

День: Понедельник

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовое пребывание

Витамины мг.

Минеральные вещества мг

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг.		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C

Завтрак												
3	Каша гречневая молочная	150	4,545	5,925	24,225	171,75	150	2,4	108	0,12	0,06	0
12	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	49,5	0,6	37,5	0,015	0,06	0,45
1ТТ <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5	3,88	5,6	12,82	117,1	66,9	1,65	150,4	0,11	0,11	0,042
	Итого		9,48	12,73	49,35	353,35	266,40	4,65	295,90	0,25	0,23	0,49

Второй завтрак												
1ТТ <sup>1</sup>	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
	Итого		0,53	0,15	17,70	78,00	28,29	0,50	13,29	0,09	0,03	18,30

Обед												
22	Суп с клецками	150	3,8	4,76	12,36	187,4	30	0,75	133,9	0,065	0,06	7,05
23	Голубцы ленивые с соус. смет.	120/20	13,6	10,22	10,6	232,5	103,8	1,16	158,41	0,128	1,12	9,23
20	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	9	0,15	4,5	0	0	1,35
1ТТ <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	17	1,6	100	0,11	0,04	0
	Итого		21,10	15,58	63,06	602,00	159,80	3,66	396,81	0,30	1,22	17,63

Полдник												
ТТ <sup>1</sup>	Груша	50	0,3	0,25	7,725	35,25	14,25	1,75	12	0	0,0375	7,5375
	Итого		0,3	0,25	7,725	35,25	14,25	1,75	12	0	0,0375	7,5376

Ужин												
24	Суфле рыбное со см. соусом	60/20	9,816	5,44	1,368	102,2	35,2	0,73	174,88	0,08	0,05	0,8448
25	Пюре картофельное	130	2,73	4,42	18,85	97	35,1	0,91	72,8	0,13	0,091	4,81
1	Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
ТТ <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,265	8,4	42,4	11,33	1,065	66,6	0,075	0,02	0
	Итого		14,30	10,13	38,82	283,60	93,63	3,31	320,28	0,29	0,16	7,30
	Итого за день		45,70	38,83	176,65	1352,20	562,37	13,86	1038,28	0,92	1,68	51,26

День: Вторник

Нелеги: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					
							Са	Fe	P	В1	В2	С

**Завтрак**

5	Каша молочная рисовая	150	8,89	10,38	45	180,3	150	1,05	84	0,12	0,015	0
11	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	0	37,5	0,015	0,06	0,3
111	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0
	<b>Итого</b>		<b>14,16</b>	<b>16,77</b>	<b>77,71</b>	<b>389,50</b>	<b>193,40</b>	<b>2,64</b>	<b>222,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>

**Второй завтрак**

111	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
	<b>Итого</b>		<b>0,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,70</b>	<b>78,00</b>	<b>28,29</b>	<b>0,50</b>	<b>13,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>

**Обед**

39	Суп картофельный с рыбой	150	3,825	1,98	5,9625	94,28	18	0,65	106,03	0,056	0,05	3,4
40	Зразы мясн. с соус. сметан.	60/20	6,65	8,82	6,58	120,5	40,6	1,26	75,6	0,056	0,112	0,56
41	Капустга тушеная	120	3,099	3,99	20,1	150,18	64,99	1,293	49,93	0,033	0,033	18,99
30	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	9	0,15	4,5	0	0	1,35
111	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	17	1,6	100	0,11	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>17,27</b>	<b>15,39</b>	<b>72,74</b>	<b>547,06</b>	<b>149,59</b>	<b>4,95</b>	<b>336,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>26,30</b>

**Полдник**

111	Молоко 3,2 % жирности кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90	181,5	0,15	136,5	0,03	0,195	0,9
	<b>Итого</b>		<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>	<b>181,50</b>	<b>0,15</b>	<b>136,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>

**Ужин**

32	Омлет с маслом	110	7,447	8,393	12,921	137,61	58,96	2,2891	210,81	0,05	0,403	0
1	Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
111	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,265	8,4	42,4	11,33	1,065	66,6	0,075	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>8,66</b>	<b>31,52</b>	<b>222,01</b>	<b>82,29</b>	<b>3,95</b>	<b>283,41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>	<b>1,65</b>
	<b>Итого за День</b>		<b>45,66</b>	<b>45,77</b>	<b>206,72</b>	<b>1326,57</b>	<b>635,07</b>	<b>12,20</b>	<b>992,16</b>	<b>0,75</b>	<b>1,04</b>	<b>47,45</b>

День: Среда

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовой пробывающие

Виды	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины мг		
						Ca мг	Fe мг	P мг	B1 мг	B2 мг

Капша молочная овсяная	150	3,6	6	22,2	157,5	170	1,2	105	0,105	0,03	0
Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	49,5	0,6	37,5	0,015	0,06	0,45
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0
<b>Итого</b>		<b>7,10</b>	<b>11,19</b>	<b>47,15</b>	<b>318,10</b>	<b>237,40</b>	<b>3,39</b>	<b>243,90</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>

и завтрак

Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
<b>Итого</b>		<b>0,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,70</b>	<b>78,00</b>	<b>28,29</b>	<b>0,50</b>	<b>13,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>

Медный отруц	40	0,4	2,48	2,08	32,24	18	0,32	13,2	0,02	0,024	9,24
Корц с мясом и со сметаной	150	3,65	4,64	9,3	136,716	42	0,63	129,4	0,035	0,045	12,3
Сотлеты рыбные с соус. смет.	60/20	7,488	7,008	7,872	108,32	6,856	10,28	23,31	0,096	0,116	8,912
Корс картофельное	130	2,73	4,42	18,85	97	35,1	0,91	72,8	0,13	0,091	4,81
Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	8,33	0,33	14,16	0,016	0,016	1,66
Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
<b>Итого</b>		<b>19,45</b>	<b>19,39</b>	<b>78,94</b>	<b>585,42</b>	<b>134,09</b>	<b>14,71</b>	<b>392,87</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>34,92</b>

к

Витам	50	1,125	0,375	15,75	72	12	0,225	8,25	0,06	0,022	15
<b>Итого</b>		<b>1,13</b>	<b>0,38</b>	<b>15,75</b>	<b>72,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,23</b>	<b>8,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>15,00</b>

3

УДИНГ ТВОРОЖНЫЙ со ст. мол.	160/20	15,44	10,6	22,33	250,7	144,4	1	208,8	0,06	0,244	0,22
ЭЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
<b>Итого</b>		<b>15,59</b>	<b>10,60</b>	<b>32,53</b>	<b>292,70</b>	<b>156,40</b>	<b>1,60</b>	<b>214,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,87</b>
<b>Итого 1 день</b>		<b>43,79</b>	<b>41,70</b>	<b>192,07</b>	<b>1346,22</b>	<b>568,18</b>	<b>20,42</b>	<b>873,11</b>	<b>0,89</b>	<b>0,81</b>	<b>70,54</b>

День: Четверг

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часное пребывание

№	К	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					С
								Са	Fe	P	B1	B2	
<b>Завтрак</b>													
2		Каша молочная из манной крупы	150	5,79	8,295	25,59	174,9	150	0,12	12,27	0,0195	0,006	0
1		Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	0	37,5	0,015	0,06	0,3
1		Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0
		<b>Итого</b>		<b>11,06</b>	<b>14,69</b>	<b>58,30</b>	<b>384,10</b>	<b>193,40</b>	<b>1,71</b>	<b>151,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,30</b>
<b>Порой завтрак</b>													
1		Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
		<b>Итого</b>		<b>0,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,70</b>	<b>78,00</b>	<b>28,29</b>	<b>0,50</b>	<b>13,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>
<b>Об</b>													
4		Кужуруза консервированная	40	0,4	2,48	2,08	32,24	18	0,32	13,2	0,02	0,024	7,24
6		Щи со сметаной	150	3,725	4,625	9,15	93,642	37,5	0,9	138,4	0,035	0,06	6,45
7		Тертельи из гов. со см. соусом	60/20	8,07	10,58	12,1	105,6	12	0,87	70,9	0,043	0,065	0
8		Каша гречневая рассыпчатая	120	3,6	4,08	17,52	135,3	14,4	1,92	86,4	0,096	0,048	0
9		Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	8,33	0,33	14,16	0,016	0,016	1,66
1		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	17	1,6	100	0,11	0,04	0
		<b>Итого</b>		<b>19,50</b>	<b>22,37</b>	<b>73,45</b>	<b>536,88</b>	<b>107,23</b>	<b>5,94</b>	<b>423,06</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>15,35</b>
<b>Идник</b>													
1		Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6	80	180	0,15	135	0,06	0,255	1,05
		<b>Итого</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>80,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,15</b>	<b>135,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>
<b>Суп</b>													
1		Макаронны отварные с маслом	120	4,28	5	29,04	165,29	11,428	0,75	32,36	0,056	0,016	0
1		Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
1		Хлеб пшеничный с сыром	30/5	3,88	5,6	12,82	117,1	66,9	1,65	150,4	0,11	0,11	0,042
		<b>Итого</b>		<b>8,31</b>	<b>10,60</b>	<b>52,06</b>	<b>324,39</b>	<b>90,33</b>	<b>3,00</b>	<b>188,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>1,69</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>43,74</b>	<b>51,55</b>	<b>207,51</b>	<b>1403,37</b>	<b>599,25</b>	<b>11,30</b>	<b>911,28</b>	<b>0,78</b>	<b>0,81</b>	<b>36,69</b>

День: Пятница

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовое пребывание

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кккл	Минеральные вещества					
						Ca	Fe	P	B1	B2	C

трак											
Каша ячневая молочная	150	3,15	4,35	22,95	178,65	150	0,6	111	0,06	0,015	0
Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	28,3	0	41,67	0,02	0,06	0,3
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0
<b>Итого</b>		<b>8,20</b>	<b>10,34</b>	<b>56,85</b>	<b>388,41</b>	<b>196,20</b>	<b>2,19</b>	<b>254,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>

фрукт. заправка											
Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
<b>Итого</b>		<b>0,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,70</b>	<b>78,00</b>	<b>28,29</b>	<b>0,50</b>	<b>13,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>

овощ											
Свежий помидор.	40	0,72	2,4	4,24	41,6	74,8	0,6	61,6	0,012	0,036	2,64
Рассольник с мясом со смет.	150	3,2	4,7	9,9	96	30	0,75	133,9	0,065	0,06	7,05
Плов с мясом	180	9,93	12,67	16,06	218	6,26	0,73	58,73	0,13	0,13	0,73
Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	8,33	0,33	14,16	0,016	0,016	1,66
Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
<b>Итого</b>		<b>19,03</b>	<b>20,61</b>	<b>71,04</b>	<b>566,74</b>	<b>143,19</b>	<b>4,65</b>	<b>408,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>12,08</b>

овощ											
Яблоко	50	0,15	0	7,57	31,5	13,1	1,81	9,73	0,225	0,0187	8,31
<b>Итого</b>		<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>7,57</b>	<b>31,50</b>	<b>13,10</b>	<b>1,81</b>	<b>9,73</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>8,31</b>

ин											
Вареники ленивые со смет.	150/10	15,84	10,2	16,56	207,6	88,8	0,72	171,6	0,068	0,272	0,272
Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
<b>Итого</b>		<b>15,99</b>	<b>10,20</b>	<b>26,76</b>	<b>249,60</b>	<b>100,80</b>	<b>1,32</b>	<b>177,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>1,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>43,90</b>	<b>41,30</b>	<b>179,92</b>	<b>1314,25</b>	<b>481,58</b>	<b>10,47</b>	<b>863,08</b>	<b>0,95</b>	<b>0,77</b>	<b>40,91</b>

День: Понедельник

Неделя: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовое пребывание

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ ТК	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					Витамины мг.					
							Ca	Fe	P	B1	B2	C	Mg		Mg		
													Mg	Mg	Mg	Mg	Mg
<b>Завтрак</b>																	
8	Каша молочная кукурузная	150	2,781	4,389	16,605	176,48	150	1,065	90	0,096	0,096	0					
11	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	0	37,5	0,015	0,06	0,3					
11	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0					
	<b>Итого</b>		<b>8,05</b>	<b>10,78</b>	<b>49,31</b>	<b>385,68</b>	<b>193,40</b>	<b>2,66</b>	<b>228,90</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>					
<b>Полдней завтрак</b>																	
11	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3					
	<b>Итого</b>		<b>0,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,70</b>	<b>78,00</b>	<b>28,29</b>	<b>0,50</b>	<b>13,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>					
<b>Ужин</b>																	
11	Котлетка мясная со сметаной	150	3,15	4,2	1,95	69,3	24	0,45	132	0,03	0,03	1,35					
11	Вяленый рыбный с соус. смет.	60/20	7,488	7,008	7,872	108,32	6,856	10,28	23,31	0,096	0,116	8,912					
11	Чес припущенный	120	2,88	3,804	31,44	142,4	12	0,48	61,2	0,024	0,012	0					
11	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	8,33	0,33	14,16	0,016	0,016	1,66					
11	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	17	1,6	100	0,11	0,04	0					
	<b>Итого</b>		<b>17,22</b>	<b>15,61</b>	<b>73,86</b>	<b>490,12</b>	<b>68,19</b>	<b>13,14</b>	<b>330,67</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>11,92</b>					
<b>Итого</b>																	
11	СБЛОКО	50	0,15	0	7,57	31,5	13,1	1,81	9,73	0,225	0,0187	8,31					
	<b>Итого</b>		<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>7,57</b>	<b>31,50</b>	<b>13,10</b>	<b>1,81</b>	<b>9,73</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>8,31</b>					
<b>Ужин</b>																	
2	Рягу овощное с мясом	180	14,112	15,307	15,307	237,8	27,96	1,3248	117,75	0,087	0,105	6,768					
	Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65					
11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,265	8,4	42,4	11,33	1,065	66,6	0,075	0,02	0					
	<b>Итого</b>		<b>15,86</b>	<b>15,57</b>	<b>33,91</b>	<b>322,20</b>	<b>51,29</b>	<b>2,99</b>	<b>190,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>8,42</b>					
	<b>Итого</b>		<b>41,81</b>	<b>42,11</b>	<b>182,35</b>	<b>1307,50</b>	<b>354,27</b>	<b>21,09</b>	<b>772,94</b>	<b>0,97</b>	<b>0,62</b>	<b>47,25</b>					

День: Вторник

Нелета: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					
							Ca	Fe	P	B1	B2	C

<b>Завтрак</b>												
7	Каша пшеничная молочная	150	6,6	7,8	38,55	188,1	150	6,6	385,5	0,315	0,12	0
13	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	28,3	0	41,67	0,02	0,06	0,3
111	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0
<b>Итого</b>												
			11,65	13,79	72,45	397,86	196,20	8,19	528,57	0,45	0,26	0,30

<b>Ночной завтрак</b>												
111	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
<b>Итого</b>												
			0,53	0,15	17,70	78,00	28,29	0,50	13,29	0,09	0,03	18,30

<b>Обед</b>												
14	Зеленый горошек	40	0,4	2,48	2,08	32,24	18	0,32	13,2	0,02	0,024	7,24
16	Суп гороховый с мясом	150	5,645	4,91	14,31	98,3	6,04	3,36	32,71	0,045	0,045	0,8
17	Печень по-строгановски	60	8,1	5,52	5,16	100,4	18	3	143,4	0,114	0,846	7,62
21	Макаронны отварные с маслом	120	4,28	5	29,04	165,29	11,428	0,75	32,36	0,056	0,016	0,4
20	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	9	0,15	4,5	0	0	1,35
111	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	17	1,6	100	0,11	0,04	0
<b>Итого</b>												
			22,13	18,51	90,69	578,33	79,47	9,18	326,17	0,35	0,97	17,01

<b>Полдник</b>												
111	Кефир 2,5 % жирности	150	4,35	3,75	6	80	180	0,15	135	0,06	0,255	1,05
<b>Итого</b>												
			4,35	3,75	6,00	80,00	180,00	0,15	135,00	0,06	0,26	1,05

<b>Ужили</b>												
38	Запеканка рыбная со см. соус.	60/20	9	7,304	6,4	127,2	80	1,36	147,2	0,088	0,104	2,24
25	Пюре картофельное	130	2,73	4,42	18,85	97	35,1	0,91	72,8	0,13	0,091	4,81
1	Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
111	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,265	8,4	42,4	11,33	1,065	66,6	0,075	0,02	0
<b>Итого</b>												
			13,48	11,99	43,85	308,60	138,43	3,94	292,60	0,29	0,22	8,70
			22,13	48,19	230,60	1442,70	672,30	21,95	1295,63	1,23	1,73	45,36

Итого за день

День: Среда

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					
							Ca	Fe	P	В1	В2	С

Завтрак												
9	Каша Молочная «Дружба»	150	7,03	9,14	35,07	165,38	150	1,05	84	0,12	0,02	0
12	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	49,5	0,6	37,5	0,015	0,06	0,45
111	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0
<b>Итого</b>			<b>10,53</b>	<b>14,33</b>	<b>60,02</b>	<b>325,98</b>	<b>217,40</b>	<b>3,24</b>	<b>222,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>

Видовой завтрак												
111	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
<b>Итого</b>			<b>0,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,70</b>	<b>78,00</b>	<b>28,29</b>	<b>0,50</b>	<b>13,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>

Обед												
15	Свежий помидор	40	0,72	2,4	4,24	41,6	74,8	0,6	61,6	0,012	0,036	2,64
43	Суп-лапша домашняя с курицей	150	1,545	4,35	8,04	68,25	18,21	0,96	83,56	0,1815	0,084	0
44	Бефстроганов с соус. смет.	60/20	11,69	7,91	4,13	135,1	26,6	1,33	126	0,056	0,105	0,56
45	Каша перловая рассыпчатая	120	2,9	4,6	36,72	156	22,8	0,72	121,2	0,036	0,024	0
20	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	9	0,15	4,5	0	0	1,35
111	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
<b>Итого</b>			<b>22,04</b>	<b>20,10</b>	<b>101,47</b>	<b>624,09</b>	<b>175,21</b>	<b>6,00</b>	<b>536,86</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>4,55</b>

Полдник												
111	Молоко 3,2 % жирности кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90	181,5	0,15	136,5	0,03	0,195	0,9
<b>Итого</b>			<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>7,05</b>	<b>90,00</b>	<b>181,50</b>	<b>0,15</b>	<b>136,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>

Ужин												
46	Запеканка из твор. со ст. мол.	150/10	17,901	5,28	26,67	205,58	173,47	0,63	255,79	0,057	0,31	0,48
1	Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
<b>Итого</b>			<b>18,05</b>	<b>5,28</b>	<b>36,87</b>	<b>247,58</b>	<b>185,47</b>	<b>1,23</b>	<b>261,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>2,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,64</b>	<b>44,66</b>	<b>223,11</b>	<b>1365,65</b>	<b>787,87</b>	<b>11,12</b>	<b>1171,34</b>	<b>0,86</b>	<b>1,00</b>	<b>26,33</b>



День: Четверг

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 12 до 3 лет, 12 часовое пребывание

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				
						Витамины мг				
						Ca	Fe	P	B1	B2

Итого											
Каша пшеничная молочная	150	4,2	5,1	25,2	185,7	150	1,05	84	0,12	0,015	0
Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	28,3	0	41,67	0,02	0,06	0,3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5	3,88	5,6	12,82	117,1	66,9	1,65	150,4	0,11	0,11	0,042
<b>Итого</b>		<b>10,68</b>	<b>12,70</b>	<b>59,27</b>	<b>416,46</b>	<b>245,20</b>	<b>2,70</b>	<b>276,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>

Итого завтрак

Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,3
<b>Итого</b>		<b>0,53</b>	<b>0,15</b>	<b>17,70</b>	<b>78,00</b>	<b>28,29</b>	<b>0,50</b>	<b>13,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>

Итого											
Суп из овощей с мясом	150	3,44	4,04	6,84	77,28	24	0,87	141,4	0,083	0,075	8,2
Котлеты мясные с соусом см.	60/20	7,1	6,8	7,7	107	46	0,8	115	0,07	0,09	0,3
Вермишель отварная с масл.	120	4,285	5	29,04	165,3	11,42	0,7571	32,36	0,057	0,017	0,1
Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	8,33	0,33	14,16	0,016	0,016	1,66
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	17	1,6	100	0,11	0,04	0
<b>Итого</b>		<b>18,53</b>	<b>16,44</b>	<b>76,18</b>	<b>519,68</b>	<b>106,75</b>	<b>4,36</b>	<b>402,92</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>9,16</b>

Итого

Груша	50	0,3	0,25	7,725	35,25	14,25	1,75	12	0	0,0375	7,53,75
<b>Итого</b>		<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>7,73</b>	<b>35,25</b>	<b>14,25</b>	<b>1,75</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>

Итого											
Рыба с соусом сметанным	60/20	9,816	5,44	1,368	102,2	35,2	0,73	174,88	0,08	0,05	0,848
Рис припущенный	120	2,88	3,804	31,44	142,4	12	0,48	61,2	0,024	0,012	0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,265	8,4	42,4	11,33	1,065	66,6	0,075	0,02	0
Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
<b>Итого</b>		<b>14,45</b>	<b>9,51</b>	<b>51,41</b>	<b>329,00</b>	<b>70,53</b>	<b>2,88</b>	<b>308,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>2,49</b>
<b>Итого</b>		<b>44,48</b>	<b>39,05</b>	<b>212,28</b>	<b>1378,39</b>	<b>465,02</b>	<b>12,18</b>	<b>1012,96</b>	<b>0,86</b>	<b>0,57</b>	<b>30,30</b>

0,00 за день

День: Пятница

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТОВАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,2 до 3 лет, 12 часовое пребывание

Выпитый ж.с.

Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					
						мг					
						Ca	Fe	P	В1	В2	C
<b>зак</b>											
Каша молочная овсяная	150	3,6	6	22,2	157,5	170	1,2	105	0,105	0,03	0
	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	0	37,5	0,015	0,06	0,3
Какао с молоком	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	0
Хлеб пшеничный с маслом		8,87	12,39	54,91	366,70	213,40	2,79	243,90	0,23	0,17	0,30
<b>Итого</b>											18,3
<b>ной завтрак</b>											
Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	28,29	0,4995	13,29	0,09	0,03	18,30
<b>Итого</b>		0,53	0,15	17,70	78,00	28,29	0,50	13,29	0,09	0,03	18,30
<b>II</b>											
Свежий огурец	40	0,4	2,48	2,08	32,24	18	0,32	13,2	0,02	0,024	7,24
Суп молочный с рисом	150	2,7	2,85	10,95	97,88	170	0,15	78	0,03	0,105	0,45
Улитки из говядины	60	9,24	3,84	2,22	90,4	22,5	1,125	138	0,0375	0,12	0
Кюле картофельное	130	2,73	4,42	18,85	97	35,1	0,91	72,8	0,13	0,091	4,81
Кисель	150	0	0	19,5	79,5	9	0,15	4,5	0	0	1,35
Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
<b>Итого</b>		20,25	14,43	82,44	540,66	278,40	4,90	446,50	0,37	0,40	13,85
<b>III</b>											
Банан	50	1,125	0,375	15,75	72	12	0,225	8,25	0,06	0,022	15
<b>Итого</b>		1,13	0,38	15,75	72,00	12,00	0,23	8,25	0,06	0,02	15,00
<b>IV</b>											
Сырники со стущ. молоком	150/20	23,74	21,17	34,609	262,72	213,54	1,47	379,2	0,12	0,405	1,288
Чай с лимоном	150	0,15	0	10,2	42	12	0,6	6	0	0	1,65
<b>Итого</b>		23,89	21,17	44,81	304,72	225,54	2,07	385,20	0,12	0,41	2,94
<b>Итого</b>		44,00	48,52	215,60	1362,98	767,63	10,48	1097,14	0,87	1,02	50,39

День: Понедельник

Номери: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети в 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

Минеральные вещества

Витамины мг

Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц; ккал	Минеральные вещества					Витамины мг		
						Ca	Fe	P	B1	B2	C		

Итого	200	6,06	7,9	32,3	229	202,3	3,2	144	0,16	0,08	0
Каша гречневая молочная	200	1,4	1,6	16,4	86	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6
Чай с молоком	50/5	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238	0,192	0,095	0,06
Хлеб пшеничный с маслом и сыром		13,55	16,05	69,99	483,50	367,46	6,73	432,00	0,37	0,26	0,66

Итого	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4
Сок фруктовый	200	0,70	0,20	23,60	104,00	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,40

Итого	250	6,38	7,995	20,76	180,38	50,38	1,25	224,9	0,108	0,1	11,83
Суп с клецками	200	15,7	12,78	13,32	290,6	129,82	2,72	198,02	5,16	0,14	11,54
Голубцы ленивые с соус. смет.	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
Кисель	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
Хлеб пшеничный, ржаной		27,26	21,62	88,92	720,62	216,00	6,41	568,92	5,42	0,30	25,17

Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,025	5
Груша		0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,025	5

Итого	80/20	11,25	9,13	8	159	100	1,7	184	0,11	0,13	2,8
Суфле рыбное со см. соусом	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55
Пюре картофельное	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
Чай с лимоном	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,24	0,138	0
Хлеб пшеничный		17,80	14,76	60,15	411,80	179,16	5,68	409,32	0,50	0,37	10,54
Итого		59,71	50,43	252,96	1766,92	819,35	11,79	1443,91	0,45	0,39	61,71

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				
							мг				
							Ca	Fe	P	В1	В2

отряд

5	Каша молочная рисовая	200	10,67	12,46	54	240,4	200	1,26	100,8	0,14	0,02	0
11	Какао с молоком	200	3,76	3,2	34,13	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
11	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	34,13	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,06	0
Итого			18,48	19,91	122,27	529,70	263,16	3,91	318,80	0,35	0,15	0,40

порой завтрак

11	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,4
Итого			0,70	0,20	23,60	104,00	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,40

зед

22	Суп картофельный с рыбой	250	5,42	2,81	8,43	157,12	25,5	0,91	150,2	0,08	0,06	7,65
30	Зразы мясн. с соус. сметан.	80/20	8,31	11,03	8,23	141,87	50,75	1,58	94,5	0,07	0,14	0,7
31	Калуга тушеная	150	3,87	4,98	25,13	187,72	81,23	1,61	62,41	0,04	0,04	23,7
20	Кисель	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
11	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,15	0,06	0
Итого			22,78	19,65	96,62	736,35	193,28	6,54	453,11	0,34	0,30	33,85

лидник

11	Молоко 3,2% жирности кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	242	0,2	182	0,04	0,26	1,2
Итого			6,00	6,40	9,40	120,00	242,00	0,20	182,00	0,04	0,26	1,20

иски

32	Омлет с маслом	140	9,48	10,68	16,45	175,14	75,04	2,91	268,31	0,06	0,51	0
1	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
11	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,24	0,14	0
Итого			12,88	11,21	46,85	315,94	113,70	5,84	409,63	0,30	0,65	2,20
Итого за день			60,83	57,37	208,73	1805,00	849,87	17,15	1381,27	1,17	1,46	62,05

День: Среда

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц; ккал	Минеральные вещества					
							Ca	Fe	P	B1	B2	C

**Завтрак**

6	Каша молочная овсяная	200	4,8	8	29,6	210	200	1,6	140	0,14	0,04	0
12	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6
111	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	<b>Итого</b>		<b>10,25</b>	<b>13,85</b>	<b>80,13</b>	<b>434,50</b>	<b>295,16</b>	<b>5,05</b>	<b>358,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,60</b>

**Второй завтрак**

111	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4
	<b>Итого</b>		<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>23,60</b>	<b>104,00</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>24,40</b>

**Обед**

14	Свежий огурец	60	1,2	4,56	3,12	48,36	27	0,48	19,8	0,03	0,036	10,86
13	Борщ с мясом и со сметаной	250	6,12	7,79	15,5	227,86	70,53	1,057	217,35	0,058	0,075	20,65
14	Котлеты рыбные с соус. смет.	80/20	9,36	8,76	9,84	135,4	8,57	12,857	29,14	0,12	0,145	11,14
25	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55
19	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	<b>Итого</b>		<b>27,60</b>	<b>27,47</b>	<b>109,47</b>	<b>829,08</b>	<b>193,41</b>	<b>19,24</b>	<b>579,17</b>	<b>0,61</b>	<b>0,47</b>	<b>50,41</b>

**Полдник**

111	Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20
	<b>Итого</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,30</b>	<b>11,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>

35	Пудинг творожный со сл. мол.	180/20	17,15	11,85	24,81	276,5	160,4	1,111	232,09	0,07	0,271	0,244
1	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>17,35</b>	<b>11,85</b>	<b>38,41</b>	<b>332,50</b>	<b>176,40</b>	<b>1,91</b>	<b>240,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,271</b>	<b>2,44</b>

47,46 | 53,87 | 474,01 | 1796,08 | 18,70 | 27,17 | 1205,99 | 1,24 | 4,08 | 07,84

День: Четверг

Неделя: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№	К	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					Витамины мг		
								Ca	Fe	P	В1	В2	С		

мрак

		Каша молочная из манной крупы	200	7,73	11,06	34,133	233,2	200	0,173	16,36	0,026	0,008	0
		Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
		Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
		<b>Итого</b>		<b>15,54</b>	<b>18,51</b>	<b>81,92</b>	<b>522,50</b>	<b>263,16</b>	<b>2,82</b>	<b>234,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,40</b>

рой завтрак

		Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4
		<b>Итого</b>		<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>23,60</b>	<b>104,00</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>24,40</b>

		Кукуруза консервированная	60	1,2	4,56	3,12	48,36	27	0,48	19,8	0,03	0,036	10,86
		Щи со сметаной	250	6,25	7,76	15,36	156,07	62,98	1,51	232,46	0,05	0,1	10,83
		Тфтели из гов. со см. соусом	80/20	9,932	13,021	14,89	132	14,76	1,07	87,26	0,052	0,08	0
		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	4,42	18,98	158,9	15,6	2,08	93,6	0,104	0,052	0
		Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
		<b>Итого</b>		<b>26,46</b>	<b>30,60</b>	<b>97,19</b>	<b>728,97</b>	<b>155,25</b>	<b>7,82</b>	<b>592,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>23,90</b>

чик

		Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5	8	106,7	240	0,2	180	0,08	0,34	1,4
		<b>Итого</b>		<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106,70</b>	<b>240,00</b>	<b>0,20</b>	<b>180,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,40</b>

		Макароны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,3	206,62	14,28	0,946	40,45	0,07	0,02	0
		Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
		Бутерброд сыром	50/5	5,09	5,55	17,29	128,5	79,16	1,73	202	0,166	0,072	0,04
		<b>Итого</b>		<b>10,64</b>	<b>11,80</b>	<b>67,19</b>	<b>391,12</b>	<b>109,44</b>	<b>3,48</b>	<b>250,45</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>2,24</b>
		<b>за день</b>		<b>50,14</b>	<b>66,11</b>	<b>277,90</b>	<b>1852,29</b>	<b>805,58</b>	<b>14,96</b>	<b>1274,54</b>	<b>1,10</b>	<b>0,96</b>	<b>42,24</b>

День: Пятница

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины мг		
							Са	Мг	Fe	P	B1

**Завтрак**

4	Каша ячневая молочная	200	4,2	5,8	30,6	238,2	200	0,8	148	0,08	0,02	0
13	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4
111	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	<b>Итого</b>		<b>11,72</b>	<b>12,71</b>	<b>93,06</b>	<b>528,24</b>	<b>266,89</b>	<b>3,45</b>	<b>371,56</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>

**Второй завтрак**

111	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4
	<b>Итого</b>		<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>23,60</b>	<b>104,00</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>24,40</b>

**Обед**

15	Суп овощной помидор	60	1,08	3,6	6,36	62,4	112,2	0,9	92,4	0,018	0,054	3,96
26	Рисосольник с мясом со смет.	250	11,25	15,25	16,62	161,25	50,38	1,25	224,9	0,108	0,1	11,84
27	Шюв с мясом	230	12,68	16,18	20,52	258,7	7,99	0,9315	75,03	0,161	0,1656	0,932
19	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21
111	Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	<b>Итого</b>		<b>32,78</b>	<b>36,29</b>	<b>102,76</b>	<b>787,81</b>	<b>217,38</b>	<b>6,88</b>	<b>621,21</b>	<b>0,54</b>	<b>0,42</b>	<b>18,94</b>

**Полдник**

111	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11,08
	<b>Итого</b>		<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,00</b>	<b>17,50</b>	<b>2,41</b>	<b>12,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>11,08</b>

**Ужин**

28	Вареники ленивые со смет.	200/10	22,176	14,28	23,184	290,64	124,32	1,008	240,24	0,084	0,336	0,336
1	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>22,38</b>	<b>14,28</b>	<b>36,78</b>	<b>346,64</b>	<b>140,32</b>	<b>1,81</b>	<b>248,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>2,54</b>

**Итого за день**

			<b>67,78</b>	<b>63,48</b>	<b>266,31</b>	<b>1808,69</b>	<b>679,82</b>	<b>15,22</b>	<b>1271,24</b>	<b>1,08</b>	<b>0,98</b>	<b>57,36</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	----------------	-------------	-------------	--------------

День: Понедельник

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТК	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	Минеральные вещества				
							мг				
							Ca	Fe	P	В1	В2

Завтрак												
8	Каша молочная кукурузная	200	3,71	5,85	22,14	235,3	200	1,42	120	0,13	0,13	0
11	Какао с молоком	200	3,76	3,2	34,13	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
111	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	34,13	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,06	0
	Итого		11,52	13,30	90,41	524,60	263,16	4,07	338,00	0,34	0,26	0,40

Полдней завтрак												
111	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,4
	Итого		0,70	0,20	23,60	104,00	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,40

Обед												
19	Солинка мясная со сметаной	250	5,25	7	3,25	115,5	40	0,75	220	0,05	0,05	2,25
40	Выпечка рыбные с соус. смет.	80/20	9,36	8,76	9,84	135,4	8,57	12,86	29,14	0,12	0,15	11,14
41	Рис припущенный	150	3,6	4,76	39,3	154,56	15	0,6	76,5	0,03	0,02	0,0
19	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,02	0,02	2,21
111	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,15	0,06	0
	Итого		23,39	21,36	97,23	639,10	98,48	16,89	484,52	0,38	0,29	15,60

Полдник												
111	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,03	11,08
	Итого		0,20	0,00	10,10	42,00	17,50	2,41	12,50	0,03	0,03	11,08

Ужин												
42	Рагу овощное с мясом	250	19,6	21,26	21,26	294,27	38,84	1,84	163,55	0,12	0,15	9,4
1	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,24	0,14	0
	Итого		23,00	21,79	51,66	435,07	77,50	4,77	304,87	0,36	0,29	11,60
	Итого за день		58,81	56,65	273,00	1744,77	404,27	28,80	1157,62	1,24	0,98	63,08



День: Вторник

Нелели: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

№ ТЖ	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества						Витамины мг.		
							Са	Fe	P	В1	В2	С	Мг	Мг	Мг
<b>овощная</b>															
7	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10,4	51,4	250,8	200	8,8	514	0,42	0,16	0			
13	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4			
Т1	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0			
Итого			16,32	17,31	113,86	540,84	266,89	11,45	737,56	0,63	0,30	0,40			
<b>молочная</b>															
Т1	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4			
Итого			0,70	0,20	23,60	104,00	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,4			
<b>мясная</b>															
14	Кукуруза консервированная	60	1,2	4,56	3,12	48,36	27	0,48	19,8	0,03	0,036	10,8			
26	Суп гороховый с мясом	250	8,46	6,987	19,22	115,07	8,12	4,515	43,95	0,06	0,0604	1,07			
37	Печень по-строгановски	80	10,8	7,36	6,88	107,2	24	4	191,2	0,152	1,128	10,1			
21	Макаронны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,3	206,62	14,28	0,946	40,45	0,07	0,02	0			
20	Кисель	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8			
Т1	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0			
Итого			30,99	26,00	120,36	726,89	109,20	12,38	441,40	0,47	1,30	23,9			
<b>олдний</b>															
Т1	Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5	8	106,7	240	0,2	180	0,08	0,34	1,4			
Итого			5,80	5,00	8,00	106,70	240,00	0,20	180,00	0,08	0,34	1,40			
<b>мешин</b>															
38	Запеканка рыбная со см. соус.	80/20	11,25	9,13	8	159	100	1,7	184	0,11	0,13	2,8			
25	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55			
1	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2			
Т1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,24	0,138	0			
Итого			17,80	14,76	60,15	411,86	179,16	5,68	409,32	0,50	0,57	10,5			
Итого			71,61	61,33	376,07	1800,33	832,08	20,28	1786,01	0,81	7,34	60,6			

День: (рус)

Неделя: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№	Кл	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/к, ккал	Минеральные вещества					Витамины мг		
								Са	Fe	P	В1	В2	С		

итрак

9		Каша молочная «Дружба»	200	8,437	10,96	42,084	220,5	200	1,26	100,8	0,144	0,018	0
2		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6
11		Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
		<b>Итого</b>		<b>13,89</b>	<b>16,81</b>	<b>92,62</b>	<b>445,00</b>	<b>295,16</b>	<b>4,71</b>	<b>318,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>

итрой завтрак

11		Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4
		<b>Итого</b>		<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>23,60</b>	<b>104,00</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>24,40</b>

5		Свежий помидор	60	1,08	3,6	6,36	62,4	112,2	0,9	92,4	0,018	0,054	3,96
		Сул-лапша домашняя с курицей	250	2,557	7,25	13,4	113,75	30,35	1,6	139,27	0,302	0,14	0
		Бифстроганов с соус. смет.	80/20	14,612	9,88	5,16	168,87	33,25	1,6625	157,5	0,07	0,131	0,7
		Каша перловая рассыпчатая	150	3,625	5,75	45,9	195	28,5	0,9	151,5	0,045	0,03	0
		Кисель	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
		Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
		<b>Итого</b>		<b>29,64</b>	<b>27,74</b>	<b>140,08</b>	<b>861,48</b>	<b>252,00</b>	<b>8,62</b>	<b>756,67</b>	<b>0,67</b>	<b>0,44</b>	<b>6,46</b>

ишк

		Молоко 3,2 % жирности кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	242	0,2	182	0,04	0,26	1,2
		<b>Итого</b>		<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>242,00</b>	<b>0,20</b>	<b>182,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>1,20</b>

		Запеканка из твор. со ст. мол.	190/10	22,561	6,66	33,59	270,9	219,5	0,8	318,8	0,07	0,407	0,615
		Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
		<b>Итого</b>		<b>22,76</b>	<b>6,66</b>	<b>47,19</b>	<b>326,90</b>	<b>235,50</b>	<b>1,60</b>	<b>326,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>2,82</b>
		<b>20 за день</b>		<b>72,99</b>	<b>57,81</b>	<b>312,89</b>	<b>1857,38</b>	<b>1062,39</b>	<b>15,80</b>	<b>1602,00</b>	<b>1,26</b>	<b>1,30</b>	<b>35,48</b>

День: Четверг

Пеллеги: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

К	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					Витамины мг		
						Ca	Fe	P	B1	B2	C		

Док													
Каша пшеница молочная	200	5,6	6,8	33,6	238,53	200	1,4	112	0,16	0,02	0		
Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4		
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/5	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238	0,19	0,1	0,06		
Итого		15,16	16,01	83,22	558,57	336,89	4,13	405,56	0,37	0,20	0,46		

Докй заварная													
Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,4		
Итого		0,70	0,20	23,60	104,00	37,73	0,67	17,73	0,13	0,04	24,40		

Суп из овощей с мясом	250	8,38	16,31	10,68	129,7	37,5	1,33	220,9	0,12	0,12	9		
Котлеты мясные с соусом см.	80/20	8,88	7,5	9,63	133,75	57,5	1	143,75	0,09	0,11	0,38		
Вермишель отварная с маслом	150	5,14	6	34,84	198,36	13,71	0,91	38,84	0,07	0,02	0		
Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,02	0,02	2,21		
Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,15	0,06	0		
Итого		27,57	30,65	99,99	695,45	143,62	5,92	562,37	0,45	0,33	11,59		

Ишк													
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,03	5		
Итого		0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	2,30	16,00	0,00	0,03	5,00		

И													
Рыба с соусом сметанным	80/20	12,27	6,8	1,71	127,87	44	0,91	218,6	0,1	0,06	1,06		
Рис припущенный	150	3,6	4,76	39,3	154,56	15	0,6	76,5	0,03	0,02	0		
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,24	0,14	0		
Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2		
Итого		19,27	12,09	71,41	423,23	97,66	4,44	436,42	0,37	0,22	3,26		

20 за день

День: Пятница

Неделя: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3 до 7 лет, 10,5 часовое пребывание

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№	Ж	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества							
								Ca	Fe	P	B1	B2	C	Витаминиз. мг	
														мг	мг
<b>вишрак</b>															
5		Каша молочная овсяная	200	4,8	8	29,6	210	200	1,6	140	0,14	0,04	0		
1		Какао с молоком	200	3,76	3,2	34,133	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4		
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0		
		<b>Итого</b>		<b>12,61</b>	<b>15,45</b>	<b>97,87</b>	<b>499,30</b>	<b>263,16</b>	<b>4,25</b>	<b>358,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>		
<b>орой завтрак</b>															
1		Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4		
		<b>Итого</b>		<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>23,60</b>	<b>104,00</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>24,40</b>		
<b>0</b>															
<b>Свежий огурец</b>															
		Суп молочный с рисом	60	1,2	4,56	3,12	48,36	27	0,48	19,8	0,03	0,036	10,86		
		Гуляш из говядины	250	4,5	4,75	18,25	163,1	275	0,25	130	0,05	0,175	0,75		
		Пюре картофельное	80	12,32	5,12	2,96	107,2	30	1,5	184	0,05	0,16	0		
		Кисель	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55		
		Хлеб пшеничный, ржаной	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8		
		<b>Итого</b>	<b>60/60</b>	<b>7,77</b>	<b>1,26</b>	<b>43,26</b>	<b>215,46</b>	<b>35,7</b>	<b>3,36</b>	<b>210</b>	<b>0,231</b>	<b>0,084</b>	<b>0</b>		
<b>ишк</b>															
		Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20		
		<b>Итого</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,30</b>	<b>11,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>		
<b>1</b>															
<b>Сырники со сгущ. молоком</b>															
		Чай с лимоном	200/20	29,025	25,875	42,3	350,3	261	1,8	463,5	0,1575	0,495	1,575		
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,6</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>0,8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>		
<b>2 за день</b>															
		<b>Итого</b>		<b>72,98</b>	<b>62,82</b>	<b>313,71</b>	<b>1857,72</b>	<b>1014,09</b>	<b>14,66</b>	<b>1492,03</b>	<b>1,23</b>	<b>1,30</b>	<b>67,54</b>		