,847	7,909	78,153	417,439	0,507	19,628	0,006	0,331	0,314	194,492	98,644	32,021	3,836	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,851	21,489	56,340	60,232	244,999	1759,935	1,178	53,748	0,223	1,284	4,487	964,917	874,690	201,868	13,921	0,059

День: 15 Пятница
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,140	2,280	0,013	0,213	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,025
10033	Чай с молоком	180	1,260	0,126	1,386	1,458	11,178	63,378	0,015	0,351	0,001	0,034	0,000	56,709	36,114	3,475	0,428	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	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:		6,125	5,726	11,851	16,903	60,158	441,578	0,213	2,631	0,015	0,272	0,870	306,431	330,789	13,021	1,431	0,025
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 изредиса (дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,278	3,760	0,003	0,056	4,314	13,063	16,249	0,929	0,380	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой	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	9,870	0,133	10,003	5,880	2,891	131,740	0,018	0,208	0,001	0,039	0,098	27,624	78,489	7,205	0,056	0,000
8019	Картофель в молоке	100	0,824	1,076	1,900	4,430	10,560	106,020	0,109	45,484	0,004	0,063	0,150	9,713	51,960	19,375	0,867	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	0,848	0,000	0,000	0,060	6,071	3,943	3,809	0,071	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:		11,796	6,475	18,271	23,978	58,377	577,568	0,531	69,161	0,008	0,203	6,942	117,290	216,843	56,511	2,758	0,007
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
9005	Соус сметанный	20	0,526	0,106	0,632	3,838	1,418	43,180	0,005	0,022	0,001	0,010	0,050	15,360	9,257	0,759	0,045	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	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:		13,601	2,451	16,052	13,658	39,063	352,560	0,124	0,635	0,123	0,279	0,491	340,465	263,275	33,747	0,999	0,001
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	5,330	0,575	5,905	6,375	3,735	96,320	0,035	0,000	0,000	0,050	0,025	6,350	67,200	12,805	1,100	0,017
8001	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,960	2,160	9,120	5,920	44,160	265,600	0,336	0,000	0,009	0,128	0,608	15,360	196,912	131,312	4,336	0,006
10031	Чай 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
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	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:		12,690	4,335	17,025	12,505	84,995	520,420	0,426	3,000	0,009	0,254	0,821	84,800	264,140	148,184	6,591	0,023
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,212	19,387	63,599	67,444	252,393	1939,126	1,311	75,558	0,154	1,017	9,420	875,977	1087,220	271,757	11,780	0,072

День: 16 Понедельник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,003	0,085	0,001	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	150	4,050	2,655	6,705	8,400	26,400	209,805	0,180	4,132	0,002	0,083	0,030	123,092	103,002	26,439	0,615	0,004
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,001	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:		9,170	4,471	13,641	14,916	54,760	409,753	0,272	4,598	0,004	0,206	0,380	335,936	208,073	54,374	1,245	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	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	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
2020.1-7025-7026	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	0,960	2,000	2,960	3,800	12,360	96,600	0,069	0,521	0,001	0,066	0,100	11,468	78,019	13,491	3,813	0,004
10005-10007	Рагу из птицы	160	6,224	2,048	8,272	15,024	15,744	232,976	0,224	5,761	0,006	0,159	0,240	23,246	49,459	22,754	1,126	0,016
13002.1	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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:		7,184	7,848	15,032	23,484	67,624	544,856	0,465	11,110	0,008	0,290	3,124	102,203	167,863	66,573	7,024	0,020
Полдник																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	50	0,430	1,205	1,635	1,660	10,580	65,250	0,015	1,130	0,001	0,015	0,215	17,240	22,460	4,495	0,135	0,000
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,044	0,351	0,002	0,017	0,000	212,214	129,485	9,653	0,389	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
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:		9,430	2,976	12,406	7,629	55,383	348,950	0,121	1,613	0,003	0,061	0,515	260,250	156,745	20,152	1,111	0,000
Ужин 1																		
1039	Винегрет овощной	100	0,000	1,940	1,940	10,190	9,490	139,200	0,170	17,000	0,000	0,120	4,560	31,180	56,760	24,950	0,840	0,004
7041	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	70	5,537	0,567	6,104	7,826	4,004	113,134	0,035	0,000	0,003	0,084	0,035	5,901	87,479	15,715	0,602	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
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	60	5,310	0,000	5,310	4,428	30,756	184,200	0,065	0,623	0,001	0,019	0,000	10,385	52,627	4,781	0,285	0,001
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:		10,847	3,827	14,674	22,664	62,430	516,434	0,336	17,625	0,003	0,260	4,808	68,648	213,582	49,614	2,300	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,631	20,022	56,653	68,893	248,297	1862,993	1,233	94,946	0,018	0,847	9,027	809,287	769,264	218,714	11,680	0,043

День: 17 Вторник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
6003	Суфле творожное запеченное	90	12,510	0,630	13,140	8,577	11,484	182,736	0,023	0,177	0,003	0,124	0,315	111,785	126,555	16,571	0,409	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,000	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	0,001	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:		15,585	2,660	18,245	17,148	37,960	387,408	0,246	3,356	0,006	0,242	0,687	249,534	201,162	36,738	1,266	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	0,004	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	0,002	0,070	1,211	31,165	98,688	19,721	0,599	0,003
8005	Пюре картофельное	120	2,400	2,280	4,680	3,720	11,292	97,200	0,103	6,103	0,002	0,060	0,156	29,081	53,081	20,199	0,791	0,006
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		11,622	9,466	21,067	17,582	71,236	545,380	0,391	20,902	0,009	0,272	3,293	162,522	255,601	92,798	5,611	0,019
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	60	1,452	4,002	5,454	4,044	30,996	181,974	0,072	0,276	0,005	0,084	0,570	37,620	76,560	12,300	0,285	0,001
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	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,005	0,180	0,000	154,440	328,140	11,880	0,306	0,000
	Итого:		8,086	4,218	12,304	11,276	54,146	402,788	0,126	1,905	0,010	0,264	0,570	200,629	406,749	25,314	0,873	0,001
Ужин 1																		
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	160	0,048	2,480	2,528	6,112	7,504	116,112	0,052	24,181	0,003	0,050	0,271	87,184	58,434	13,974	1,436	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
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
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:		6,148	5,865	12,013	17,622	53,209	429,607	0,150	81,350	0,003	0,173	0,660	139,392	134,565	26,371	8,014	0,008
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,441	22,609	64,029	63,928	226,851	1812,183	0,930	109,026	0,028	0,968	5,610	776,348	1009,343	205,744	15,767	0,045

День: 18 Среда
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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																		
9001	Масло сладко-сливочное	5	0,025	0,000	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,000	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	0,069	0,666	0,004	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	0,005	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	0,002	0,398	0,200	46,512	149,954	33,490	3,296	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,020	0,000	0,000	0,005	0,000	2,774	8,760	3,746	0,255	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	160	6,688	3,728	10,416	13,184	15,328	220,816	0,071	17,882	0,001	0,083	1,120	61,197	104,799	32,252	1,953	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,017	0,242	0,000	0,022	1,120	28,669	20,969	9,047	0,356	0,402
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:		9,968	14,062	24,030	28,887	79,556	684,131	0,434	23,309	0,004	0,563	6,302	191,492	318,946	96,801	7,045	0,402
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
9004	Молоко сгущенное	30	2,091	0,000	2,091	2,550	16,800	89,400	0,018	0,300	0,002	0,114	0,060	92,100	110,700	10,200	0,060	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	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:		15,166	2,345	17,511	12,370	54,445	398,780	0,137	0,913	0,123	0,383	0,501	417,205	364,718	43,187	1,014	0,001
Ужин 1																		
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	60	3,912	0,384	4,296	8,220	2,706	101,400	0,094	1,272	0,005	0,091	0,390	9,192	11,076	11,754	0,768	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,008	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	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	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
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		10,977	4,209	15,186	15,750	86,806	548,840	0,506	3,746	0,014	0,258	1,260	143,206	210,859	138,548	5,863	0,008
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,256	26,176	67,432	72,392	283,169	2067,641	1,255	40,138	0,146	1,399	8,673	1011,168	1031,398	329,901	14,658	0,432

День: 19 Четверг
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,003	0,085	0,001	0,021	0,050	87,694	38,024	3,968	0,107	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,043	0,121	0,012	0,205	0,000	66,192	120,690	10,555	1,613	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	0,001	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:		13,200	1,816	15,016	15,636	29,800	319,658	0,135	0,587	0,014	0,327	0,350	279,036	225,761	38,490	2,243	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	0,080	8,480	0,020	0,140	0,220	39,800	113,860	28,160	1,286	0,016
7018	Суфле из печени	70	11,963	0,448	12,411	5,775	6,699	128,702	0,182	19,446	4,977	1,344	1,547	36,610	218,876	15,008	4,235	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,040	0,000	0,030	0,010	0,050	3,950	23,340	5,120	0,500	0,032
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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:		12,313	9,598	21,911	18,751	75,847	561,008	0,480	35,515	5,027	1,548	4,517	143,332	395,959	73,554	8,164	0,053
Полдник																		
13036	Оладьи	50	1,410	2,765	4,175	3,090	19,700	123,310	0,065	0,114	0,002	0,054	0,276	41,660	52,569	6,186	0,719	0,001
9008	Соус клюквенный	30	0,000	0,018	0,018	0,006	4,425	18,189	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,840	0,330	0,240	0,018	0,000
10060-14008 -14009	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		6,630	2,783	9,413	8,856	41,305	287,599	0,119	1,824	0,121	0,360	0,276	258,895	223,899	31,626	0,939	0,001
Ужин 1																		
4008	Пудинг пшеничный	180	3,672	6,588	10,260	6,066	44,334	299,772	0,216	0,576	0,558	0,126	0,432	86,346	206,982	54,882	2,034	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
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
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		4,072	8,359	12,431	6,285	101,117	537,772	0,275	3,708	0,558	0,210	0,620	157,660	211,814	60,944	3,355	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,215	22,956	59,171	49,928	257,869	1753,037	1,025	41,765	5,720	2,455	6,059	865,915	1069,606	224,909	14,703	0,072

День: 20 Пятница
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ 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	0,001	0,003	0,050	0,506	0,669	0,000	0,009	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,630	3,000	6,630	8,340	29,340	219,900	0,105	1,710	0,010	0,160	0,390	168,180	220,505	5,255	0,425	0,019
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,046	0,490	0,015	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:		7,489	4,816	12,305	16,697	57,650	431,314	0,210	2,200	0,026	0,284	0,740	323,888	306,473	24,365	1,134	0,019
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	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
8019	Картофель в молоке	120	0,989	1,292	2,280	5,316	12,672	127,224	0,120	17,760	0,012	0,108	0,108	50,832	81,240	24,744	0,732	0,000
10054.1	Сок фруктовый (или фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,017	0,605	0,000	0,011	0,000	35,415	22,532	17,459	1,960	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:		5,414	8,746	14,159	26,675	73,021	619,314	0,413	34,614	0,013	0,280	5,429	177,429	202,793	82,331	4,661	0,012
Полдник																		
6006	Лепешки с творогом запеченный	80	5,016	2,344	7,360	7,664	16,336	169,496	0,064	0,144	0,012	0,104	0,464	57,088	88,936	10,752	0,648	0,000
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,024	0,487	0,000	0,015	0,014	18,400	11,519	0,958	0,043	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,044	0,351	0,002	0,017	0,000	212,214	129,485	9,653	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	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		14,456	4,032	18,488	14,774	44,716	399,300	0,191	0,982	0,014	0,158	0,778	312,677	229,940	23,903	1,508	0,000
Ужин 1																		
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	3,904	1,456	5,360	11,808	10,536	149,128	0,040	2,688	0,007	0,048	0,216	25,304	74,080	16,696	0,960	0,016
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,008	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015
10058	Отвар шиповника	180	0,000	0,540	0,540	0,000	17,460	70,416	0,000	51,450	0,000	0,057	0,158	8,845	1,992	0,965	3,893	0,000
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
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,805	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,719	0,000
	Итого:		4,974	7,136	12,110	19,293	84,146	560,299	0,140	59,942	0,015	0,151	0,637	69,945	306,322	45,287	7,540	0,031
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,333	25,130	57,462	77,739	269,833	2057,227	0,971	99,253	0,069	0,890	7,984	908,210	1056,795	200,409	14,846	0,077