

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 17 г. Пензы «Земляничка»

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ**

Пенза, 2020г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша геркулесовая на сгущ. Молоке молочная	150	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупa геркулесовая -15		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко сгущ. -30		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	Чай сладкий	150	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		19,19	28,09	67,24	399,47	0,245	1.031	9.9	626,17	0,877
II завтрак											
	Сок	150	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Щи на костном бульоне со сметаной	150/8	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 18(19,20,22,24)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-30		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -7		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- (7)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сметана-9		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Котлета мясная	60	15,79	5,6	8,26	144,92	0,08	0,162	1,18	35,26	2,27
	Мясо (говядина)- 85		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 8		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	масло растительное-2		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-
	лук – 8		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-8		1,26	23,41	0,01	0,03	0,28	45,08	0,03	1,0	3,21

II день: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	150	6,74	9,55	31,38	230,9	0,07	0,26	1,93	235,72	0,581
	крупа рисовая -19		1,4	0,13	15,46	64,6	0,01	0,008	0	4,8	0,36
	молоко -140		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:		19,14	28,29	71,97	509,3	0,18	0,901	3,22	622,54	1,005
II завтрак											
	Сок	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	0	4,0	16,0	0,4
	Пряник	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Обед										
	Салат с зеленым горошком	40	0,9	4,08	1,95	45,94	0,375	0,12	31,0	36,8	2,9
	Зеленый горошек -20		0,31	0,02	0,65	4,0	0,19	0,038	-	18,7	1,47
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-3		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Картофель отварной- 60/50		0,42	0,08	0,35	1,68	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
Обед											
	Суп на костном бульоне гороховый с гречками	150/15	11,03	6,115	37,18	203,8	0,33	0,178	17,52	47,11	3,175
	картофель – 38(40,43,45,50)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -7		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 7(8)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-2		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0

горох -15		4,83	0,34	12,12	6,78	0,19	0,038	-	18,7	1,47	
хлеб-15		1,14	0,135	7,45	33,9	,024	0,015	-	3,9	0,24	
Капуста тушеная с мясом	150	0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604	
Мясо (говядина)- 85		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96	
Капуста-144(150)		2,34	0	7,02	36,4	0,08	0,07	65,0	62,4	1,3	
Лук-10		0,25	0	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12	
Морковь-20(21)		0,26	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24	0,02	
Масло сливочное-2		0,03	4,17	0	37,4	0	0	0,0,35	1,1	0,01	
томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	0,2	0,01	
мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06	
Масло растительное-2		0	0	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184	
Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71	
Сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67	
сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04	
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8	
Итого:		29,85	18,045	96,58	547,4	0,825	0,425	24,255	138,08	34,559	
Полдник											
Яйцо вареное	1	25,4	2,22	0,14	31,4	0,015	0,9	-	11	0,54	
Салат из моркови	40	1,03	10	8	123,9	0,060	0,070	8,36	86,62	1,02	
морковь-50		1,03	0.1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02	
масло растительное-2		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-	
сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	150	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48	
чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41	
сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04	
лимон-5		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03	
Итого:		26,477	12,22	20,3	201,74	0,077	0,976	15,36	109,31	2,04	
Итого за I день:		69,672	59,955	237,67	1542,17	1,087	1,592	39,09	932,79	35,939	

III день: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша молочная манная	150	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупa манная -20		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		16,12	24,64	70,37	398,3	0,29	0,839	3,8	248,92	2,044
II завтрак											
	Фрукт	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	0	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Борщ на костном бульоне со сметаной	170/8	6,79	8,55	24,66	229,41	0,159	0,126	46,528	72,61	2,567
	картофель – 16(17,18,19,20)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	капуста-29(30)		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -8		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10(12)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	свекла-30(32)		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	сметана-9		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Шницель из мяса	60	15,6	6,06	9,61	153,35	0,085	0,146	1,0	14,2	2,31
	Мясо (говядина)- 90		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб - 10		0,98	0,12	6,46	29,38	0,02	0,01	-	3,38	0,21

	лук - 10		.017	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	масло растительное-1		0	1	0	9	-	-	-	-	-
	Молоко-10		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Пюре картофельное	120	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	картофель -130(140,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-4		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:		31,75	32,61	109,07	895,58	0,334	0,377	52,07	152,0	33,591
Полдник											
	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/8	23,63	7,93	12,16	213,2	0,152	0,26	3,24	77,97	1,217
	рыба -84		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	хлеб-10		1,06	0,13	6,96	31,64	0,022	0,014	0	3,64	0,022
	молоко-10		0,45	0,51	0,75	9,28	0,005	0,02	0,16	19,36	0,016
	лук-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	яйцо-1/5		0,64	,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло сливочное-1		0,01	0,82	0,01	7,5	0	0	0	0,13	0
	Салат «Зимний»	40	0,9	4,08	1,95	45,94	0,375	0,12	31,0	36,8	2,9
	Картофель отварной- 45/30		0,42	0,08	0,35	1,68	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	Лук репчатый- 7/5		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь отварная – 15-10		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	Огурец соленый -10/7		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	Зеленый горошек -10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-3		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	150/6	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0.36	19,88	90.4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Итого:		31,127	12,37	44,54	395,98	1,129	0,426	41,24	136,86	5,237

IV день: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	150	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупа пшеничная -25		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Кофейный напиток на молоке	150	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофе-1		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		15,88	24,46	70,1	398,3	0,345	1,009	9,47	472,57	1,926
II завтрак											
	Банан	100	1,95	-	29,12	118,3	0,052	0,065	13,0	10,4	0,78
Обед											
	Салат из соленых огурцов и отварной свеклы	40	1,53	3,98	7,19	42,7	0,025	0,042	9,0	32,7	1,2
	Огурец соленый -15		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	Свекла – 65/48		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-3		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Суп вермишелевый на костном бульоне с яйцом	150	4,61	5,05	27,05	165,65	0,545	0,086	3,535	37,55	1,185
	Вермишель -10		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	Масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Яйцо-1/6		0,64	,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -10(11)		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Плов с мясом	180	22,8	23,78	39,62	480,97	0,133	0,199	4,615	45,15	4,514
	Мясо (говядина)-85		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	рис-40		3,15	0,27	34,79	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81

	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Морковь- 10(11)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное – 3		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:		27,862	26,48	108,056	767,58	0,856	0,486	40,809	174,66	32,183
Полдник											
	Пирожок с повидлом	70	7,16	19,02	23,67	194,87	0,07	0,615	1,905	224,81	0,525
	Молоко-20		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Мука-40		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/10		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Сахар-6		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	масло растительное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло сливочное-6		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Дрожжи-2		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	Повидло-20		0,09	0	1,03	4,6	0	0,01	0,4	2,72	0,2
	Ряженка(к/м продукт)	150	8,5	2,55	14,45	119,0	0,05	0,255	1,02	210,8	0,17
	Итого:		15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:		77,45	63,21	258,656	1656,92	2,032	1,908	82,52	790,39	38,426

V день: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Суп молочный	150	7,42	9,6	30,96	232,7	0,09	0,27	1,93	234,52	0,461
	вермишель- 23		2,08	0,18	15,04	66,4	0,03	0,02	-	3,6	0,24
	молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Чай сладкий	150	0,002	0	11,97	44,89	0	0,005	5,0	9,69	0,45
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		37,092	16,91	86,76	554,39	0,195	1,006	5,07	48,41	2,014
II завтрак											
	Сок	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат « Сказка»	40	0,4	2,8	3,2	40	0,006	-	3,36	16,62	0,28
	Капуста квашеная.-32		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Яблоко-15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Сахар-1		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Масло растительное-2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
	Суп «Крестьянский» на курином бульоне	150	6,3	7,97	25,17	217,76	0,137	0,107	17,52	31,67	1,705
	картофель – 54(58,62,66,71)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Капуста-38		0,7	0	2,05	11,76	0,02	0,01	2,57	19,36	0,4
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 19(20)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,01	0,01	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное- 2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,7	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	пшено-12		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	Суфле из курицы	60	20,94	19,92	17,05	331,3	0,13	0,16	3,35	80,27	3,31

	курица - 85		16,95	6,58	0,48	128,8	0,06	0,06	2,9	12,8	2,4
	Рис-8		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Молоко-10		1,28	1,44	2,11	26,1	0,01	0,06	0,45	54,45	0,05
	масло сливочное-3		0,04	6,6	0,06	59,8	0	0	0	1,92	0,02
	яйцо-1/8		1,9	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
	Картофельное пюре	120	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,28	46,35	1,38
	Картофель-145(156,167,180,193)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	Молоко-10		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	Масло сливочное-2		0,03	4,17	0	37,4	0	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:		33,57	36,09	120,94	950,66	0,505	0,429	55,44	209,15	32,185
Полдник											
	Пудинг творожный со сладким соусом	80/40	8,735	14,03	133,24	205,64	0,231	0,28	0,51	113,51	0,462
	творог 60		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	молоко 10		0,42	0,49	0,71	8,7	0,01	0,01	0,05	9,68	0,01
	крупа манная 7		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо 1/8		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 8		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 5		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Кисель сухой-6		0	0	1	10,2	0	0	0	0	0
	Сахар-3		0	0	1	4,9	0	0	0	0	0
	Молоко кипяченое	150	4,54	3,6	14,58	153,9	0,02	0,09	0,18	154,88	0,3
	Итого:		13,275	17,63	147,82	359,54	0,251	0,37	0,69	268,39	0,762
	Итого за I день:		84,94	70,63	378,92	1958,59	0,971	1,806	65,2	541,95	35,361

1 день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша молочная геркулесовая	150	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупa геркулесовая -22		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 11		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	6	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		16,1	25,22	69,59	459,55	0,27	0,851	3,8	475,54	1,614
II завтрак											
	Сок	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Щи на костном бульоне со сметаной	150/8	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 18(19,20,22,24)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-30		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- (7)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Биточки мясные	60	16,88	9,32	18,39	228,78	0,115	0,162	1,0	17,08	2,56
	Мясо (говядина)- 85		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 8		0,98	0,12	6,46	29,38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-8		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-1		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-

	с соусом		0,31	0,04	3,46	16,19	0,014	0,006	2,08	2,32	0,244
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука- 2		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Макаронны с маслом	120	6,45	4,95	41,04	57,5	0,07	0,04	0,035	10,82	0,66
	Макаронны-42		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	19,92	85,6	0,032	0,032	0,032	0	8,4	0,8
	Итого:		43,024	56,44	188,44	919,342	0,463	0,375	49,825	118,7	176,704
Полдник											
	Творожная ватрушка с повидлом	120/15	19,69	26,48	44,78	498,16	0,131	0,199	0,175	63,96	1,468
	творог-70		13,0	5,0	3,0	121,0	0,01	0,07	0,12	37,5	0,1
	мука -8		4,24	0,52	29,28	131,6	0,1	0,048	0	9,6	0,84
	яйцо-1/5		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,7	-	8,25	0,405
	сахар-8		-	-	2,99	11,22	0	0	0	0,06	0,01
	масло растительное-1		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	крупа манная -5		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	Повидло-15		0,09	0	1,03	4,6	0	0,01	0,4	2,72	0,2
	Молоко кипяченое	150	5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Итого:		15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:		75,784	105,78	334	1786,762	0,873	2,096	60,55	1045,85	179,413

II день: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша манная молочная	150	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупа манная -12		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	0	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	Чай сладкий	150	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		17,92	27,51	67,24	479,28	0,255	1,051	9,67	585,67	0,877
II завтрак											
	Сок	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
	Пряник	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
Обед											
	Салат овощной	40	0,25	2,04	0,82	23	0,02	0,01	8,54	11,19	0,29
	Свекла - 40		0,16	0	2	7,6	0	0	0	0,1	0
	Лук - 7		0,32	0	12,9	54,72	0,01	0,2	0,93	25,6	2,67
	Морковь- 40/20		0,02	0	0,43	2	0	0	0,1	3	0,07
	Масло растительное 3		0	2	0	18	0	0	0	0	0
	Суп на костном бульоне с овощами и сметаной	150/8	1,714	8,53	8,25	145,37	0,17	0,066	17,383	35,64	0,992
	Картофель-26(28,30,32,35)		0,56	0,11	4,56	22,4	0,04	0,02	2,8	3,39	0,11
	Капуста-19(20)		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Морковь-10(11)		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Зеленый горошек-10		0,31	0,02	0,65	4	0,04	0,01	6	6,02	0,37
	Лук-6		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	сметана-9		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

	Гуляш мясной в соусе	70(40)	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52
	Мясо (говядина)-85		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-5		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-5		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Рис отварной с маслом	120	6,45	4,95	41,04	57,5	0,07	0,04	0,035	10,82	0,66
	Рис-42		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:		26,84	25,06	102,92	626,34	0,402	0,343	48,928	135,87	31,262
Полдник											
	Суп молочный вермишелевый	150	7,42	9,6	30,96	232,7	0,09	0,27	1,93	234,52	0,461
	вермишель- 18		2,08	0,18	15,04	66,4	0,03	0,02	-	3,6	0,24
	молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Чай сладкий	150	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		33,75	5,61	38,79	340,68	0,242	0,338	10,0	107,11	1,992
	Итого за I день:		89,68	56,18	219,87	1495,7	0,949	1,772	146,6	872,85	34,521

III день: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша «Дружба»	150	8,5	10,04	37,38	264,9	0,18	0,274	1,93	243,02	1,901
	рис-11		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	пшено-8		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	10	2,75	3,52	-	43,56	0,01	0,04	0,19	115,5	-
	Итого:		19,6	28,2	77,97	532,71	0,3	0,895	3,99	589,34	2,325
II завтрак											
	Сок	150	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат витаминный	40	1,01	3,15	7,17	61,9	0,04	0,02	1,25	12,33	0,47
	Капуста 20		0,64	0,13	5,38	25,6	0,02	0,01	0,84	2,59	0,23
	Морковь -10		0,04	0,01	0,86	4	0,01	0,01	0,07	5,85	0,09
	Яблоко 15		0,05	0	0,1	0,8	0	0	0	1,44	0,07
	Сахар 2		0,06	0	0,37	1,7	0	0	0,14	1,22	0,03
	масло растительное -3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Суп на мясном бульоне с клецками	150	7,29	6,4	28,63	220,32	0,159	0,127	17,52	30,86	1,91
	Мясо индейки - 30		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	Картофель 45(47,50,55,60)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10(11)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Масло растительное-2										
	мука-15		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135

	Шницель из мяса	70	15,29	10,66	9,67	207,27	0,085	0,202	1,48	71,56	2,3
	Мясо (говядина)- 85		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 8		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук – 8		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-8		1,34	1,54	2,26	27,84	0,01	0,06	0,48	58,08	0,05
	масло растительное-2		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	Овощное рагу	120	23,67	10,92	26,52	328,89	0,289	0,294	58,58	70,87	4,55
	Картофель65(70,75,80,87)		1,4	0,07	13,79	58,1	0,084	0,035	14,0	7,0	0,63
	капуста -43(45)		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0,035	35,0	33,6	0,7
	лук-23		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-45(48)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-2		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	Сухофрукты - 9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар -10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:		49,1	30,3	113,11	976,16	0,605	0,715	81,01	233,03	35,87
Полдник											
	Сельдь сол. с луком	60	3,45	3,7	2,44	33,6	0	0	1,5	4,65	145,12
	Сельдь сол.-50		3,4	1,7	2,3	29	0	0	0	20,4	0
	Лук репчатый-10		0,10	0	0,28	0,16	0	0	0,32	2,4	0,06
	Масло растительное-2		0	2	0	3,8	0	0	0	0	0
	Пюре картофельное	120	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,28	46,35	1,38
	картофель -145.156.167.180.193		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 10		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	0	0	0,035	1,1	0,01
	Чай сладкий	150	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0.36	19,88	90.4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Итого:		46,657	67,48	60,49	691,85	1,452	0,666	8,9	341,44	3,602
	Итого за I день:		90.61	72,82	303,99	1981,58	1,032	1,921	128,32	826,15	86,48

IV день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	150	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупа пшеничная -25		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Кофе с молоком	150	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Кофе-0,5		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-11		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		37,092	16,91	86,76	554,39	0,195	1,006	5,07	48,41	2,014
II завтрак											
	Фрукт	130	0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,04	169,0	20,8	28,6
Обед											
	Салат с соленым огурцом и картофелем	40	0,9	4,08	1,95	45,94	0,375	0,12	31,0	36,8	2,9
	Огурец соленый- 15		0,44	-	0,88	5,6	0,053	0,044	36,5	4,4	0,9
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-3		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Картофель отварной- 40/50		0,42	0,08	0,35	1,68	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	Свекольник на костном бульоне со сметаной	150/8	6,12	6,91	27,222	215,0	0,129	0,09	17,628	35,19	1,92
	Мясо (говядина) - 30		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	свекла-48(50)		1,36	-	6,24	38,4	0,016	0,032	8,0	29,6	1,12
	картофель – 38(40,45,48,50)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -5		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 9(10)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184

	сметана-9		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150/40	14,308	13,39	17,304	281,6	0,13	0,199	42,516	69,77	3,38
	Мясо индейки -85(26%)		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	капуста-114(120)		1,44	-	4,32	22,4	0,048	0,04	40,0	38,0	0,8
	лук-10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	рис-5		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	масло растительное-2		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,06	0,005
	сметана-6		0,208	2,4	0,224	23,44	0,002	0,008	0,016	6,8	0,024
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:		25,658	22,7	108,816	812,53	0,464	0,423	82,574	170,65	33,16
Полдник											
	Булочка с посышкой	60	11,95	15,94	60,56	406,5	0,21	0,48	0,48	83,71	2,19
	молоко -20		1,34	1,54	2,26	27,84	0,01	0,06	0,48	58,08	0,05
	мука- 40/2		7,62	0,94	52,2	236,88	0,18	0,09	0	17,28	1,51
	яйцо-1/10		1,91	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,4
	сахар-3/2		-	-	4,99	18,7	0	0	0	0,1	0,15
	дрожжи-2		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	масло растительное -2		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
	Масло сливочное-2/1		0,06	8,34	-	74,8	0	0,001	0,07	2,2	0,02
	Чай сладкий	150	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Итого:		12,2	15,94	96,71	550,94	0,212	0,496	7,48	103,4	3,07
	Итого за I день:		68,185	78,64	243,746	1713,43	0,939	0,953	287,784	758,78	64,75

V день: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 2-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	150	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Молоко-150		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Рис-29		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	0	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:		6,397	12,21	76,17	422,29	0,642	0,077	9,7	39,31	6,381
II завтрак											
	Фрукт	150	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат из капусты и моркови	40	1,03	10	8	123,9	0,060	0,070	8,36	86,62	1,02
	морковь-30/40		1,03	0,1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02
	масло растительное- 5		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-
	Капуста - 30		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	Суп-лапша на кур. бульоне	170	3,94	9,98	27,26	236,63	0,069	0,037	3,34	23,47	1,06
	Лапша15		3,32	0,29	24,06	106,24	0,05	0,02	0,38	5,76	0,38
	Морковь-10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Масло сливочное-2		0,05	6,67	-	59,84	0	0	0,06	1,76	0,02
	Лук реп.- 5		0,06	0	0,37	1,7	0	0	0,4	1,1	0,3
	Жаркое по-домашнему	150	20,57	23,81	91,73	536,68	0,276	0,237	33,935	51,77	4,74

	курица- 115		17,29	17,48	0,67	228,95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	картофель – 130(140,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Томат-2		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	Сухофрукты--9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:		29,73	34,63	164,972	991,84	0,463	0,414	65,83	145,12	34,311
Полдник											
	Рыба запечённая под молочным соусом	70/30	23,4	8,66	5,56	216,26	0,137	0,277	2,1	101,53	1,04
	Рыба-90		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	Лук репчатый-10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Молоко-30		1,12	1,28	1,88	23,2	0,01	0,05	0,4	48,4	0,04
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/8		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	Масло растительное-2		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	Винегрет с кв.кап.	40	0,41	2,04	3,54	35	0,01	0	1,56	10,98	0,48
	Картофель-10(11,12,13,)		0,2	0,04	1,63	8	0,01	0	0,4	0,9	0,08
	Лук репчатый-3		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-2		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Морковь-11(12)		0,02	0	0,58	2,7	0	0	0,14	4	0,09
	Свекла-11(12)		0,12	0	0,73	3,4	0	0	0,88	2,9	0,11
	Сол.огурец-5		0,01	0	0,23	1,2	0	0	0	1,96	0,11
	Капуста квашеная-12		0,25	0,35	1,6	18,0	0,03	0,03,025	0,03,5	22,00	2,005
	Чай сладкий	150	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04

	Булка	30	3,04	0.36	19.88	90.4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		30,907	5,25	42,91	438,68	0,242	0,348	10	115,11	2,392