

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "СОШ п. Оротукан"  
 \_\_\_\_\_ О.Н. Акимова  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Примерное 20-дневное меню РВДГ МБОУ "СОШ пос.Оротукан" на 2024 г.

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	<b>1 день</b>	3																	
	<b>Завтрак</b>																		
34	Каша манная молочная	200/3		5,86	9,95	26,80	221,38	0,04	0,12	0,90	0,00	0,00	155,82	435,90	22,22	0,40	0,00	0,000	
45	кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000	
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>13,00</b>	<b>22,51</b>	<b>66,25</b>	<b>536,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>260,82</b>	<b>435,90</b>	<b>22,22</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	
	<b>II завтрак</b>																		
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	8,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	
	<b>Обед</b>																		
85	Салат из огурцов и помидор консервированный	60		1,10	1,12	19,20	42,70	0,02	0,04	5,45	0,06	1,20	38,00	30,30	28,00	3,20	2,60	0,010	
98	Борщ со сметаной на к/б	200/10		9,85	8,45	25,65	285,80	0,20	0,04	9,50	0,10	1,30	125,80	197,00	43,00	1,70	1,60	0,060	
144	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	10	8,65	17,25	23,14	189,35	0,19	0,01	5,00	0,22	2,20	125,54	316,50	43,90	2,15	1,00	0,030	
40	Компот из с/ф	200		0,31	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000	
	Хлеб пшеничный	80		6,08	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>25,99</b>	<b>27,47</b>	<b>132,04</b>	<b>765,61</b>	<b>0,53</b>	<b>0,09</b>	<b>20,23</b>	<b>0,38</b>	<b>4,70</b>	<b>335,14</b>	<b>673,50</b>	<b>149,40</b>	<b>9,15</b>	<b>7,10</b>	<b>0,100</b>	
	<b>Полдник</b>																		
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,31	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	25,20	0,18	0,00	0,010	
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,010</b>	
	<b>Ужин</b>																		
17	Пудинг творожный со сметанным соусом	180/30		24,48	12,35	17,85	289,60	0,04	0,03	0,27	0,00	0,00	147,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,000	
	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
	<b>Итого:</b>			<b>24,48</b>	<b>12,35</b>	<b>18,75</b>	<b>350,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>15,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>147,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	
				<b>65,82</b>	<b>65,43</b>	<b>232,74</b>	<b>1786,65</b>	<b>0,93</b>	<b>1,16</b>	<b>53,46</b>	<b>36,53</b>	<b>5,40</b>	<b>964,16</b>	<b>1280,40</b>	<b>196,82</b>	<b>10,83</b>	<b>7,10</b>	<b>0,11</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
266	Каша рисовая молочная	200/3		5,38	6,50	29,74	175,00	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	172,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
22	Какао с молоком	200		6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,010
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>13,92</b>	<b>20,46</b>	<b>69,61</b>	<b>420,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>2,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>338,00</b>	<b>184,05</b>	<b>34,45</b>	<b>2,60</b>	<b>1,90</b>	<b>0,015</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,60</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
27	Салат из моркови с зеленым горошком	60		2,30	6,32	12,60	138,35	0,10	0,22	1,68	0,06	1,20	0,50	30,30	52,00	1,00	2,60	0,020
204	Суп крестьянский со сметаной	200		2,40	3,17	19,76	106,50	0,06	0,03	6,80	0,10	1,30	27,00	197,00	34,25	1,15	1,60	0,005
149	Макароны отварные	150		5,90	2,60	31,29	156,98	0,07	0,02	0,00	0,22	2,20	7,00	316,50	0,00	0,80	1,00	0,012
82	Гуляш из мяса говядины	70	10	11,35	10,44	2,08	147,62	0,05	0,09	0,78	4,83	0,30	8,68	112,59	14,70	1,20	1,90	0,004
47	Напиток шиповник	200		0,80	0,00	25,00	145,70	0,00	0,00	16,50	0,00	0,23	158,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>26,75</b>	<b>23,17</b>	<b>130,41</b>	<b>846,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>25,76</b>	<b>5,21</b>	<b>5,23</b>	<b>221,98</b>	<b>736,09</b>	<b>139,65</b>	<b>5,85</b>	<b>7,10</b>	<b>0,041</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,31	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,016
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,016</b>
	<b>Ужин</b>																	
179	Картофель отварной	150		3,42	4,50	22,86	171,00	0,02	0,02	5,24	0,10	0,10	0,40	0,00	0,00	0,90	0,00	0,010
211	Биточки куриные	70		6,40	8,50	10,75	186,90	0,07	0,10	1,03	38,80	1,04	33,85	117,49	12,50	1,00	0,00	0,033
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>11,42</b>	<b>13,60</b>	<b>44,51</b>	<b>470,70</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>21,27</b>	<b>38,90</b>	<b>1,64</b>	<b>38,95</b>	<b>134,29</b>	<b>15,10</b>	<b>2,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
				<b>54,44</b>	<b>60,33</b>	<b>261,43</b>	<b>1838,85</b>	<b>0,87</b>	<b>1,28</b>	<b>50,73</b>	<b>80,26</b>	<b>7,52</b>	<b>891,53</b>	<b>1255,43</b>	<b>204,20</b>	<b>10,97</b>	<b>9,50</b>	<b>0,12</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	3 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
271	Каша кукурузная молочная	200/3		4,80	5,40	30,20	194,46	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	204,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
125	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15		2,34	7,76	14,53	139,10	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>11,94</b>	<b>17,96</b>	<b>69,65</b>	<b>493,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>5,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>309,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
	Салат из морской капусты и кукур	60		0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	92,00	27,80	10,54	0,10	0,20	0,005
80	Суп гречневый на к/б	200		4,70	4,63	19,32	134,29	0,17	0,08	9,45	0,10	2,00	17,95	197,00	43,00	1,90	1,60	0,005
63	Картофельное пюре	150		3,39	3,40	25,80	128,92	0,10	0,11	3,34	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,90	1,00	0,012
413	Шницель мясной	70	12	7,95	12,68	24,65	184,52	0,00	0,00	0,70	0,00	1,00	17,30	0,00	0,00	1,40	0,00	0,003
41	Кисель фруктовый	200		2,40	2,50	8,60	69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	15,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>22,44</b>	<b>23,85</b>	<b>127,65</b>	<b>667,73</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>16,69</b>	<b>0,32</b>	<b>6,43</b>	<b>219,05</b>	<b>505,50</b>	<b>136,14</b>	<b>6,30</b>	<b>2,80</b>	<b>0,025</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	2,34	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,016
	Кондитерское изделие	20		1,36	3,70	2,96	86,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>6,58</b>	<b>10,10</b>	<b>12,36</b>	<b>183,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,016</b>
	<b>Ужин</b>																	
405	Каша рисовая	150		2,10	2,30	28,50	145,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,00	0,010
65	Отварная рыба по-Польски	70		10,25	5,94	5,25	124,80	0,06	0,02	2,00	38,80	2,04	109,40	117,49	15,24	1,10	0,00	0,040
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>13,95</b>	<b>8,84</b>	<b>44,65</b>	<b>382,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>17,00</b>	<b>38,90</b>	<b>2,64</b>	<b>114,50</b>	<b>134,29</b>	<b>17,84</b>	<b>1,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>
				<b>54,91</b>	<b>60,75</b>	<b>260,81</b>	<b>1759,25</b>	<b>0,88</b>	<b>1,15</b>	<b>51,93</b>	<b>75,37</b>	<b>9,77</b>	<b>868,75</b>	<b>715,59</b>	<b>192,98</b>	<b>10,04</b>	<b>3,30</b>	<b>0,10</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	<b>4 день</b>	3																
	<b>Завтрак</b>																	
311	Каша ячневая молочная	200/3		5,80	5,40	25,92	195,62	0,04	0,05	0,90	0,00	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005
45	кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,94</b>	<b>17,96</b>	<b>65,37</b>	<b>511,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>208,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,60</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
103	Винегрет овощной	60		0,90	1,25	6,12	68,95	0,01	0,02	8,16	0,10	1,20	154,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,000
80	Суп картофельный с сайрой	200		5,20	4,20	16,00	142,80	0,10	0,10	7,54	2,50	3,40	15,25	63,50	42,10	1,20	0,40	0,000
51	Жаркое по-домашнему	220	10	11,65	12,45	24,65	201,34	0,16	0,16	2,45	0,22	2,20	40,00	201,00	53,24	2,15	1,00	0,012
40	Компот из с/ф	200		0,00	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>21,75</b>	<b>18,55</b>	<b>110,82</b>	<b>660,85</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>18,43</b>	<b>2,82</b>	<b>6,80</b>	<b>255,05</b>	<b>394,20</b>	<b>129,84</b>	<b>5,45</b>	<b>3,70</b>	<b>0,012</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	2,34	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,040
9	Булочка сдобная	60		2,45	3,85	27,08	135,25	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>7,67</b>	<b>10,25</b>	<b>36,48</b>	<b>232,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>2,36</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,040</b>
	<b>Ужин</b>																	
64	Каша гречневая	150		6,33	3,20	28,59	157,65	0,01	0,02	0,00	0,10	0,10	1,40	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000
65	Котлета мясная	70		9,36	9,85	11,25	155,40	0,05	0,09	0,35	38,80	1,50	10,00	117,49	14,29	1,60	0,00	0,040
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	15,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>17,29</b>	<b>13,65</b>	<b>50,74</b>	<b>425,85</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>15,35</b>	<b>38,90</b>	<b>2,10</b>	<b>16,10</b>	<b>134,29</b>	<b>16,89</b>	<b>3,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,040</b>
				<b>59,65</b>	<b>60,41</b>	<b>273,11</b>	<b>1 830,33</b>	<b>0,87</b>	<b>1,05</b>	<b>42,84</b>	<b>77,87</b>	<b>9,55</b>	<b>802,75</b>	<b>634,29</b>	<b>185,73</b>	<b>10,59</b>	<b>4,70</b>	<b>0,10</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	5 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
311	Суп вермишелевый молочный	200/3		6,58	9,00	26,12	157,24	0,04	0,05	0,50	0,00	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005
45	кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>13,72</b>	<b>21,56</b>	<b>65,57</b>	<b>472,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>6,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>208,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
70	Огурец консервированный	60		0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	2,00	0,23	3,00	13,80	321,90	23,65	0,36	2,60	0,000
80	Суп картофельный с клецками	200		4,12	4,25	24,87	171,98	0,02	0,04	1,15	2,50	1,30	64,53	63,50	42,10	0,51	0,40	0,000
23	Капуста тушеная	150		2,50	5,38	15,82	96,40	0,04	0,04	14,50	0,22	2,20	108,25	201,00	43,90	0,10	1,00	0,005
126	Куры отварные	80	12	8,12	8,65	0,00	175,65	0,11	0,08	1,21	0,00	1,00	115,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,000
39	Компот фруктовый	200		0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	14,00	74,50	3,50	0,50	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>19,24</b>	<b>18,99</b>	<b>99,73</b>	<b>672,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>22,06</b>	<b>2,94</b>	<b>7,50</b>	<b>348,43</b>	<b>716,10</b>	<b>144,15</b>	<b>2,77</b>	<b>5,90</b>	<b>0,005</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,20	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,080
	Кондитерское изделие	20		0,80	0,72	12,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>6,02</b>	<b>7,12</b>	<b>21,40</b>	<b>162,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>217,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,080</b>
	<b>Ужин</b>																	
63	Картофельное пюре	150		3,39	3,40	25,80	128,92	0,10	0,11	3,34	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,90	1,00	0,012
69	Печеночные оладьи	70		8,45	9,30	27,65	192,00	0,25	0,18	5,65	38,80	1,04	85,20	117,49	14,29	5,15	0,00	0,020
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,11	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>13,44</b>	<b>13,30</b>	<b>64,35</b>	<b>433,72</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>20,99</b>	<b>39,02</b>	<b>3,74</b>	<b>145,90</b>	<b>335,29</b>	<b>60,79</b>	<b>6,29</b>	<b>1,00</b>	<b>0,032</b>
				<b>52,42</b>	<b>60,97</b>	<b>257,55</b>	<b>1773,52</b>	<b>1,03</b>	<b>1,29</b>	<b>59,59</b>	<b>78,11</b>	<b>11,94</b>	<b>929,53</b>	<b>1127,19</b>	<b>243,94</b>	<b>10,16</b>	<b>7,40</b>	<b>0,12</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	6 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
29	Каша овсяная молочная	200/3		7,40	10,99	22,64	216,40	0,11	0,20	0,90	0,00	0,50	191,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>14,54</b>	<b>23,55</b>	<b>62,09</b>	<b>531,96</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>296,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>1,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,60</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
78	Томаты в собственном соку	60		0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	2,00	0,23	5,00	13,80	321,90	57,20	0,36	2,60	0,015
147	Суп овощной со сметаной	200/10		9,65	10,45	23,15	199,65	0,12	0,05	28,54	2,50	1,30	44,20	63,50	42,10	2,30	0,40	0,030
88	Плов из мяса птицы	220	8	12,54	13,25	48,95	232,65	0,03	0,05	0,00	0,22	2,35	28,00	201,00	43,90	1,30	1,00	0,012
40	Компот из с/ф	200		0,00	0,01	24,37	96,76	0,01	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>26,67</b>	<b>24,41</b>	<b>137,65</b>	<b>688,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,12</b>	<b>30,82</b>	<b>2,94</b>	<b>8,65</b>	<b>143,85</b>	<b>716,10</b>	<b>177,70</b>	<b>6,06</b>	<b>5,90</b>	<b>0,057</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	105,20	0,05	0,31	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,010
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>105,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,010</b>
	<b>Ужин</b>																	
64	Ленивые вареники со сметанным соусом	150/30		8,95	7,42	32,45	265,00	0,10	0,05	0,10	0,00	0,50	153,87	75,80	13,80	1,30	0,50	0,051
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,15	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>10,55</b>	<b>8,02</b>	<b>43,35</b>	<b>377,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>158,57</b>	<b>92,60</b>	<b>16,40</b>	<b>1,54</b>	<b>0,50</b>	<b>0,051</b>
				<b>54,11</b>	<b>59,08</b>	<b>259,99</b>	<b>1703,42</b>	<b>0,84</b>	<b>0,99</b>	<b>50,88</b>	<b>39,09</b>	<b>10,30</b>	<b>891,02</b>	<b>1085,50</b>	<b>222,90</b>	<b>9,38</b>	<b>7,40</b>	<b>0,12</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
31	Каша пшеничная молочная	200/3		5,47	10,40	28,65	224,90	0,09	0,20	0,90	0,00	0,50	5,00	75,80	13,80	0,70	0,50	0,005
22	Какао с молоком	200		6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,005
125	Бутерброд с маслом,сыром	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>14,01</b>	<b>24,36</b>	<b>68,52</b>	<b>470,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,49</b>	<b>3,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>171,00</b>	<b>184,05</b>	<b>34,45</b>	<b>1,80</b>	<b>1,90</b>	<b>0,010</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
81	Салат из свежей капусты	60		0,78	2,94	2,94	42,12	0,10	0,02	10,36	0,23	3,00	23,45	321,90	57,20	0,00	2,60	0,005
99	Свекольник со сметаной	200/10		3,74	3,54	10,18	87,78	0,08	0,05	1,57	2,50	0,30	82,54	63,50	42,10	1,50	0,40	0,000
63	Картофельное пюре	150		2,13	3,40	25,80	128,92	0,09	0,01	1,30	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,80	1,00	0,003
664	Зраза мясная с яйцом	70	10	9,10	15,40	10,69	220,15	0,16	0,06	1,20	0,00	0,00	72,32	0,00	0,00	1,60	0,00	0,000
47	Напиток шиповник	200		0,80	0,00	25,00	145,70	0,00	0,00	9,56	0,00	0,23	158,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>20,55</b>	<b>25,92</b>	<b>114,29</b>	<b>775,67</b>	<b>0,55</b>	<b>0,14</b>	<b>23,99</b>	<b>2,94</b>	<b>5,73</b>	<b>425,16</b>	<b>666,10</b>	<b>181,90</b>	<b>5,60</b>	<b>4,00</b>	<b>0,008</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
64	Рис отварной	150		1,56	4,50	29,00	212,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,50	32,00	0,00	1,20	0,60	0,50	0,000
43	котлета рыбная	70		14,60	6,23	25,18	165,27	0,01	0,02	0,03	0,15	0,20	49,00	21,32	5,30	1,30	0,10	0,001
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>17,76</b>	<b>11,33</b>	<b>65,08</b>	<b>490,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>12,03</b>	<b>0,15</b>	<b>1,20</b>	<b>85,70</b>	<b>38,12</b>	<b>9,10</b>	<b>2,14</b>	<b>0,60</b>	<b>0,001</b>
				<b>54,67</b>	<b>64,71</b>	<b>261,59</b>	<b>1869,74</b>	<b>0,94</b>	<b>0,99</b>	<b>50,52</b>	<b>39,24</b>	<b>7,63</b>	<b>903,06</b>	<b>1059,27</b>	<b>240,45</b>	<b>9,72</b>	<b>6,50</b>	<b>0,12</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	8 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
271	Каша кукурузная молочная	200/3		5,22	5,98	30,20	212,35	0,10	0,22	0,86	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,36</b>	<b>18,54</b>	<b>69,65</b>	<b>527,91</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>6,66</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>289,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,60</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
	Салат из морской капусты	60		2,50	0,00	9,60	73,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,10	0,20	0,005
98	Суп картофельный с рисом	200		4,65	6,45	9,80	175,21	0,19	0,08	5,65	2,50	0,30	47,00	63,50	42,10	0,80	0,40	0,000
126	Бефстроганов из отварной говядины	70	12	13,38	15,42	24,62	215,85	0,25	0,11	2,40	0,22	2,20	52,35	201,00	43,90	1,80	1,00	0,010
243	Каша гречневая	150		6,33	3,20	28,59	168,17	0,01	0,30	1,50	0,00	0,00	12,00	0,00	24,00	1,90	0,00	0,000
39	Компот фруктовый	200		0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	14,00	74,50	3,50	0,50	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>30,88</b>	<b>25,72</b>	<b>130,15</b>	<b>852,85</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>12,75</b>	<b>2,72</b>	<b>2,50</b>	<b>250,20</b>	<b>422,00</b>	<b>144,50</b>	<b>6,30</b>	<b>3,50</b>	<b>0,015</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Кондитерское изделие	20		1,90	5,80	5,60	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>7,12</b>	<b>12,20</b>	<b>15,00</b>	<b>203,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
165	Блинчики со сгущенным молоком	140/30		2,45	4,50	39,40	201,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,50	32,00	0,00	1,20	0,60	0,50	0,000
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>2,45</b>	<b>4,50</b>	<b>40,30</b>	<b>262,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
				<b>52,81</b>	<b>60,96</b>	<b>264,80</b>	<b>1846,31</b>	<b>0,96</b>	<b>1,18</b>	<b>46,65</b>	<b>38,87</b>	<b>4,15</b>	<b>868,80</b>	<b>527,80</b>	<b>184,70</b>	<b>9,30</b>	<b>5,00</b>	<b>0,12</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	9 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
29	Каша рисовая молочная	200/3		6,98	9,50	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>14,12</b>	<b>22,06</b>	<b>64,45</b>	<b>537,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>289,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
83	Салат витаминный	60		0,98	3,54	9,60	89,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,23	27,80	0,00	0,10	0,20	0,000
89	Суп картофельный	200		2,13	2,70	12,01	107,50	0,04	0,07	9,00	2,50	0,30	47,32	63,50	42,10	0,80	0,40	0,000
632	Гуляш из филе кур	70	10	12,55	8,60	31,10	179,00	0,10	0,08	5,10	0,05	1,20	102,65	173,65	8,00	1,40	1,00	0,001
28	Каша пшеничная	150		8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	4,50	0,00	0,000
41	Кисель фруктовый	200		2,40	2,50	8,60	69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	15,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>30,61</b>	<b>25,21</b>	<b>142,16</b>	<b>866,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,23</b>	<b>17,30</b>	<b>2,55</b>	<b>1,73</b>	<b>410,05</b>	<b>344,65</b>	<b>88,80</b>	<b>8,80</b>	<b>1,60</b>	<b>0,001</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
449	Ватрушка с повидлом	60		5,26	8,25	63,86	365,07	0,01	0,04	0,21	0,00	0,00	42,98	0,00	0,00	0,12	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,22</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>97,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
168	Макароны отварные с сыром	150/30		4,58	8,25	37,15	238,52	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	8,00	0,00	1,20	0,80	0,50	0,005
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>4,58</b>	<b>8,25</b>	<b>38,05</b>	<b>299,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,80</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
				<b>54,53</b>	<b>61,92</b>	<b>260,56</b>	<b>1833,31</b>	<b>0,91</b>	<b>1,22</b>	<b>46,24</b>	<b>38,70</b>	<b>3,43</b>	<b>933,25</b>	<b>420,45</b>	<b>129,00</b>	<b>11,80</b>	<b>2,60</b>	<b>0,11</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	10 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
34	Каша манная молочная	200/3		4,85	9,95	32,58	221,38	0,04	0,20	0,90	0,00	0,50	182,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>11,99</b>	<b>22,51</b>	<b>72,03</b>	<b>536,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>287,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	81,60	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,60</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
235	Икра свекольная	60		1,07	1,06	6,45	48,00	0,02	0,03	7,72	0,00	0,00	27,00	27,80	0,00	1,00	0,20	0,000
235	Суп-лапша домашняя на м/б	200		1,55	2,50	10,20	128,26	0,00	0,00	0,40	2,50	0,30	38,25	63,50	42,10	0,00	0,40	0,000
632	Куры отварные	80	12	12,65	12,79	25,45	208,90	0,11	0,17	1,31	0,05	1,20	54,12	173,65	8,00	1,10	1,00	0,000
28	Рагу овощное	150		3,00	5,40	25,48	134,40	0,10	0,03	8,50	0,00	0,00	102,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>22,27</b>	<b>22,39</b>	<b>107,26</b>	<b>670,56</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>17,93</b>	<b>2,55</b>	<b>1,50</b>	<b>254,22</b>	<b>320,15</b>	<b>81,10</b>	<b>4,50</b>	<b>1,60</b>	<b>0,000</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Кондитерское изделие	20		0,02	0,02	12,70	35,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,24</b>	<b>6,42</b>	<b>22,10</b>	<b>133,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																	
243	Каша гречневая	150		6,33	3,20	28,59	168,17	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,000
111	Тефтели мясные в молочном соусе	70/30		7,68	6,64	22,25	118,11	0,25	0,09	0,56	0,10	1,00	25,00	54,20	7,00	1,40	0,50	0,005
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>15,61</b>	<b>10,44</b>	<b>61,74</b>	<b>399,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>12,56</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>69,70</b>	<b>71,00</b>	<b>9,60</b>	<b>2,54</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
				<b>55,11</b>	<b>61,76</b>	<b>272,83</b>	<b>1739,58</b>	<b>0,95</b>	<b>1,02</b>	<b>52,43</b>	<b>38,80</b>	<b>3,65</b>	<b>908,52</b>	<b>496,95</b>	<b>129,70</b>	<b>8,34</b>	<b>3,10</b>	<b>0,11</b>

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	11 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
34	Каша пшеничная молочная	200/3		6,76	10,41	27,95	232,58	0,10	0,20	0,90	0,00	0,50	142,20	75,80	13,80	0,70	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>13,90</b>	<b>22,97</b>	<b>67,40</b>	<b>548,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>247,20</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	10,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
235	Салат из зеленого горошка и огур	60		0,10	0,00	3,65	52,60	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	70,25	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000
139	Рассольник Ленинградский	200/10		9,88	7,30	34,52	235,14	0,01	0,02	7,10	2,50	0,30	0,20	63,50	25,30	0,90	0,40	0,000
63	Картофельное пюре	150		2,13	3,40	25,80	128,92	0,09	0,01	1,30	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,80	1,00	0,000
598	Отбивная из курицы	70	8,4	11,34	8,50	23,65	164,58	0,01	0,10	1,20	0,11	0,40	56,30	134,33	25,40	1,43	1,33	0,000
39	Компот фруктовый	200		0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	14,00	74,50	3,50	0,50	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>27,47</b>	<b>19,85</b>	<b>145,16</b>	<b>801,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>13,80</b>	<b>2,93</b>	<b>3,60</b>	<b>229,60</b>	<b>648,53</b>	<b>129,10</b>	<b>6,03</b>	<b>5,23</b>	<b>0,000</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
243	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/30		10,85	14,50	32,40	234,00	0,35	0,40	6,80	0,23	3,00	214,60	321,90	42,50	3,55	2,60	0,005
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>10,85</b>	<b>14,50</b>	<b>33,30</b>	<b>295,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>18,80</b>	<b>0,23</b>	<b>3,50</b>	<b>214,60</b>	<b>321,90</b>	<b>42,50</b>	<b>3,55</b>	<b>2,60</b>	<b>0,005</b>
				<b>54,57</b>	<b>60,42</b>	<b>259,56</b>	<b>1778,25</b>	<b>0,97</b>	<b>1,09</b>	<b>50,56</b>	<b>39,30</b>	<b>7,80</b>	<b>912,60</b>	<b>1217,23</b>	<b>200,40</b>	<b>10,96</b>	<b>8,33</b>	<b>0,11</b>

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	12 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
311	Каша ячневая молочная	200/3		6,87	8,04	25,92	214,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,50	112,35	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005
22	Какао с молоком	200		6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,010
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>15,41</b>	<b>22,00</b>	<b>65,79</b>	<b>459,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>2,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>278,35</b>	<b>184,05</b>	<b>34,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,90</b>	<b>0,015</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	30,50	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,50</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
235	Салат из свеклы и огурца консерв	60		1,60	1,60	9,30	54,18	0,10	0,10	0,65	0,10	0,10	6,00	45,00	8,00	0,10	0,20	0,000
88	Суп гороховый на к/б	200		2,21	2,44	18,60	185,80	0,20	0,12	0,54	2,50	0,30	47,00	63,50	25,30	2,10	0,40	0,000
63	Плов мясной	220	12	8,56	12,60	54,60	235,25	0,09	0,21	5,00	0,22	2,20	87,00	316,50	43,90	2,20	1,00	0,008
47	Напиток шиповник	200		0,80	0,00	25,00	145,70	0,00	0,00	9,56	0,00	0,23	158,00	24,50	7,70	0,50	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>17,17</b>	<b>17,28</b>	<b>147,18</b>	<b>771,93</b>	<b>0,48</b>	<b>0,43</b>	<b>15,75</b>	<b>2,82</b>	<b>2,83</b>	<b>330,85</b>	<b>504,70</b>	<b>115,90</b>	<b>6,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,008</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
243	Омлет натуральный	220		17,27	11,85	17,50	272,15	0,08	0,32	0,35	0,23	3,00	101,50	321,90	42,50	3,02	2,60	0,000
19	Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,02	0,10	0,10	0,10	25,00	7,00	0,40	0,20	0,001
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>20,01</b>	<b>17,79</b>	<b>33,02</b>	<b>456,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>16,37</b>	<b>0,33</b>	<b>3,60</b>	<b>106,30</b>	<b>363,70</b>	<b>52,10</b>	<b>3,66</b>	<b>2,80</b>	<b>0,001</b>
				<b>54,94</b>	<b>60,17</b>	<b>262,89</b>	<b>1789,28</b>	<b>0,90</b>	<b>1,11</b>	<b>50,72</b>	<b>39,29</b>	<b>7,08</b>	<b>957,00</b>	<b>1253,45</b>	<b>217,45</b>	<b>11,64</b>	<b>6,80</b>	<b>0,12</b>

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	13 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
29	Каша рисовая молочная	200/3		5,46	7,56	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,60</b>	<b>20,12</b>	<b>64,45</b>	<b>537,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>289,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	15,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
27	Салат из моркови с зеленым горошком	60		1,30	2,60	12,60	98,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	52,00	1,50	2,60	0,000
96	Суп картофельный с рыбой	200		8,90	2,66	13,19	194,10	0,10	0,02	7,30	2,50	0,30	70,00	63,50	25,30	0,90	0,40	0,000
49	Макароны отварные	150		5,90	8,10	31,29	165,35	0,10	0,03	0,00	0,00	0,50	27,95	0,00	1,20	0,80	0,50	0,000
410	Колбаски по-Могилевски	70	12	8,95	10,50	13,50	232,50	0,10	0,00	0,70	0,00	0,00	95,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003
41	Кисель фруктовый	200		2,40	2,50	8,60	69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	35,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>31,45</b>	<b>27,00</b>	<b>118,86</b>	<b>910,55</b>	<b>0,49</b>	<b>0,08</b>	<b>13,90</b>	<b>2,56</b>	<b>2,23</b>	<b>261,98</b>	<b>173,50</b>	<b>117,20</b>	<b>5,20</b>	<b>3,50</b>	<b>0,003</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Кондитерское изделие	20		0,02	0,02	12,70	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,24</b>	<b>6,42</b>	<b>22,10</b>	<b>109,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																	
243	Оладьи печеные с повидлом	160/30		5,60	6,20	47,50	142,50	0,01	0,05	0,38	0,23	3,00	42,98	321,90	42,50	0,12	2,60	0,000
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,60</b>	<b>6,20</b>	<b>48,40</b>	<b>203,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>12,38</b>	<b>0,23</b>	<b>3,50</b>	<b>42,98</b>	<b>321,90</b>	<b>42,50</b>	<b>0,12</b>	<b>2,60</b>	<b>0,000</b>
				<b>54,89</b>	<b>59,74</b>	<b>260,31</b>	<b>1793,69</b>	<b>0,91</b>	<b>0,96</b>	<b>48,22</b>	<b>38,94</b>	<b>6,43</b>	<b>820,16</b>	<b>571,20</b>	<b>198,70</b>	<b>7,52</b>	<b>6,60</b>	<b>0,11</b>

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	14 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
27	Каша гречневая молочная	200/3		6,97	7,12	25,00	22,40	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
125	Бутерброд с маслом,сыром	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>14,11</b>	<b>19,68</b>	<b>64,45</b>	<b>337,96</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>289,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	30,50	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,50</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
27	Салат из свеклы с чесноком	60		1,66	3,00	6,06	91,60	0,10	0,03	2,70	0,06	1,20	0,50	30,30	52,00	1,50	2,60	0,000
7	Борщ со свежей капустой	200		1,55	1,87	9,33	166,40	0,04	0,05	9,97	2,50	0,30	65,25	63,50	25,30	1,20	0,40	0,001
49	Картофель отварной	150		3,42	7,38	22,86	171,00	0,10	0,02	25,02	0,00	0,50	41,00	0,00	1,20	0,90	0,50	0,002
658	Биточки по-селянски	70	8	10,30	7,30	13,50	180,60	0,10	0,00	0,70	0,00	0,00	38,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
39	Компот фруктовый	200		0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	14,00	74,50	3,50	0,50	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>20,95</b>	<b>20,20</b>	<b>109,29</b>	<b>829,97</b>	<b>0,43</b>	<b>0,10</b>	<b>41,59</b>	<b>2,56</b>	<b>2,00</b>	<b>192,00</b>	<b>223,50</b>	<b>113,00</b>	<b>5,30</b>	<b>5,40</b>	<b>0,003</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
10	Булочка домашняя	60		2,45	3,85	27,08	152,30	0,05	0,05	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>7,67</b>	<b>10,25</b>	<b>36,48</b>	<b>249,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																	
405	Рис отварной	150		2,10	2,30	28,50	124,32	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	4,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,001
374	Рыба тушеная с овощами	70		8,32	9,45	1,90	164,00	0,03	0,35	0,90	0,60	0,50	155,40	25,00	3,47	0,90	0,00	0,010
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,02</b>	<b>12,35</b>	<b>41,30</b>	<b>401,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>12,90</b>	<b>0,70</b>	<b>1,10</b>	<b>164,10</b>	<b>41,80</b>	<b>6,07</b>	<b>1,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,011</b>
				<b>54,75</b>	<b>62,48</b>	<b>261,22</b>	<b>1818,55</b>	<b>0,94</b>	<b>1,04</b>	<b>76,45</b>	<b>39,41</b>	<b>3,75</b>	<b>917,60</b>	<b>371,10</b>	<b>158,07</b>	<b>9,44</b>	<b>6,40</b>	<b>0,12</b>

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	15 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
266	Каша "Дружба" молочная	200/3		5,38	6,32	29,74	234,85	0,10	0,22	0,62	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,52</b>	<b>18,88</b>	<b>69,19</b>	<b>550,41</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>6,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>289,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	15,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
70	Овощи консервированные	60		0,48	0,06	1,50	9,00	0,02	0,02	2,00	0,23	3,00	13,80	321,90	57,20	0,36	2,60	0,002
83	Суп с фрикадельками	200		5,85	6,65	21,35	168,25	0,10	0,08	13,75	2,50	0,30	93,54	63,50	25,30	1,32	0,40	0,000
49	Ленивые голубцы	220		13,85	14,80	34,50	196,32	0,10	0,02	25,02	0,00	0,50	100,68	0,00	1,20	3,58	0,50	0,003
40	Компот из с/ф	200		0,00	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>24,18</b>	<b>22,16</b>	<b>121,40</b>	<b>621,33</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>41,05</b>	<b>2,73</b>	<b>3,80</b>	<b>265,87</b>	<b>515,10</b>	<b>118,20</b>	<b>7,36</b>	<b>5,40</b>	<b>0,005</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Кондитерское изделие	20		0,02	1,20	12,20	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,24</b>	<b>7,60</b>	<b>21,60</b>	<b>199,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																	
146	Запеканка картофельная с печенью	220	10	10,54	12,35	34,80	245,20	0,19	0,11	5,00	0,22	2,20	135,80	316,50	43,90	2,15	1,00	0,001
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,14</b>	<b>12,95</b>	<b>45,70</b>	<b>358,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>17,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>140,50</b>	<b>333,30</b>	<b>46,50</b>	<b>2,39</b>	<b>1,00</b>	<b>0,001</b>
				<b>54,08</b>	<b>61,59</b>	<b>264,39</b>	<b>1760,94</b>	<b>0,93</b>	<b>1,06</b>	<b>79,71</b>	<b>39,09</b>	<b>7,20</b>	<b>921,57</b>	<b>924,20</b>	<b>203,70</b>	<b>11,95</b>	<b>6,90</b>	<b>0,11</b>

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	16 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
29	Каша овсяная молочная	200/3		4,56	5,85	22,64	216,40	0,11	0,20	0,90	0,00	0,50	186,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>11,70</b>	<b>18,41</b>	<b>62,09</b>	<b>531,96</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>291,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>1,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	30,50	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,50</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
78	Икра морковная	60		1,50	1,75	8,80	64,90	0,05	0,08	4,49	0,23	3,00	34,00	321,90	57,20	0,80	2,60	0,001
147	Ши со свежей капустой со сметаной	200		4,05	5,95	23,50	192,10	0,01	0,05	3,25	2,50	0,30	0,40	63,50	25,30	0,90	0,40	0,000
49	Макароны отварные	150		5,90	8,10	31,29	165,25	0,10	0,13	0,00	0,00	0,50	7,00	0,00	1,20	0,80	0,50	0,003
120	Азу из отварного мяса	70	6	11,66	11,25	15,02	140,35	0,05	0,21	3,12	0,23	0,50	98,35	15,50	1,70	0,09	0,50	0,002
40	Компот из с/ф	200		0,00	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>27,11</b>	<b>27,70</b>	<b>142,66</b>	<b>810,36</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>11,14</b>	<b>2,96</b>	<b>4,30</b>	<b>197,60</b>	<b>530,60</b>	<b>119,90</b>	<b>4,69</b>	<b>5,90</b>	<b>0,006</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
234	Сырники творожные со сметанным соусом	160/30		11,42	12,56	35,46	225,36	0,13	0,12	6,80	0,23	3,00	209,58	321,90	42,50	3,55	2,60	0,001
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>13,02</b>	<b>13,16</b>	<b>46,36</b>	<b>338,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>18,80</b>	<b>0,23</b>	<b>3,50</b>	<b>214,28</b>	<b>338,70</b>	<b>45,10</b>	<b>3,79</b>	<b>2,60</b>	<b>0,001</b>
				<b>54,18</b>	<b>62,37</b>	<b>268,01</b>	<b>1781,98</b>	<b>0,88</b>	<b>0,99</b>	<b>52,90</b>	<b>39,33</b>	<b>8,45</b>	<b>944,38</b>	<b>1146,10</b>	<b>193,80</b>	<b>10,26</b>	<b>9,50</b>	<b>0,11</b>

День: вторник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	17 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
312	Суп молочный с макаронными изделиями	200/3		6,58	9,00	26,12	160,32	0,04	0,05	0,50	0,00	0,50	103,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,002
22	Какао с молоком	200		6,20	6,20	25,34	89,50	0,08	0,28	2,34	0,15	0,15	157,00	108,25	20,65	0,80	1,40	0,005
125	Бутерброд с маслом,сыром	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>15,12</b>	<b>22,96</b>	<b>65,99</b>	<b>405,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>2,84</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>269,00</b>	<b>184,05</b>	<b>34,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,90</b>	<b>0,007</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	15,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
83	Салат витаминный	60		0,98	3,54	9,60	120,30	0,00	0,00	3,25	0,00	0,00	92,00	27,80	0,00	0,10	0,20	0,000
99	Свекольник со сметаной	200/10		3,74	3,54	10,18	134,50	0,08	0,05	1,57	2,50	0,30	96,32	63,50	42,10	1,00	0,40	0,000
63	Картофельное пюре	150		2,13	3,40	25,80	128,92	0,09	0,01	1,30	0,22	2,20	56,00	201,00	43,90	0,80	1,00	0,000
69	Котлета рубленая куриная	70	5	9,36	10,42	24,85	172,50	0,05	0,09	0,67	38,80	1,04	92,14	117,49	14,29	1,60	0,00	0,002
41	Кисель фруктовый	200		2,40	2,50	8,60	69,00	0,00	0,00	3,20	0,00	0,23	35,00	24,50	7,70	0,80	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>22,61</b>	<b>24,04</b>	<b>118,71</b>	<b>776,22</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>	<b>9,99</b>	<b>41,52</b>	<b>3,77</b>	<b>404,31</b>	<b>489,49</b>	<b>138,99</b>	<b>5,50</b>	<b>1,60</b>	<b>0,002</b>
	<b>Полдник</b>																	
	Кисломолочный продукт	200/5		2,35	3,10	7,20	101,50	0,05	0,03	1,26	36,00	0,00	211,00	171,00	15,00	0,18	0,00	0,100
	<b>Итого:</b>			<b>2,35</b>	<b>3,10</b>	<b>7,20</b>	<b>101,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,00</b>	<b>171,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
64	Каша гречневая	150		6,33	3,20	28,59	157,65	0,01	0,02	0,00	0,10	0,10	0,40	0,00	0,00	0,90	0,00	0,001
111	Тефтели мясные в молочном соусе	70/30		7,68	6,64	22,25	184,65	0,25	0,09	8,50	0,10	1,00	27,00	54,20	7,00	1,40	0,50	0,001
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>15,61</b>	<b>10,44</b>	<b>61,74</b>	<b>455,10</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>20,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,60</b>	<b>32,10</b>	<b>71,00</b>	<b>9,60</b>	<b>2,54</b>	<b>0,50</b>	<b>0,002</b>
				<b>55,69</b>	<b>60,54</b>	<b>260,14</b>	<b>1770,64</b>	<b>0,89</b>	<b>0,95</b>	<b>49,59</b>	<b>77,87</b>	<b>6,07</b>	<b>926,61</b>	<b>915,54</b>	<b>198,04</b>	<b>9,72</b>	<b>4,00</b>	<b>0,11</b>

День: среда

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	18 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
31	Каша пшенная молочная	200/3		5,47	10,40	23,65	224,90	0,09	0,20	0,90	0,00	0,50	5,00	75,80	13,80	0,70	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,61</b>	<b>22,96</b>	<b>63,10</b>	<b>540,46</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>110,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	30,50	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,50</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
70	Овощи консервированные	60		0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	2,00	0,23	3,00	13,80	321,90	57,20	0,36	2,60	0,002
93	Суп картофельный "Снежок"	200		6,85	4,12	12,01	112,38	0,04	0,08	9,00	2,50	0,30	124,25	63,50	42,10	0,80	0,40	0,000
405	Рис отварной	150		2,10	2,30	28,50	115,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	65,25	0,00	0,00	0,10	0,00	0,005
664	Зраза мясная с яйцом	70	10	10,58	12,50	10,69	195,25	0,16	0,06	1,20	0,00	0,00	125,47	0,00	0,00	1,60	0,00	0,000
40	Компот из с/ф	200		0,00	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>24,01</b>	<b>19,63</b>	<b>116,75</b>	<b>678,79</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>12,48</b>	<b>2,83</b>	<b>3,40</b>	<b>386,62</b>	<b>515,10</b>	<b>133,80</b>	<b>4,96</b>	<b>4,90</b>	<b>0,007</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
12	Рогалик с повидлом	60		4,45	3,85	27,08	152,30	0,05	0,06	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>9,67</b>	<b>10,25</b>	<b>36,48</b>	<b>249,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>242,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
168	Макароны отварные с сыром	150/30		4,58	8,25	33,45	185,35	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	38,65	0,00	1,20	0,80	0,50	0,002
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>6,18</b>	<b>8,85</b>	<b>44,35</b>	<b>298,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>43,35</b>	<b>16,80</b>	<b>3,80</b>	<b>1,04</b>	<b>0,50</b>	<b>0,002</b>
				<b>52,47</b>	<b>61,69</b>	<b>270,38</b>	<b>1766,90</b>	<b>0,84</b>	<b>0,89</b>	<b>46,44</b>	<b>38,98</b>	<b>5,05</b>	<b>812,47</b>	<b>637,70</b>	<b>176,60</b>	<b>8,10</b>	<b>6,40</b>	<b>0,11</b>

День: четверг

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	19 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
29	Каша рисовая молочная	200/3		5,46	7,56	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	0,00	0,50	184,00	75,80	13,80	1,50	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,01	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>12,60</b>	<b>20,12</b>	<b>64,45</b>	<b>537,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>289,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>2,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	100		0,00	0,00	6,50	32,00	0,00	0,30	15,00	0,00	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
235	Салат из зеленого горошка и огур	60		0,10	0,00	9,12	52,60	0,00	0,00	1,00	0,10	0,70	70,25	120,00	0,00	1,20	0,60	0,000
93	Суп с морской капустой	200		4,65	8,65	15,65	182,56	0,32	0,08	1,96	2,50	0,30	87,65	63,50	42,10	0,80	0,40	0,000
27	Капуста тушеная с мясом птицы	220	10	2,89	5,97	32,85	202,45	0,07	0,08	8,40	0,10	0,10	68,21	0,00	0,00	1,07	0,00	0,005
39	Компот фруктовый	200		0,02	0,01	17,86	69,37	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	14,00	74,50	3,50	0,50	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>11,66</b>	<b>15,27</b>	<b>115,16</b>	<b>657,98</b>	<b>0,48</b>	<b>0,16</b>	<b>14,56</b>	<b>2,70</b>	<b>1,10</b>	<b>272,96</b>	<b>313,20</b>	<b>76,60</b>	<b>4,77</b>	<b>2,90</b>	<b>0,005</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Кондитерское изделие	20		0,02	0,02	13,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,24</b>	<b>6,42</b>	<b>22,40</b>	<b>109,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
63	Картофельное пюре розовое	150		2,90	2,44	10,12	132,14	0,01	0,01	1,20	0,00	0,50	59,00	0,00	1,20	1,00	0,50	0,001
44	Биточки рыбные	70		17,85	13,65	28,65	175,65	0,01	0,02	0,03	0,15	0,20	49,00	21,32	5,30	0,30	0,10	0,005
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>22,35</b>	<b>16,69</b>	<b>49,67</b>	<b>420,59</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>13,23</b>	<b>0,15</b>	<b>1,20</b>	<b>112,70</b>	<b>38,12</b>	<b>9,10</b>	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>0,006</b>
				<b>51,85</b>	<b>58,50</b>	<b>258,18</b>	<b>1758,21</b>	<b>0,93</b>	<b>1,02</b>	<b>49,73</b>	<b>39,00</b>	<b>3,00</b>	<b>900,86</b>	<b>427,12</b>	<b>124,70</b>	<b>8,51</b>	<b>4,00</b>	<b>0,12</b>

День: пятница

Неделя: четвёртая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	20 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<b>Завтрак</b>																	
34	Каша пшеничная молочная	200/3		4,85	9,95	32,58	221,38	0,04	0,20	0,90	0,00	0,50	182,00	75,80	13,80	0,40	0,50	0,005
45	Кофейный напиток с молоком	200		4,80	4,80	24,92	159,56	0,14	0,15	5,80	0,15	0,15	96,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,000
3	Бутерброд с маслом	30/5		2,34	7,76	14,53	156,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>11,99</b>	<b>22,51</b>	<b>72,03</b>	<b>536,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>287,00</b>	<b>75,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
	<b>II завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100		0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	30,50	30,00	0,00	0,20	0,50	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,50</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>
	<b>Обед</b>																	
235	Икра свекольная	60		2,07	2,09	6,45	48,00	0,10	0,00	4,30	0,00	0,00	37,00	27,80	7,00	0,12	0,20	0,005
99	Суп харчо	200		6,23	6,45	24,12	204,15	0,19	0,10	5,00	2,50	0,30	110,20	63,50	42,10	1,80	0,40	0,000
179	Картофель отварной	150		4,52	4,50	22,58	182,00	0,01	0,02	3,50	0,10	0,10	28,21	0,00	0,00	1,60	0,00	0,005
632	Куры отварные	80	12	12,32	12,52	0,00	208,90	0,11	0,17	1,31	0,05	1,20	32,86	173,65	8,00	2,30	1,00	0,005
40	Компот из с/ф	200		0,00	0,01	24,37	96,76	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	25,00	74,50	3,50	0,90	1,90	0,000
	Хлеб пшеничный	80		4,00	0,64	39,68	151,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	32,85	55,20	31,00	1,20	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>29,14</b>	<b>26,21</b>	<b>117,20</b>	<b>890,81</b>	<b>0,50</b>	<b>0,29</b>	<b>14,39</b>	<b>2,65</b>	<b>1,60</b>	<b>266,12</b>	<b>394,65</b>	<b>91,60</b>	<b>7,92</b>	<b>3,50</b>	<b>0,015</b>
	<b>Полдник</b>																	
965	Молоко	200		5,22	6,40	9,40	97,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Кондитерское изделие	20		0,02	0,02	13,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>5,24</b>	<b>6,42</b>	<b>22,40</b>	<b>109,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Ужин</b>																	
165	Блинчики со сгущенным молоком	140/30		2,45	4,50	39,40	201,35	0,01	0,01	0,00	0,00	0,50	62,00	0,00	1,20	0,61	0,50	0,005
114	Чай с лимоном	200/10		0,00	0,00	0,90	61,00	0,10	0,01	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого:</b>			<b>2,45</b>	<b>4,50</b>	<b>40,30</b>	<b>262,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>62,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,61</b>	<b>0,50</b>	<b>0,005</b>
				<b>48,82</b>	<b>59,64</b>	<b>261,63</b>	<b>1799,80</b>	<b>0,86</b>	<b>0,95</b>	<b>48,33</b>	<b>38,80</b>	<b>3,25</b>	<b>861,62</b>	<b>500,45</b>	<b>131,80</b>	<b>9,83</b>	<b>5,00</b>	<b>0,13</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533281

Владелец Акимова Оксана Николаевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025