



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МЕДИУ "Сказка"
Д. А. Болотина

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	100/5/15	7.42	8	18.15	174.39	0.10
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				11.90	16.60	41.57	363.39	1.08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150.00	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с крупой и птицей	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52	11.17
2	336	Капуста тушеная с мясом	150	3.09	4.85	14.14	112.65	25.74
3		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
4		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
5	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого				13.96	9.43	52.21	381.57	37.21
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	40.00	5.02	4.60	0.28	63.00	0.00
2		Икра кабачковая промышленная	30	0.57	2.67	2.34	36.00	2.10
3	392	Чай с сахаром	150/8	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
4		Хлеб пшеничный	20.00	1.18	0.10	7.24	32.04	0.00
5		Кондитерское изделие	25.00	0.70	0.82	19.32	87.50	0.00
Итого				5.59	7.27	2.62	99.00	2.10
ИТОГО за весь день:				31.90	33.60	120.85	945.96	43.39

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

2 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.13	4.03	25.31	154.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом, сыр	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.15	1.46	15.50	84.00	0.28
Итого:				11.01	12.37	55.37	377.00	1.52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52	11.17
3	253	Рыба, запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	1.24
4	321	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	14.52
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				22.20	12.95	55.99	475.28	35.69
Полдник								
1	473	Булочка "Веснушка"	70.00	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	382	Кисель из сока натурального	150.00	0.42	0.04	22.65	92.70	0.82
Итого:				5.88	4.33	60.36	304.10	0.82
ИТОГО за весь день				40.59	30.15	192.72	1251.38	48.03

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

3 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	3.46	4.57	19.76	134.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				10.53	13.45	44.95	343.00	2.22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150/20	8.89	3.91	9.89	110.52	3.58
2	282	Котлета рубленая мясная	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	134	Свекла, тушенная в сметане или соусе	100	2.36	7.09	10.68	116.00	1.35
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:					18.68	63.10	553.92	5.32
Полдник								
1	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70\10	12.43	8.47	12.85	177.10	0.16
2	392	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				12.47	8.48	19.84	205.10	0.18
ИТОГО за весь день:				24.50	41.11	148.89	1197.02	17.72

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

4 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.85	5.01	14.29	114.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом, сыр	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				7.64	13.94	38.39	310.00	2.36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	57	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	150/20	6.69	3.69	7.74	91.17	6.27
3	291	Запеканка картофельная с печенью	120	8.91	6.59	20.43	177.00	2.85
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				19.91	12.73	59.07	466.44	16.14
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	401	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого				8.58	8.24	29.90	234.00	0.74
ИТОГО за весь день:				36.58	35.21	151.81	1112.44	22.24

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

5 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	6.75	9.74	26.38	221.25	1.64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				13.82	18.62	51.57	430.25	2.69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.82	0.71	20.19	2.85
2	78	Суп картофельный вегетарианский	150	0.99	3.35	5.48	56.10	5.59
3	298	Голубцы ленивые	120	10.81	6.81	15.04	164.00	15.03
4	355	Соус сметанный с томатом	15	0.26	0.74	1.05	12.01	0.20
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				16.51	13.33	55.17	440.70	23.97
ПОЛДНИК								
1	228	Драчена	60	6.42	8.77	3.96	120.00	0.21
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
3		Хлеб пшеничный	15.00	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
Итого				6.49	8.78	11.06	149.00	1.63
ИТОГО за день:				38.32	41.23	138.80	1114.95	38.29

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

6 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	0.68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.95	12.70	36.23	295.20	1.66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	57	Борщ с мясом	150/20	6.69	3.69	7.74	91.17	6.27
2	278	Бефстроганов	120.00	15.51	12.43	3.29	187.00	0.01
3	165	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.00	4.05	26.96	168.00	0.00
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				32.43	20.78	70.88	634.57	6.58
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	400	Молоко кипяченое	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого				8.66	8.57	31.18	243.00	2.34
ИТОГО за весь день:				50.49	42.35	162.74	1274.77	13.58

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.90	14.12	108.90	0.68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.79	12.50	37.54	297.90	1.66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3.98	3.10	9.26	81	6.72
3	261	Тефтели рыбные	60	7.72	2.95	8.28	90.00	0.19
4	324	Пюре свекольное	100.00	1.30	3.37	7.05	63.80	3.82
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				17.24	11.88	55.28	431.84	14.87
Полдник								
1	234	Сырники со стуженным молоком	70\10	9.30	6.33	7.53	162.40	0.18
2	382	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70	0.82
Итого				9.72	6.37	30.18	255.10	1.00
ИТОГО за весь день:				37.25	31.25	144.00	1079.84	27.53

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.13	4.03	25.31	154.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом,с сыром	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				12.01	13.63	52.83	382.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52	11.17
3	304	Плов из птицы	150.00	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				27.75	12.23	65.75	516.34	17.61
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	60	6.95	12.87	1.08	148.00	0.13
2		Хлеб пшеничный	15.00	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	392	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				8.13	13.02	8.32	180.04	0.13
ИТОГО за весь день:				49.39	39.38	147.90	1173.38	30.18

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

9 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.40	3.82	16.10	108.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				7.19	12.75	40.20	304.00	2.36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	99	Суп из овощей с мясом	150/20	6.55	3.74	5.59	86.85	6.32
3	282	Котлета рубленая мясная	60.00	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
4	205	Макароны отварные	105.00	3.84	2.95	18.40	115.83	0.00
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				23.73	14.37	63.61	518.53	7.70
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	12.85	177.10	0.16
2	362	Соус яблочный	15.00	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	392	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				12.44	8.48	15.40	187.50	0.29
ИТОГО за весь день:				43.81	35.90	143.66	1112.03	13.35

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

10 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	6.75	9.74	26.38	221.25	1.64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				11.23	18.34	49.80	410.25	2.62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	270	Суп рыбный	150	12.85	2.37	17.50	131.00	11.40
3	276	Жаркое по домашнему	150	8.91	6.59	20.43	177.00	2.85
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				26.31	11.41	71.86	518.51	22.02
Полдник								
1	473	Булочка „Веснушка„	70	5.46	4.29	37.71	76.00	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	150.00	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого:				9.96	8.04	44.01	152.00	0.45
ИТОГО за весь день:				49.00	38.29	186.67	1175.76	35.09

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

11 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	100/5/15	7.42	8.01	18.15	174.39	0.10
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				11.90	16.61	41.57	363.39	1.08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	58	Свекольник с мясом	150/20	6.83	3.76	8.57	95.52	5.38
2	304	Плов из птицы	150	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41
3		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
4		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
5	13	Овощи по сезону	30.00	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого				27.87	12.03	68.93	530.11	8.94
Полдник								
1	13	Яйцо вареное	40.00	5.02	4.60	0.28	63.00	0.00
2		Икра кабачковая промышленная	30.00	0.57	2.67	2.40	36.00	2.10
3		Хлеб пшеничный	15	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
4		Кондитерское изделие	25	0.70	0.82	19.32	87.50	0.00
5	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				7.51	8.25	36.23	246.54	2.12
ИТОГО за весь день:				47.73	37.19	171.18	1242.04	15.14

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

12 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.31	3.90	14.12	108.90	0.68
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				12.19	13.50	41.64	336.90	1.95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	82	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	150/20	5.83	4.42	10.28	104.18	4.95
3	256	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.69	6.68	84.00	2.12
4	321	Пюре картофельное	100	2.44	2.44	16.34	109.80	14.52
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				20.86	12.00	64.32	496.94	30.35
Полдник								
1	234	Сырники из творога с повидлом или сгущ. молоком	70\10	9.30	6.33	7.53	162.40	0.18
2	382	Кисель из сока натурального	150.00	0.42	0.04	22.65	92.70	0.82
Итого:				9.72	6.37	30.18	255.10	1.00
ИТОГО за весь день				44.27	32.37	157.14	1183.94	43.30

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

13 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				8.91	12.96	49.41	350.00	2.43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	78	Суп картофельный вегетарианский	150.00	0.99	3.35	5.48	56.10	5.59
2	298	Голубцы ленивые	120.00	10.81	6.81	15.04	164.00	15.03
3	355	Соус сметанный с томатом	15.00	0.26	0.74	1.05	12.01	0.20
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				16.29	11.51	54.46	420.51	21.12
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	60.00	5.73	11.05	1.10	127.00	0.10
2		Хлеб пшеничный	15.00	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	392	Чай с сахаром и лимоном	150\8\3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
Итого:				6.98	11.21	15.44	188.04	1.52
ИТОГО за весь день:				33.68	36.18	140.31	1053.55	35.07

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

14 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	0.68
2	3	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				9.26	13.03	36.91	302.20	1.87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
2	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.75	0.36	15.15	64.00	3.00
Итого:				0.75	0.36	15.15	64.00	3.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	76	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	6.86	3.81	10.05	102.12	4.62
3	247	Рыба тушенная с овощами	80	7.48	3.59	2.20	81.00	1.80
4	125	Картофель отварной	105	2.05	3.96	16.12	108.00	14.70
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				20.63	13.82	59.06	488.16	25.26
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	400	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого				8.66	8.57	31.18	243.00	2.34
ИТОГО за весь день:				39.30	35.78	142.30	1097.36	32.47

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

15 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.40	3.82	16.10	108.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				9.47	12.70	41.29	317.00	2.22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	99	Суп из овощей с мясом	150/20	6.55	3.74	5.59	86.85	5.46
3	292	Макаронник с печенью	120	11.69	5.39	27.09	204.00	4.28
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.55	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				22.76	11.58	66.49	500.97	15.77
Полдник								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	70	9.52	7.46	10.24	146.30	0.93
2	362	Соус яблочный	15.00	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	392	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				9.57	7.48	19.78	156.70	1.06
ИТОГО за день:				43.30	32.26	148.56	1069.67	29.05

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

16 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150.00	4.31	3.90	14.12	108.90	0.68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.79	12.50	37.54	297.90	1.66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150/20	8.89	3.91	9.89	110.52	5.05
3	336	Капуста тушеная с мясом	150.00	3.09	4.85	14.14	212.65	25.74
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				16.43	11.22	57.63	531.76	33.94
Полдник								
1	473	Булочка „Веснушка“	70.00	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	400	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого				4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
ИТОГО за весь день:				30.25	28.10	127.20	1016.66	40.65

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

17 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	3.69	5.40	17.62	134.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.17	14.00	41.04	323.00	2.15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3.98	3.10	9.26	81.00	6.72
3	261	Тефтели рыбные	60	7.72	2.95	8.28	90.00	0.19
4	321	Пюре картофельное	100	2.44	2.44	16.34	109.80	14.52
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				18.16	9.10	63.86	457.65	22.72
Полдник								
1	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	70\10	9.30	6.33	7.53	162.40	0.18
2	382	Кисель из сока натурального	150.00	0.42	0.04	22.65	92.70	0.82
Итого				9.72	6.37	30.18	255.10	1.00
ИТОГО за весь день:				37.55	29.97	156.08	1130.75	35.87

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

18 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.85	5.01	14.29	114.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				10.73	14.61	41.81	342.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	58	Свекольник с мясом	150\20	6.83	3.76	8.57	95.52	5.38
3	304	Плов из птицы	150.00	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				27.97	12.02	69.26	532.03	13.56
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	60.00	6.95	12.87	1.08	148.00	0.13
2		Хлеб пшеничный	15.00	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	392	Чай с сахаром	150\8	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				8.17	13.03	15.31	208.04	0.15
ИТОГО за весь день:				48.37	40.16	147.38	1177.07	26.15

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

19 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	0.68
2	3	Батон пшеничный с маслом, сыром	30\5\10	2.14	6.60	12.79	119.00	0.07

3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				9.26	13.03	36.91	302.20	1.94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	270	Суп рыбный	150/20	12.85	2.37	17.50	131.00	11.40
2	282	Котлета рубленая, мясная	60.00	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	54	Икра свекольная	100	2.36	7.09	10.68	116.00	1.35
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				28.55	17.14	67.80	562.85	14.13
Полдник								
1	473	Булочка „Веснушка,,	70.00	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого				9.96	8.04	44.01	287.40	0.45
ИТОГО за весь день:				48.22	38.51	173.17	1254.45	19.52

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

20								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	3.46	4.57	19.76	134.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				11.34	14.17	47.28	362.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	76	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	6.86	3.81	10.05	102.12	4.62
3	276	Жаркое по домашнему	150	20.80	5.33	18.50	205.00	7.26
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				32.18	11.59	62.36	516.94	17.91
1	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	12.43	8.47	12.85	177.10	0.16
2	392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				12.47	8.48	19.84	205.10	0.18
ИТОГО за весь день:				57.49	34.74	150.48	1179.04	30.53
ИТОГО за 20 дней:				824.14	711.29	3043.15	22972.39	592.87

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	120/5/20	10.83	11.67	26.48	254.32	0.15
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				16.64	21.46	55.09	480.32	1.58
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с крупой и птицей	200/25	8.73	3.27	11.55	110.28	14.89
2	336	Капуста тушенная с мясом	200	3.09	4.85	14.14	112.65	35.14
3		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.00
4		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
5	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого				16.89	8.85	65.17	449.01	50.39
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	40.00	5.02	4.60	0.28	63.00	0.00
2		Икра кабачковая промышленная	30	0.57	2.67	2.34	36.00	2.10
3		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
4	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.01	6.99	28.00	0.04
5		Кондитерское изделие	50	0.84	0.99	23.19	105.00	0.00
Итого				8.07	8.47	42.46	274.72	2.14
ИТОГО за весь день:				42.14	39.14	192.06	1327.05	57.71

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	4.40	4.06	26.99	162.00	1.17
2	3	Батон маслом,с сыром	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.00	1.43
Итого:				11.78	12.73	60.38	403.00	2.67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	60	0.64	3.68	2.08	44.22	9.60
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом	200/25	9.18	4.84	6.90	104.88	0.00
3	253	Рыба,запеченная с морковью	110	12.07	5.62	4.74	118.25	25.74
4	321	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.43	137.25	16.25
5		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				30.02	19.67	73.63	630.68	51.95
Полдник								
1	473	Булочка „Веснушка,,	70.00	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	П.П.	Кисель витаминизированный	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	0.34
Итого:				9.13	7.48	53.53	318.40	0.34
ИТОГО за весь день				52.43	40.38	208.54	1447.08	64.96

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	4.59	4.90	26.32	168.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Кофейный напиток с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				10.40	14.69	54.93	394.00	2.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
2	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/25	11.38	5.15	13.18	144.88	4.77
2	282	Котлета рубленая мясная	80/5	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12
3	134	Свекла, тушенная в сметане или соусе	120	2.83	8.50	12.81	139.20	1.62
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				32.11	23.67	80.44	703.84	6.87
Полдник								
1	237	Запеканка из творога сгущенным молоком	100\15	15.76	10.10	18.37	243.00	0.20
2	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				15.82	10.12	28.36	283.00	0.23
ИТОГО за весь день:				59.83	48.98	184.73	1475.84	19.70

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	3.79	5.48	19.03	141.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом, с сыром	30/5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
Итого:				11.19	14.70	47.90	369.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	60	0.58	3.68	1.85	42.84	11.46
2	57	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/25	8.45	4.86	10.32	119.08	8.36
3	291	Запеканка картофельная с печенью	160	12.13	9.50	25.70	237.00	3.80
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				26.62	18.82	79.76	635.68	23.98
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	9.62	5.48	29.18	202.00	0.04
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.55
Итого				14.84	9.98	36.74	294.00	0.59
ИТОГО за весь день:				53.19	43.86	193.74	1421.68	30.61

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	9.00	12.99	35.18	295.00	1.64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				13.99	22.00	62.33	505.00	2.81
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	78	Суп картофельный вегетарианский	200	1.32	4.46	7.30	74.80	5.59
3	298	Голубцы ленивые	160	14.12	9.04	20.26	219.00	20.03
4	355	Соус сметанный с томатом	30	0.52	1.48	2.1	24.02	0.40
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				21.86	19.40	72.97	594.96	32.08
Полдник								
1	228	Драчена	80	8.39	11.46	5.17	156.92	0.30
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.20	41.00	1.62
3		Хлеб пшеничный	20.00	1.58	0.20	9.66	42.92	0.00
Итого:				8.51	11.48	15.37	197.92	1.92
ИТОГО за день:				45.86	53.38	171.67	1392.88	46.81

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	0.90
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				11.77	15.25	45.69	367.60	2.33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
2	57	Борщ с мясом	200/25	8.45	4.86	10.32	119.08	8.36
3	278	Бефстроганов	150.00	15.51	16.57	4.38	249.00	0.04
4	165	Каша гречневая рассыпчатая	120	7.67	5.18	34.50	214.93	0.00
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				37.09	27.39		819.77	8.76
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	400	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34
Итого				9.30	8.99	32.24	253.40	2.63
ИТОГО за весь день:				58.70	51.99	107.27	1563.77	17.32

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.20	18.82	145.20	0.90
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				10.73	14.21	45.97	355.20	2.07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5.3	4.13	12.34	108	7.13
3	261	Тефтели рыбные	80	10.15	4.21	10.67	121.00	0.01
4	324	Пюре свекольное	120	1.56	4.04	8.46	76.56	4.84
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				22.91	16.80	74.78	582.70	18.04
Полдник								
1	234	Сырники со сгущенным молоком	100\15	16.69	10.67	11.40	234.00	0.22
2	П.П.	Кисель витаминизированный	180.00	0.56	0.05	27.18	123.60	0.99
Итого				17.25	10.72	38.58	357.60	1.21
ИТОГО за весь день:				52.39	42.23	180.33	1390.50	31.32

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша молочная жидкая	200	4.40	4.06	26.99	162.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом,с сыром	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				12.80	14.13	57.37	408.00	2.67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
1	15	Овощи по сезону	60	0.58	3.68	1.85	42.84	11.46
2	67	Ши из свежей капусты с картофелем,с мясом	200/25	9.18	4.84	6.90	104.88	15.18
3	304	Плов из птицы	200.00	21.26	7.73	35.69	301.00	1.01
5		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				35.30	16.88	79.09	653.44	28.01
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17
2		Хлеб пшеничный	20.00	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
3	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				10.68	16.00	11.06	226.72	0.17
ИТОГО за весь день:				60.28	47.51	168.52	1383.16	40.85

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	3.18	3.89	21.44	134.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
Итого:				7.99	12.83	48.54	342.00	2.37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	99	Суп из овощей с мясом	200\25	8.64	4.95	7.44	113.28	7.17
3	282	Котлета рубленая мясная	80.00	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12
4	205	Макароны отварные	125.00	4.57	3.51	21.96	137.89	0.00
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				31.55	22.12	85.27	711.31	13.35
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	100	15.76	10.10	18.37	243.00	0.19
2	362	Соус яблочный	30.00	0.02	0.02	5.10	20.79	0.26
3	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				15.84	10.14	33.46	303.79	0.48
ИТОГО за весь день:				55.92	45.45	196.61	1480.10	19.80

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	9.00	12.99	35.18	295.00	1.64
2	3	Батон пшеничный с маслом, сыром	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				16.58	22.28	64.10	525.00	2.88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	60	0.64	3.68	2.08	44.22	14.94
2	270	Суп рыбный	200	16.13	3.16	23.33	174.66	13.40
3	276	Жаркое по домашнему	200	21.53	7.47	21.95	265.00	8.97
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				43.76	15.09	89.25	720.64	37.67
Полдник								
1	473	Булочка,,Веснушка,,	70	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого				10.68	8.79	45.27	303.40	0.54
ИТОГО за весь день:				72.52	46.66	219.62	1644.04	51.09

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

11 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	120/5/20	10.83	11.67	26.48	254.32	0.15
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				16.64	21.46	55.09	480.32	1.58
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	58	Свекольник с мясом	200\25	8.26	4.93	7.44	113.28	8.43
3	304	Плов из птицы	200	21.26	7.73	35.69	301.00	0.62
5		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого				34.24	16.93	79.20	659.38	15.11
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	40.00	5.02	4.60	0.28	63.00	0.00
2		Икра кабачковая промышленная	40.00	1.14	5.34	4.68	72.00	2.20
3		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
4		Кондитерское изделие	50	0.84	0.99	23.19	105.00	0.00
5	392	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	28.00	0.03
Итого				8.64	11.15	47.80	310.72	2.23
ИТОГО за весь день:				60.06	49.90	211.43	1573.42	22.52

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

12 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	4.62	6.68	26.59	171.95	1.75
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				12.20	15.97	55.51	401.95	2.99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	60	0.64	3.68	2.08	44.22	14.94
2	82	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	200/25	7.41	5.66	13.7	135.47	5.04
3	256	Котлета рыбная любительская	80	11.16	3.90	9.04	116.00	2.18
4	321	Пюре картофельное	120.00	3.06	3.06	20.43	137.25	15.14
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				27.73	17.08	87.14	669.70	37.66
Полдник								
1	234	Сырники с повидлом или сгущ.молоком	100\15	16.69	10.67	11.40	234.00	0.22
2	П.П.	Кисель витаминизированный	180.00	0.56	0.05	27.18	123.60	0.99
Итого:				17.25	10.72	38.58	357.60	1.21
ИТОГО за весь день				58.68	44.27	202.23	1524.25	51.86

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

13 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	4.40	4.06	26.99	162.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.07
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				10.21	13.85	55.60	388.00	2.67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	78	Суп картофельный вегетарианский	200.00	1.32	4.46	7.30	74.80	7.45
2	298	Голубцы ленивые	160.00	14.12	9.04	20.26	219.00	20.03
3	355	Соус сметанный с томатом	30.00	0.52	1.48	2.10	24.02	0.40
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				21.42	15.76	71.55	554.58	28.24
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	80.00	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
2		Хлеб пшеничный	20.00	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	180\10\5	0.12	0.02	10.20	41.00	1.82
Итого:				9.10	13.66	11.17	199.72	0.15
ИТОГО за весь день:				42.23	43.77	159.32	1237.30	41.06

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

14 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5.96	5.46	17.07	141.60	0.90
2	3	Батон пшеничный с маслом, с сыром	30/5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	394	Чай с молоком	180\10	2.67	2.34	14.31	89.00	1.2
Итого:				13.36	14.68	45.94	369.60	2.17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
2	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.90	0.36	18.18	76.00	3.60
Итого:				0.90	0.36	18.18	76.00	3.60
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	76	Рассольник ленинградский с мясом	200/25	8.68	5.02	13.39	133.68	6.62
3	247	Рыба тушеная с овощами	110	10.28	4.93	3.02	111.37	2.47
4	125	Картофель отварной	120	3.06	4.17	24.08	146.00	16.70
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				27.92	18.54	83.80	668.19	31.85
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	9.62	5.48	29.18	202.00	0.04
2	400	Молоко кипяченое	180	0.06	0.02	9.99	40.00	3.10
Итого				9.68	5.50	39.17	242.00	3.14
ИТОГО за весь день:				51.86	39.08	187.09	1355.79	40.76

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

15 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.59	4.90	26.32	168.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				9.58	13.91	53.47	378.00	2.41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	60	0.58	3.68	1.85	42.84	11.46
2	99	Суп из овощей с мясом	200/25	8.26	4.93	7.44	113.28	8.43
3	292	Макаронник с печенью	160	15.31	7.32	36.01	271.00	5.57
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				29.61	16.71	87.19	663.88	25.82
Полдник								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	12.61	10.67	14.63	209.00	0.15
2	362	Соус яблочный	30.00	0.02	0.02	5.10	20.79	0.26
3	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.01	6.99	28.00	0.05
Итого				12.63	10.69	19.73	229.79	0.41
ИТОГО за день:				53.32	41.81	181.39	1366.67	38.64

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

16 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.20	18.82	145.20	0.90
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				11.55	14.99	47.43	371.20	2.33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	81	Суп картофельный бобовыми, с мясом	1	11.38	5.15	13.18	144.88	6.73
3	336	Капуста тушеная с мясом	200.00	3.09	4.85	14.14	242.65	35.14
5		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				19.19	14.27	63.39	632.63	47.93
Полдник								
1	473	Булочка „Веснушка“	70	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
3	400	Молоко кипяченое	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	3.10
Итого				5.52	4.31	47.70	251.40	3.10
ИТОГО за весь день:				36.80	33.93	187.86	1378.23	56.96

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

17 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	4.91	6.00	23.47	168.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом, с сыром	30/5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				12.49	15.29	52.39	398.00	2.41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.7
1	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5.30	4.13	12.34	108.00	7.13
2	261	Тефтели рыбные	80	10.15	4.21	10.67	121.00	0.01
3	321	Пюре картофельное	120	3.06	3.06	20.43	137.25	15.14
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				23.97	12.18	85.33	603.01	22.64
Полдник								
1	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\15	16.69	10.67	11.40	234.00	0.22
2	П.П.	Кисель витаминизированный	180	0.56	0.05	27.18	123.60	0.99
Итого				17.25	10.72	38.58	357.60	1.21
ИТОГО за весь день:				55.21	38.69	197.30	1453.61	36.26

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

18 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	3.79	5.48	19.03	141.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				9.60	15.27	47.64	367.00	2.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	60	0.64	3.68	2.08	44.22	14.94
2	58	Свекольник с мясом	200\25	8.26	4.93	7.44	113.28	8.43
3	304	Плов из курицы	200.00	21.26	7.73	35.69	301.00	0.61
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				35.62	17.12	87.10	695.26	24.34
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	80\5	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17
2		Хлеб пшеничный	20.00	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
3	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				10.74	16.02	21.05	266.72	0.20
ИТОГО за весь день:				57.46	48.91	176.79	1423.98	37.14

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

19 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	0.90
2	3	Батон пшеничный с маслом, с сыром	30/5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
Итого:				13.36	14.68	45.95	369.60	2.17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	270	Суп рыбный	200\25	16.13	3.16	23.33	174.66	13.40
2	282	Котлета рубленая мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12
3	54	Икра свекольная	120	2.79	5.47	14.79	120.12	2.62
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				36.82	18.65	92.57	714.54	16.50
Полдник								
1	473	Булочка,,Веснушка,,	70.00	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.60
Итого				10.68	8.79	45.27	303.40	0.60
ИТОГО за весь день:				61.40	42.48	213.13	1510.54	22.87

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

20 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	4.59	4.90	26.32	168.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				12.99	14.97	56.70	414.00	2.67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	60	0.58	3.68	1.85	42.84	11.46
2	76	Рассольник ленинградский с мясом	200/25	8.68	5.02	13.39	133.68	6.15
3	276	Жаркое по домашнему	220	21.53	7.47	21.95	265.00	8.97
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				36.25	16.95	79.08	678.28	26.94
Полдник								
1	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	15.76	10.10	18.37	243.00	0.20
2	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				15.82	10.12	28.36	283.00	0.23
ИТОГО за весь день:				66.56	42.54	185.14	1470.28	39.84
ИТОГО за 20 дней:				1086.10	881.15	3710.72	28687.06	762.51

н

