

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

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Пенза, 2020г.

I день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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 молочная на сгущенном молоке	200	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупка геркулесовая -30		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	Молоко сгущенное -50		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-2		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	Чай сладкий	180	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-13		-	-	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	10	0,06	8,34	-	74,8		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	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Щи со сметаной на костном бульоне	200/8	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 33(35,37,40,45)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-62		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12(13)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

Котлета мясная	70	15,79	5,6	8,26	144,92	0,08	0,162	1,18	35,26	2,27	
Мясо (говядина)- 100		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	
молоко-10		0.5	0.58	0.85	10.44	0,005	0,02	0,18	21,78	0,02	
лук - 8		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08	
с соусом	50	0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604	
Сахар-1		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12	
Масло сливочное-1		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24	
томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08			
мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06	
Каша гречневая рассыпчатая	130	5.7	5.18	27.99	184.5	0,09	0.05	0,96	13.38	1.24	
Гречка-60		0,03	3,69	0,04	33,7	0,09	0,05	0,96	12,7	1,24	
масло 4		5,67	1,49	27,95	150,8	0	0	0	0,68	0	
Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71	
сухофрукты-11		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:		29.366	24,88	115,14	845,98	0,447	0,466	96.178	201.38	33,271	
Полдник											
Сырники	150	19,69	26,48	44,78	498,16	0,131	0,199	0,175	63,96	1,468	
творог-80		13,0	5,0	3,0	121,0	0,01	0,07	0,12	37,5	0,1	
мука -30		4,24	0,52	29,28	131,6	0,1	0,048	0	9,6	0,84	
яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,7	-	8,25	0,405	
Сахар-10		-	-	2,99	11,22	0	0	0	0,06	0,01	
масло растительное-5		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-	
Молоко кипяченое	180	4,54	3,6	14,58	153,9	0,02	0,09	0,18	154,88	0,3	
Итого:		13,78	19,92	157,22	417,57	0,262	0,381	0,741	275,62	0,864	
Итого за I день:		93,463	59,4	232,53	1584,05	1,552	2,652	282,349	946,22	64,432	

II день: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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	200	6,74	9,55	31,38	230,9	0,07	0,26	1,93	235,72	0,581
	крупа рисовая -25		1,4	0,13	15,46	64,6	0,01	0,008	0	4,8	0,36
	молоко -130		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
	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-1		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	10	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	524,15	0,18	0,901	4,22	622,54	1,005
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 с зеленым горошком	60	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
	Суп гороховый на костном бульоне с гречками	200/10	11,03	6,115	37,18	203,8	0,33	0,178	17,52	47,11	3,175
	картофель – 65(70,75,78,87)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68

лук -12		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12	
морковь- 12(13)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24	
масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005	
масло растительное-2		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-	
горох -20		4,83	0,34	12,12	6,78	0,19	0,038	-	18,7	1,47	
хлеб-25		1,14	0,135	7,45	33,9	,024	0,015	-	3,9	0,24	
Картофель тушеный с мясом	180	0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12	
Мясо (говядина) - 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96	
морковь -30(33)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24	
масло растительное-3		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-	
Масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	0	0	0,02	0,66	0,005	
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-20		0,25	0	01,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12	
Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67	
сухофрукты-11		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:		27,82	20.125	103.69	683,2	0.515	0.405	49.72	144,61	32,609	
Полдник											
Яйцо вареное	40	25,4	2,22	0,14	31,4	0,015	0,9	-	11	0,54	
Салат из моркови	60	1,03	10	8	123,9	0,060	0,070	8,36	86,62	1,02	
морковь-75		1,03	0.1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02	
масло растительное-2		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-	
сахар-2		-	-	1	4	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	180/6	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-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	
Итого:		19,682	13,62	45.72	391.47	0,062	0,266	7.615	156.17	1.38	
Итого за I день:		80.862	62,035	244,78	1.692,82	0,777	2,359	65.555	939,32	35,394	

III день: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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											
	Каша молочная манная	200	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупя 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	180	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-1		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	10	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											
	Яблоко	130	1,0	0	23,4	94,0	0,02	0	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	4,08	1,95	45,94	0,375	0,12	31,0	36,8	2,9
	Капуста квашеная - 50		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	-	-	-	-	-
	Сахар- 2										
	Борщ на кост/ б со сметаной	200/8	6,79	8,55	24,66	229,41	0,159	0,126	46,528	72,61	2,567
	картофель – 35(38,40,43,45)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	капуста-57(60)		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12

	морковь- 15(16)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	свекла-60(64)		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-2		0	0	2	8	0	0	0	0	0
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Шницель из мяса	80	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		0,17	-	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
	Макаронны с маслом	150	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	Макаронные изделия -58		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-11		-	-	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:		32,78	34,71	111,3	934,51	0,384	0,437	61,753	196,91	34,491
Полдник											
	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/50	23,63	7,93	12,16	213,2	0,152	0,26	3,24	77,97	1,217
	Рыба (скумбрия) -85		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-2		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	яйцо-1/8		0,64	,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184

мука- 5		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
Салат «Зимний»	60	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	180/6	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:		27,62	12,37	46,14	395,48	1,129	0,426	41,24	136,86	5,237

IV день: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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											
	Каша пшениная молочная	200	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупя пшениная -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		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
	Кофейный напиток на молоке	180	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- 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	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр-10	10	4,02	4,1	0	54,15	0	0,06	0,42	156	0
	Итого:		19,9	28,56	70,1	507,77	0,405	1,029	2,741	628,57	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	60	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 – 45/50		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	200	4,61	5,05	27,05	165,65	0,086	0,302	3,535	37,85	1,185

Вермишель -15		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36	
Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01	
Яйцо-1/5		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135	
Лук репчатый-15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08	
Морковь -20(22)		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6	
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	0,035	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	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71	
сухофрукты-11		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:		27,862	26,48	108,056	767,405	0,448	0,726	35,81	164,56	32,183	
Полдник											
Пирожок с повидлом	80	7,16	19,02	23,67	194,87	0,07	0,615	1,905	224,81	0,525	
Молоко-25		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18	
Мука-50		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06	
Яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135	
Сахар-4/4		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04	
масло растительное-2/3		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-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08	
Повидло - 30		0,26	0	3,03	13,8	0,01	0,01	0,48	7,9	0,59	
Ряженка(к/м продукт)	180	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:		<i>77,314</i>	<i>105,78</i>	<i>337,98</i>	<i>1786,762</i>	<i>0,898</i>	<i>2,138</i>	<i>69,55</i>	<i>1078,55</i>	<i>182,413</i>
--	-------------------------	--	---------------	---------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	--------------	----------------	----------------

V день: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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											
	Суп молочный	180	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	180	0,002	0	11,97	44,89	0	0,005	5,0	9,69	0,45
	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
	Хлеб пшеничный	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
	Сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:		37,092	16,91	86,76	554,39	0,195	1,006	5,07	48,41	2,014
II завтрак											
	Сок	200	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
	Пряник	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
Обед											
	Салат сказка	60	0,51	3,03	4,33	44,1	0,11	0,11	6,05	15,07	0,6
	Капуста-40/50		0,45	0,03	1,15	6,9	0,01	0,01	5,4	12,17	0,25
	Яблоко-20/25		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	Сахар-2		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Суп на курином бульоне крестьянский	200	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

	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 19		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-3		-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-
	Пшено-12		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Суфле из курицы	70	20,94	19,92	17,05	331,3	0,13	0,16	3,35	80,27	3,31
	курица - 110		16,95	6,58	0,48	128,8	0,06	0,06	2,9	12,8	2,4
	Рис-10		2,67	0,3	14,4	71,7	0,06	0,04	0	11,1	0,84
	молоко 15		1,28	1,44	2,11	26,1	0,01	0,06	0,45	54,45	0,05
	Яйцо-1/8		0,04	6,6	0,06	59,8	0	0	0	1,92	0,02
	масло растительное 5		0	5	0	44,9	0	0	0	0	0
	Пюре картофельное	130	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	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		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:		30,5	35,04	120,94	929,06	0,504	0,399	55,445	208,1	32,77
Полдник											
	Пудинг творожный со сладким соусом	130/30	8,735	14,03	133,24	205,64	0,231	0,28	0,51	113,51	0,462
	творог 80		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	молоко 15		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 14		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 -15		0,25	0	8,9	30,6	0,01	0,01	0	10,64	0,25
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06

	Молоко кипяченое	180	4,54	3,6	14,58	153,9	0,02	0,09	0,18	154,88	0,3
	Итого:		<i>13,78</i>	<i>19,92</i>	<i>157,22</i>	<i>417,57</i>	<i>0,262</i>	<i>0,381</i>	<i>0,741</i>	<i>275,62</i>	<i>0,864</i>
	Итого за I день:		<i>82,412</i>	<i>71,87</i>	<i>388,32</i>	<i>1995,02</i>	<i>0,981</i>	<i>1,786</i>	<i>65,22</i>	<i>547,68</i>	<i>36,048</i>

I день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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 молочная геркулесовая	200	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупa геркулесовая -30		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	Молоко сгущенное -50		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
	Чай сладкий	180	0,002	0	11,97	44,89	0	0,005	5,0	9,69	0,45
	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
	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:		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/б со сметаной	250/8	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 33(35,37,40,45)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-62		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12(13)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

	Биточки мясные	70	16,88	9,32	18,39	228,78	0,115	0,162	1,0	17,08	2,56
	Мясо (говядина) -100		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		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-10		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	50	0,31	0,04	3,46	16,19	0,014	0,006	2,08	2,32	0,244
	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
	Макароны с маслом	150	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	Макаронные изделия -58		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		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	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
Поддник											
	Творожная ватрушка с повидлом	120/15	8,45	6,74	126,87	116,53	0,23	0,28	0,93	112,86	0,94
	творог 70		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	крупа манная 10		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо ¼		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 10		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 3		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Повидло-15		0,26	0	3,03	13,8	0,01	0,01	0,48	7,9	0,59
	масло растительное-1		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	Молоко	180	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:		76,794	108,93	341,17	1848,662	0,913	2,116	61,8	1058,18	179,883

II день: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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	200	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупa манная -20		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-5		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-8		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	Кофейный напиток с молоком	180	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		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-13		-	-	11,98	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
	Сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	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	60	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 с овощами на к/б со сметаной	200/10	1,714	17,5	8,14	234,39	0,107	0,053	17,375	32,27	0,992
	Картофель-44(,48,50,52,60)		0,56	0,11	4,56	22,4	0,04	0,02	2,8	3,39	0,11
	Капуста-35(37)		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Морковь-18(19)		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Зеленый горошек-18		0,31	0,02	0,65	4	0,04	0,01	6	6,02	0,37
	Лук репчатый-20		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	масло растительное-3		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	сметана-11		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Гуляш мясной в соусе	60/30	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52
	Мясо (говядина) -90		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-20		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	-	-	-	-	-
	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
	Рис с маслом	150	6,45	4,95	41,04	238,4	0,07	0,04	0,035	10,82	0,66
	Рис - 45		6,42	0,78	41,04	201	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	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		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:		26,854	34,03	102,81	896,26	0,339	0,33	48,92	132,5	31,262
Полдник											
	Суп молочный вермишелевый	200	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	180/6	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
	Булка	30	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	107,11	1,992
	Итого за I день:		79,94	69,19	209,67	1788,62	0,906	1,769	147,59	869,48	34,521

III день: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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											
	Каша «Дружба»	200	8,5	10,04	37,38	264,9	0,18	0,274	1,93	243,02	1,901
	рис-15		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	пшено-11		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	молоко-170		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 180		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-1		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	10	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:		19,63	28,2	77,97	532,71	0,3	0,895	3,99	589,34	2,325
II завтрак											
	Яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	0	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Икра свекольная	60	0,4	2,8	3,2	40	0,006	-	3,36	16,62	0,28
	Свекла-50(59)		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Лук-7		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
	Сахар-2		0	0	1	27	0	0	0	0	0

	Суп на костном бульоне с клецками	200	7,29	6,4	28,63	220,32	0,159	0,127	17,52	30,86	1,91
	Картофель-81(87,93,100,109)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -12		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 15(16)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	мука-25		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	яйцо-1/5		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Шницель из мяса	80	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		.0.17	-	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
	Овощное рагу	150	23,67	10,92	26,52	328,89	0,289	0,294	58,58	70,87	4,55
	Картофель88(94,100,108,118)		1,4	0,07	13,79	58,1	0,084	0,035	14,0	7,0	0,63
	капуста -50(53)		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-50(53)		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	-	-	-	-	-
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-3		0,02	2,5	0	22,44	0	0	0,02	0,7	0,005
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		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:		33,67	26,69	113,88	931,86	0,685	0,733	84,08	165,24	35,88
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	150	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	180	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-13		-	-	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
Печенье	20	3,75	5,9	11,8	208,5	0,04	0,04	-	10	0,5
Итого:		46,66	14,38	72,64	691,85	1,452	0,666	8,9	341,44	3,605
Итого за I день:		75,232	73,98	304,56	2137,28	1,183	1,939	215,47	958,36	186,499

IV день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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											
	Каша пшеничная молочная	200	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупа пшеничная -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		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
	Кофейный напиток на молоке	180	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-0.6		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	10	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	10	4,02	4,1	0	54,15	0	0,06	0,42	156	0
	Итого:		37,092	16,91	86,76	554,39	0,195	1,006	5,07	48,41	2,014
II завтрак											
	Банан	100	0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,04	169,0	20,8	28,6
Обед											
	Салат с соленым огурцом и картофелем	60	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 к/ б со сметаной	200/8	6,12	6,91	27,222	215,0	0,129	0,09	17,628	35,19	1,92
	свекла-80(85)		1,36	-	6,24	38,4	0,016	0,032	8,0	29,6	1,12

	картофель –62(,66,71,80,87)		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- 15(16)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Голубцы ленивые со смет.соусом	150/50	14,308	13,39	17,304	281,6	0,13	0,199	42,516	69,77	3,38
	Мясо (говядина) -90		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	капуста-153(160)		1,44	-	4,32	22,4	0,048	0,04	40,0	38,0	0,8
	лук-15		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
	рис-10		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										
	сметана-5		0,208	2,4	0,224	23,44	0,002	0,008	0,016	6,8	0,024
	Мука(соус) -4		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сметана(соус)-16		0,208	2,4	0,224	23,44	0	00,008	0,016	6,4	0,024
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		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:		22,65	20,66	90,68	690,2	0,311	0,351	69,834	143,6	32,09
Полдник											
	Пирожок с картошкой	80	7,16	19,02	23,67	194,87	0,07	0,615	1,905	224,81	0,525
	Молоко-25		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Мука-50		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Сахар-4/4		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	масло растительное-2/3		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-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
Фарш картофельный	60	0,26	0	3,03	13,8	0,01	0,01	0,48	7,9	0,59
Картофель – 50/70		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
Лук репчатый – 15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
Масло растительное -4		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
Чай сладкий	180	0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
чай-0,6		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
Итого:		26,047	7,72	45,75	347,88	0,201	0,274	10,08	79,94	1,295
Итого за I день:		65,2	55,2	211,27	1591,1	0,786	1,686	261,75	731,73	62,932

В день: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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											
	Каша рисовая молочная	200	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Рис-25		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	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-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Какао на молоке	180	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
	Какао-1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-12		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	50	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-	15	4,02	4,1	0	54,15	0	0,06	0,42	156	0
	Итого:		6,957	12,31	99,71	492,61	0,662	0,107	14,96	87,31	7,321
II завтрак											
	Груша/яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат из капусты и моркови	60	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 курином бульоне	200	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
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 19		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-3		-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-
	мак. изделия-12		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Жаркое по-домашнему из курицы	180	20,57	23,81	91,73	536,68	0,276	0,237	33,935	51,77	4,74
	куры- 110		17,29	17,48	0,67	228,95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	картофель –200(210,220,235,260)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	лук -15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Томат-3		0,15	0	0,52	3	0	0	0,22	0,22	0,601
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	Сухофрукты - 11		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:		30,004	34,63	164,97	991,84	0,463	0,414	65,833	161,74	34,311
Полдник											
	Рыба запечённая под молочным соусом	90	23,4	8,66	5,56	216,26	0,247	0,277	51,98	101,53	1,04
	Рыба (горбуша/минтай)-80		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	Лук-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 пшеничная-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.	60	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	0,025	0,035	2,90
Чай	180	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-13		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
Булка	30				90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
Итого:		27,1	10,70	45,25	486,1	3,359	0,683	79,42	141,62	2,464