

Примерное 21-ти дневное меню РВДГ МБОУ "СОШ пос.Оротукан" на 2023г

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	1 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
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
	Итого:			13,00	22,51	66,25	536,94	0,21	0,28	6,70	0,15	0,15	260,82	435,90	22,22	0,90	0,00	0,000
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			25,99	27,47	132,04	765,61	0,53	0,09	20,23	0,38	4,70	335,14	673,50	149,40	9,15	7,10	0,100
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			24,48	12,35	18,75	350,60	0,14	0,18	15,27	0,00	0,50	147,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,000
				65,82	65,43	232,74	1786,65	0,93	1,16	53,46	36,53	5,40	964,16	1280,40	196,82	10,83	7,10	0,11

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)			(мкг)		(мг)				(мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж			У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
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
	Итого:			13,92	20,46	69,61	420,50	0,21	0,34	2,44	0,15	0,65	338,00	184,05	34,45	2,60	1,90	0,015
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			26,75	23,17	130,41	846,15	0,40	0,36	25,76	5,21	5,23	221,98	736,09	139,65	5,85	7,10	0,041
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			11,42	13,60	44,51	470,70	0,21	0,27	21,27	38,90	1,64	38,95	134,29	15,10	2,14	0,00	0,04
				54,44	60,33	261,43	1838,85	0,87	1,28	50,73	80,26	7,52	891,53	1255,43	204,20	10,97	9,50	0,12

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			11,94	17,96	69,65	493,12	0,27	0,21	5,90	0,15	0,65	309,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
	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
	Итого:			22,44	23,85	127,65	667,73	0,39	0,19	16,69	0,32	6,43	219,05	505,50	136,14	6,30	2,80	0,025
	Полдник																	
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
	Итого:			6,58	10,10	12,36	183,80	0,04	0,28	2,34	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,30	0,00	0,016
	Ужин																	
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
	Итого:			13,95	8,84	44,65	382,60	0,18	0,17	17,00	38,90	2,64	114,50	134,29	17,84	1,44	0,00	0,05
				54,91	60,75	260,81	1759,25	0,88	1,15	51,93	75,37	9,77	868,75	715,59	192,98	10,04	3,30	0,10

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)			(мг)				(мкг)	(мг)							
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	4 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
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
	Итого:			12,94	17,96	65,37	511,18	0,21	0,21	6,70	0,15	0,65	208,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			21,75	18,55	110,82	660,85	0,39	0,28	18,43	2,82	6,80	255,05	394,20	129,84	5,45	3,70	0,012
	Полдник																	
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
	Итого:			7,67	10,25	36,48	232,45	0,09	0,30	2,36	36,00	0,00	242,00	0,00	25,20	0,70	0,00	0,040
	Ужин																	
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
	Итого:			17,29	13,65	50,74	425,85	0,18	0,26	15,35	38,90	2,10	16,10	134,29	16,89	3,34	0,00	0,040
				59,65	60,41	273,11	1 830,33	0,87	1,05	42,84	77,87	9,55	802,75	634,29	185,73	10,59	4,70	0,10

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			13,72	21,56	65,57	472,80	0,21	0,21	6,30	0,15	0,65	208,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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	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
	Итого:			19,24	18,99	99,73	672,80	0,31	0,18	22,06	2,94	7,50	348,43	716,10	144,15	2,77	5,90	0,005
	Полдник																	
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
	Итого:			6,02	7,12	21,40	162,20	0,04	0,20	0,24	36,00	0,00	217,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,080
	Ужин																	
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
	Итого:			13,44	13,30	64,35	433,72	0,47	0,40	20,99	39,02	3,74	145,90	335,29	60,79	6,29	1,00	0,032
				52,42	60,97	257,55	1773,52	1,03	1,29	59,59	78,11	11,94	929,53	1127,19	243,94	10,16	7,40	0,12

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			14,54	23,55	62,09	531,96	0,28	0,36	6,70	0,15	0,65	296,00	75,80	13,80	1,40	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
70	Овощи консервированные	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
	Итого:			26,67	24,41	137,65	688,46	0,30	0,12	30,82	2,94	8,65	143,85	716,10	177,70	6,06	5,90	0,057
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			10,55	8,02	43,35	377,80	0,21	0,20	12,10	0,00	1,00	158,57	92,60	16,40	1,54	0,50	0,051
				54,11	59,08	259,99	1703,42	0,84	0,99	50,88	39,09	10,30	891,02	1085,50	222,90	9,38	7,40	0,12

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)			(мг)				(мкг)	(мг)							
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
31	Каша пшенная 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
	Итого:			14,01	24,36	68,52	470,40	0,20	0,49	3,24	0,15	0,65	171,00	184,05	34,45	1,80	1,90	0,010
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			20,55	25,92	114,29	775,67	0,55	0,14	23,99	2,94	5,73	425,16	666,10	181,90	5,60	4,00	0,008
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			17,76	11,33	65,08	490,17	0,14	0,03	12,03	0,15	1,20	85,70	38,12	9,10	2,14	0,60	0,001
				54,67	64,71	261,59	1869,74	0,94	0,99	50,52	39,24	7,63	903,06	1059,27	240,45	9,72	6,50	0,12

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	8 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
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
	Итого:			12,36	18,54	69,65	527,91	0,27	0,38	6,66	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
	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
	Итого:			30,88	25,72	130,15	852,85	0,54	0,49	12,75	2,72	2,50	250,20	422,00	144,50	6,30	3,50	0,015
	Полдник																	
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
	Итого:			7,12	12,20	15,00	203,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Ужин																	
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
	Итого:			2,45	4,50	40,30	262,35	0,11	0,03	12,00	0,00	1,00	32,00	0,00	1,20	0,60	0,50	0,000
				52,81	60,96	264,80	1846,31	0,96	1,18	46,65	38,87	4,15	868,80	527,80	184,70	9,30	5,00	0,12

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	9 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
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
	Итого:			14,12	22,06	64,45	537,94	0,27	0,38	6,70	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			30,61	25,21	142,16	866,65	0,44	0,23	17,30	2,55	1,73	410,05	344,65	88,80	8,80	1,60	0,001
	Полдник																	
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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			4,58	8,25	38,05	299,52	0,16	0,03	12,00	0,00	1,00	8,00	0,00	1,20	0,80	0,50	0,005
				54,53	61,92	260,56	1833,31	0,91	1,22	46,24	38,70	3,43	933,25	420,45	129,00	11,80	2,60	0,11

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			11,99	22,51	72,03	536,94	0,21	0,36	6,70	0,15	0,65	287,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			22,27	22,39	107,26	670,56	0,32	0,23	17,93	2,55	1,50	254,22	320,15	81,10	4,50	1,60	0,000
	Полдник																	
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
	Итого:			5,24	6,42	22,10	133,00	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,10
	Ужин																	
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
	Итого:			15,61	10,44	61,74	399,08	0,38	0,15	12,56	0,10	1,50	69,70	71,00	9,60	2,54	0,50	0,005
				55,11	61,76	272,83	1739,58	0,95	1,02	52,43	38,80	3,65	908,52	496,95	129,70	8,34	3,10	0,11

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			13,90	22,97	67,40	548,14	0,27	0,22	6,70	0,15	0,65	247,20	75,80	13,80	1,20	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			27,47	19,85	145,16	801,61	0,20	0,13	13,80	2,93	3,60	229,60	648,53	129,10	6,03	5,23	0,000
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			10,85	14,50	33,30	295,00	0,45	0,41	18,80	0,23	3,50	214,60	321,90	42,50	3,55	2,60	0,005
				54,57	60,42	259,56	1778,25	0,97	1,09	50,56	39,30	7,80	912,60	1217,23	200,40	10,96	8,33	0,11

День: вторник
Неделя: третья
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			15,41	22,00	65,79	459,50	0,16	0,29	2,34	0,15	0,65	278,35	184,05	34,45	1,50	1,90	0,015
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			17,17	17,28	147,18	771,93	0,48	0,43	15,75	2,82	2,83	330,85	504,70	115,90	6,10	1,60	0,008
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			20,01	17,79	33,02	456,35	0,21	0,36	16,37	0,33	3,60	106,30	363,70	52,10	3,66	2,80	0,001
				54,94	60,17	262,89	1789,28	0,90	1,11	50,72	39,29	7,08	957,00	1253,45	217,45	11,64	6,80	0,12

День: среда
Неделя: третья
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)			(мг)				(мкг)	(мг)							
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			12,60	20,12	64,45	537,94	0,27	0,24	6,70	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			31,45	27,00	118,86	910,55	0,49	0,08	13,90	2,56	2,23	261,98	173,50	117,20	5,20	3,50	0,003
	Полдник																	
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
	Итого:			5,24	6,42	22,10	109,70	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,10
	Ужин																	
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
	Итого:			5,60	6,20	48,40	203,50	0,11	0,06	12,38	0,23	3,50	42,98	321,90	42,50	0,12	2,60	0,000
				54,89	59,74	260,31	1793,69	0,91	0,96	48,22	38,94	6,43	820,16	571,20	198,70	7,52	6,60	0,11

День: четверг
Неделя: третья
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			14,11	19,68	64,45	337,96	0,27	0,25	6,70	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			20,95	20,20	109,29	829,97	0,43	0,10	41,59	2,56	2,00	192,00	223,50	113,00	5,30	5,40	0,003
	Полдник																	
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
	Итого:			7,67	10,25	36,48	249,50	0,09	0,33	0,26	36,00	0,00	242,00	0,00	25,20	0,70	0,00	0,10
	Ужин																	
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
	Итого:			12,02	12,35	41,30	401,12	0,15	0,36	12,90	0,70	1,10	164,10	41,80	6,07	1,24	0,00	0,011
				54,75	62,48	261,22	1818,55	0,94	1,04	76,45	39,41	3,75	917,60	371,10	158,07	9,44	6,40	0,12

День: пятница
Неделя: третья
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			12,52	18,88	69,19	550,41	0,27	0,24	6,42	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			24,18	22,16	121,40	621,33	0,31	0,12	41,05	2,73	3,80	265,87	515,10	118,20	7,36	5,40	0,005
	Полдник																	
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
	Итого:			5,24	7,60	21,60	199,20	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,10
	Ужин																	
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
	Итого:			12,14	12,95	45,70	358,00	0,31	0,12	17,00	0,22	2,70	140,50	333,30	46,50	2,39	1,00	0,001
				54,08	61,59	264,39	1760,94	0,93	1,06	79,71	39,09	7,20	921,57	924,20	203,70	11,95	6,90	0,11

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			11,70	18,41	62,09	531,96	0,28	0,36	6,70	0,15	0,65	291,00	75,80	13,80	1,40	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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	Щи 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
	Итого:			27,11	27,70	142,66	810,36	0,30	0,47	11,14	2,96	4,30	197,60	530,60	119,90	4,69	5,90	0,006
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			13,02	13,16	46,36	338,16	0,25	0,13	18,80	0,23	3,50	214,28	338,70	45,10	3,79	2,60	0,001
				54,18	62,37	268,01	1781,98	0,88	0,99	52,90	39,33	8,45	944,38	1146,10	193,80	10,26	9,50	0,11

День: вторник
Неделя: четвёртая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			15,12	22,96	65,99	405,82	0,15	0,35	2,84	0,15	0,65	269,00	184,05	34,45	1,50	1,90	0,007
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			22,61	24,04	118,71	776,22	0,31	0,15	9,99	41,52	3,77	404,31	489,49	138,99	5,50	1,60	0,002
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			15,61	10,44	61,74	455,10	0,38	0,12	20,50	0,20	1,60	32,10	71,00	9,60	2,54	0,50	0,002
				55,69	60,54	260,14	1770,64	0,89	0,95	49,59	77,87	6,07	926,61	915,54	198,04	9,72	4,00	0,11

День: среда
Неделя: четвёртая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)			(мг)				(мкг)	(мг)							
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			12,61	22,96	63,10	540,46	0,26	0,36	6,70	0,15	0,65	110,00	75,80	13,80	1,20	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			24,01	19,63	116,75	678,79	0,31	0,16	12,48	2,83	3,40	386,62	515,10	133,80	4,96	4,90	0,007
	Полдник																	
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
	Итого:			9,67	10,25	36,48	249,50	0,09	0,34	0,26	36,00	0,00	242,00	0,00	25,20	0,70	0,00	0,100
	Ужин																	
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
	Итого:			6,18	8,85	44,35	298,15	0,18	0,03	12,00	0,00	1,00	43,35	16,80	3,80	1,04	0,50	0,002
				52,47	61,69	270,38	1766,90	0,84	0,89	46,44	38,98	5,05	812,47	637,70	176,60	8,10	6,40	0,11

День: четверг
Неделя: четвёртая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			12,60	20,12	64,45	537,94	0,27	0,24	6,70	0,15	0,65	289,00	75,80	13,80	2,00	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			11,66	15,27	115,16	657,98	0,48	0,16	14,56	2,70	1,10	272,96	313,20	76,60	4,77	2,90	0,005
	Полдник																	
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
	Итого:			5,24	6,42	22,40	109,70	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Ужин																	
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
	Итого:			22,35	16,69	49,67	420,59	0,14	0,04	13,23	0,15	1,20	112,70	38,12	9,10	1,54	0,60	0,006
				51,85	58,50	258,18	1758,21	0,93	1,02	49,73	39,00	3,00	900,86	427,12	124,70	8,51	4,00	0,12

День: пятница
Неделя: четвёртая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
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
	Итого:			11,99	22,51	72,03	536,94	0,21	0,36	6,70	0,15	0,65	287,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
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
	Итого:			29,14	26,21	117,20	890,81	0,50	0,29	14,39	2,65	1,60	266,12	394,65	91,60	7,92	3,50	0,015
	Полдник																	
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
	Итого:			5,24	6,42	22,40	109,70	0,04	0,28	0,24	36,00	0,00	216,00	0,00	25,20	0,20	0,00	0,100
	Ужин																	
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
	Итого:			2,45	4,50	40,30	262,35	0,11	0,02	12,00	0,00	1,00	62,00	0,00	1,20	0,61	0,50	0,005
				48,82	59,64	261,63	1799,80	0,86	0,95	48,33	38,80	3,25	861,62	500,45	131,80	9,83	5,00	0,13

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ.				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)				(мкг)	(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	21 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
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
	Итого:			11,99	22,51	72,03	536,94	0,21	0,36	6,70	0,15	0,65	287,00	75,80	13,80	0,90	0,50	0,005
	II завтрак																	
	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
	Итого:			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
	Обед																	
70	Овощи консервированные	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
	Итого:			26,67	24,41	137,65	688,46	0,30	0,12	30,82	2,94	8,65	143,85	716,10	177,70	6,06	5,90	0,057
	Полдник																	
	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
	Итого:			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
	Ужин																	
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
	Итого:			10,55	8,02	43,35	377,80	0,21	0,20	12,10	0,00	1,00	158,57	92,60	16,40	1,54	0,50	0,051

51,56 58,04 266,73 1740,40 0,77 1,29 65,88 39,09 10,35 810,62 1055,50 222,90 8,68 6,90 0,12

Итого: 54,6 61,0 261,9 1787,6 0,9 1,1 53,5 48,2 6,8 892,7 839,2 188,4 9,9 6,1 0,1

