

**Примерное  
двухнедельное  
меню  
(сад 3 -7 лет)**

# 1 ДЕНЬ

<b>День</b>	<b>Понедельник</b>	<b>неделя</b>	<b>первая</b>	<b>Возрастная категория</b>	<b>3-7 лет</b>
-------------	--------------------	---------------	---------------	-----------------------------	----------------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины МГ			Минеральные в-ва, МГ	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
82	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>30,3</b>	<b>229,3</b>	<b>0,225</b>	<b>0,357</b>	<b>1,500</b>	<b>197,22</b>	<b>0,705</b>
	Греча	30	3,7	0,7	20,4	108,7	0,150	0,072	-	16,500	0,540
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	-	-	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	-	-	-	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	-	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	-	-	-	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>445</b>	<b>10,6</b>	<b>15,6</b>	<b>56,9</b>	<b>422,9</b>	<b>0,260</b>	<b>0,382</b>	<b>1,500</b>	<b>206,58</b>	<b>1,379</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	-	-	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
21	<b>Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительн.</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>	<b>4,0</b>	<b>55,7</b>	<b>0,027</b>	<b>0,023</b>	<b>10,200</b>	<b>20,320</b>	<b>0,453</b>
	Капуста	40	0,7	-	2,1	11,2	0,020	0,016	9,600	15,200	0,360
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Сахар	1	-	-	0,9	3,7	-	-	-	0,020	0,003
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
41	<b>Свекольник с мясом курицы</b>	<b>200</b>	<b>12,4</b>	<b>8,4</b>	<b>16,4</b>	<b>198,8</b>	<b>0,102</b>	<b>0,100</b>	<b>8,938</b>	<b>25,660</b>	<b>1,514</b>
	Мясо курицы	50	10,4	4,4	0,3	92,5	0,050	0,055	-	4,000	0,500
	Свекла	35	0,5	-	3,7	16,8	0,007	0,014	2,800	7,700	0,363
	Картофель	50	1,0	0,1	9,8	41,5	0,035	0,020	3,750	4,000	0,450
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Томатная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
61	<b>Жаркое по домашнему с мясом курицы</b>	<b>200</b>	<b>17,5</b>	<b>8,4</b>	<b>28,1</b>	<b>279,8</b>	<b>0,170</b>	<b>0,140</b>	<b>11,358</b>	<b>26,560</b>	<b>2,071</b>
	Мясо курицы	70	14,5	6,2	0,4	129,5	0,070	0,077	-	5,600	0,700
	Картофель	130	2,6	0,1	25,6	117,9	0,091	0,052	9,750	10,400	1,170
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006

	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	-	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	-	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	-	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>33,5</b>	<b>21,0</b>	<b>88,5</b>	<b>700,0</b>	<b>0,382</b>	<b>0,336</b>	<b>30,496</b>	<b>97,140</b>	<b>6,229</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
102	<b>Плюшка сладкая</b>	<b>70</b>	<b>4,7</b>	<b>5,7</b>	<b>30,7</b>	<b>190,5</b>	<b>0,092</b>	<b>0,125</b>	<b>0,200</b>	<b>36,820</b>	<b>1,841</b>
	Мука пшеничная в.с.	35	3,6	0,3	25,9	114,4	0,063	0,045	-	10,150	0,700
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,8	-	-	-	-	0,003	0,016	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,00	0,020
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
Яйцо	1/8 (5)	0,6	0,5	-	7,8	0,016	0,026	-	2,150	1,105	
8	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,3</b>	<b>121,8</b>	<b>0,063</b>	<b>0,276</b>	<b>1,080</b>	<b>223,20</b>	<b>0,180</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>13,7</b>	<b>8,4</b>	<b>37,0</b>	<b>312,3</b>	<b>0,155</b>	<b>0,401</b>	<b>1,280</b>	<b>260,02</b>	<b>2,021</b>
<b>УЖИН</b>											
70-а	<b>Капуста тушеная с маслом сливочным</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>2,1</b>	<b>12,0</b>	<b>103,9</b>	<b>0,103</b>	<b>0,085</b>	<b>42,980</b>	<b>77,220</b>	<b>1,752</b>
	Капуста	170	3,0	-	9,1	67,6	0,085	0,068	40,800	64,600	1,530
	Томатная паста	3	-	-	0,5	2,4	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Морковь	35	0,4	-	2,4	11,5	0,017	0,017	1,400	11,900	0,210
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1(40)</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,8</b>	<b>0,056</b>	<b>0,276</b>	-	<b>17,200</b>	<b>0,840</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	-	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
2	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>	-	-	<b>8,0</b>	<b>30,8</b>	-	-	<b>0,600</b>	<b>0,760</b>	<b>0,033</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>12,2</b>	<b>7,9</b>	<b>47,0</b>	<b>324,5</b>	<b>0,209</b>	<b>0,396</b>	<b>43,580</b>	<b>105,18</b>	<b>3,525</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,0</b>	<b>52,9</b>	<b>241,4</b>	<b>1807,7</b>	<b>1,026</b>	<b>1,555</b>	<b>80,856</b>	<b>687,92</b>	<b>13,454</b>



5	Компот из кураги	180	0,6	-	14,8	58,7	-	-	-	19,340	1,437
	Курага	12	0,6	-	7,9	32,6	-	-	-	19,200	1,416
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	107,0	0,075	0,065	-	14,500	0,850
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>29,5</b>	<b>27,0</b>	<b>73,2</b>	<b>652,5</b>	<b>0,285</b>	<b>0,358</b>	<b>34,896</b>	<b>157,21</b>	<b>6,928</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,4	0,7	29,0	126,2	0,030	0,021	0,100	10,300	1,035
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16,0	76,2	0,030	0,021	-	7,500	0,675
	Повидло	20	0,1	-	13,0	50,0	-	-	0,100	2,800	0,3600
1	Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт (банан)	100	1,5	-	22,4	91	0,080	0,100	16,880	13,500	1,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>3,9</b>	<b>0,7</b>	<b>59,3</b>	<b>247,1</b>	<b>0,110</b>	<b>0,121</b>	<b>16,980</b>	<b>23,960</b>	<b>2,059</b>
<b>УЖИН</b>											
101	Оладьи	200	12,7	12,1	64,6	409,3	0,185	0,280	0,500	88,220	1,875
	Мука	80	8,2	0,7	59,3	261,6	0,144	0,104	-	23,200	1,600
	Молоко	50	1,4	1,6	2,3	29,0	0,025	0,095	0,500	60,000	0,050
	Дрожжи	0,6	-	-	-	-	0,002	0,012	-	-	-
	Яйцо	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Масло растит.	5	-	4,9	-	44,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сгущенное молоко	50	3,6	4,2	28,0	157,5	0,025	0,175	0,500	121,00	0,100
3	Чай несладкий	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>92,6</b>	<b>566,3</b>	<b>0,210</b>	<b>0,455</b>	<b>1,000</b>	<b>209,22</b>	<b>1,975</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,1</b>	<b>68,1</b>	<b>298,0</b>	<b>2035,3</b>	<b>0,858</b>	<b>1,654</b>	<b>62,076</b>	<b>891,50</b>	<b>14,548</b>

## 3 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **первая**

Возрастная категория **3-7лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
87	<b>Запеканка творожная со сметанным соусом</b>	<b>150/30</b>	<b>26,1</b>	<b>21,0</b>	<b>21,3</b>	<b>385,2</b>	<b>0,059</b>	<b>0,759</b>	<b>0,400</b>	<b>243,29</b>	<b>0,520</b>
	Творог	120	20,0	10,8	1,5	187,2	-	0,600	-	168,00	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Яйца	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Крупа манная	10	1,1	0,1	7,3	32,4	0,010	0,010	-	4,100	0,160
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана в соус	20	0,6	4,0	0,6	41,2	0,010	-	-	17,200	0,020
	Сахар в соус	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Мука в соус	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020	
6	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>4,9</b>	<b>15,1</b>	<b>114,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,285</b>	<b>1,500</b>	<b>180,14</b>	<b>0,171</b>
	Кофейный напиток	2	0,1	0,1	1,2	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>425</b>	<b>33,1</b>	<b>33,9</b>	<b>55,1</b>	<b>663,4</b>	<b>0,169</b>	<b>1,069</b>	<b>1,900</b>	<b>432,63</b>	<b>1,341</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
23	<b>Помидор свежий</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>	<b>7,0</b>	<b>0,025</b>	<b>0,015</b>	<b>17,000</b>	<b>5,000</b>	<b>0,600</b>
45	<b>Щи из свежей капусты с мясом</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>17,1</b>	<b>159,2</b>	<b>0,101</b>	<b>0,091</b>	<b>20,508</b>	<b>39,750</b>	<b>1,850</b>
	Мясо говядины на кости	25	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	60	1,2	0,1	11,8	49,8	0,042	0,024	4,500	4,800	0,540
	Капуста белокочанная	60	1,0	-	3,2	16,8	0,030	0,024	14,400	22,800	0,540
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
64	<b>Котлета из мяса говядины</b>	<b>70</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>7,2</b>	<b>188,2</b>	<b>0,075</b>	<b>0,130</b>	<b>1,158</b>	<b>31,450</b>	<b>1,555</b>
	Мясо говядины б/к	50	9,4	6,2	-	93,5	0,040	0,065	-	4,500	1,150
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,2	5,3	25,4	0,010	0,007	-	2,000	0,180
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-

	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	<b>Пюре гороховое с маслом сливочным</b>	<b>130</b>	<b>11,9</b>	<b>4,6</b>	<b>37,5</b>	<b>247,3</b>	<b>0,455</b>	<b>0,097</b>	<b>2,535</b>	<b>42,050</b>	<b>3,065</b>
	Горох	65	11,9	1,0	37,5	209,9	0,455	0,097	2,535	40,950	3,055
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	-	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	-	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	-	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>34,2</b>	<b>24,8</b>	<b>102,4</b>	<b>767,4</b>	<b>0,739</b>	<b>0,406</b>	<b>41,201</b>	<b>142,85</b>	<b>9,261</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>3,5</b>	<b>22,4</b>	<b>125,1</b>	<b>0,024</b>	<b>0,024</b>	-	<b>11,100</b>	<b>1,050</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	-	-	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	-	-	-	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (груша)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	-	<b>10,7</b>	<b>42,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>3,600</b>	<b>17,000</b>	<b>2,100</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>2,6</b>	<b>3,5</b>	<b>41,0</b>	<b>197,0</b>	<b>0,044</b>	<b>0,064</b>	<b>3,600</b>	<b>28,260</b>	<b>3,174</b>
<b>УЖИН</b>											
72-а	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>36,3</b>	<b>183,4</b>	<b>0,136</b>	<b>0,110</b>	<b>13,700</b>	<b>39,060</b>	<b>1,646</b>
	Картофель	180	3,6	0,3	35,4	149,4	0,126	0,072	13,500	14,400	1,620
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	<b>Кабачковая икра</b>	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>3,4</b>	<b>53,5</b>	-	-	<b>4,300</b>	<b>141,75</b>	<b>3,150</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	-	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	-	-	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	-	-	-	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>7,5</b>	<b>7,8</b>	<b>66,2</b>	<b>355,7</b>	<b>0,171</b>	<b>0,135</b>	<b>18,000</b>	<b>187,97</b>	<b>5,450</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,4</b>	<b>70,0</b>	<b>276,7</b>	<b>2031,5</b>	<b>1,143</b>	<b>1,714</b>	<b>68,701</b>	<b>810,71</b>	<b>19,526</b>





88-а	<b>Макароны отварные с маслом</b>	<b>130</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>13,8</b>	<b>93,0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,495</b>	-	<b>15,960</b>	<b>0,681</b>
	Макароны	45	2,5	0,4	13,8	70,6	0,018	0,495	-	15,300	0,675
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>180</b>	-	-	<b>21,6</b>	<b>86,4</b>	<b>0,036</b>	<b>0,072</b>	<b>7,200</b>	<b>34,200</b>	<b>0,540</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	-	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>23,8</b>	<b>21,6</b>	<b>88,5</b>	<b>645,8</b>	<b>0,272</b>	<b>0,792</b>	<b>18,946</b>	<b>110,54</b>	<b>5,367</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
103	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>70</b>	<b>8,3</b>	<b>8,3</b>	<b>27,3</b>	<b>217,2</b>	<b>0,083</b>	<b>0,219</b>	<b>0,200</b>	<b>63,370</b>	<b>0,741</b>
	Творог	20	3,3	1,8	0,2	31,2	-	0,100	-	28,000	-
	Мука пшеничная в.с.	30	3,0	0,2	22,2	98,1	0,054	0,039	-	8,700	0,600
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,8	-	-	-	-	0,003	0,016	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105	
9	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116,0</b>	<b>0,100</b>	<b>0,380</b>	<b>2,000</b>	<b>240,00</b>	<b>0,200</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>13,9</b>	<b>14,7</b>	<b>36,7</b>	<b>333,2</b>	<b>0,183</b>	<b>0,599</b>	<b>2,200</b>	<b>303,37</b>	<b>0,941</b>
<b>УЖИН</b>											
83	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>32,0</b>	<b>217,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,294</b>	<b>1,500</b>	<b>189,42</b>	<b>0,555</b>
	Рис	30	2,1	0,1	22,1	96,9	-	0,009	-	8,700	0,390
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	-	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	-	-	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	-	-	-	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>8,2</b>	<b>66,6</b>	<b>374,4</b>	<b>0,125</b>	<b>0,329</b>	<b>1,500</b>	<b>199,58</b>	<b>1,479</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,9</b>	<b>72,1</b>	<b>244,6</b>	<b>1886,9</b>	<b>0,880</b>	<b>2,664</b>	<b>63,16</b>	<b>975,29</b>	<b>10,274</b>



5	Компот из кураги	180	0,6	-	14,8	58,7	-	-	-	19,340	1,437
	Курага	12	0,6	-	7,9	32,6	-	-	-	19,200	1,416
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	107,0	0,075	0,065	-	14,500	0,850
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>36,5</b>	<b>26,6</b>	<b>57,2</b>	<b>649,4</b>	<b>0,306</b>	<b>0,618</b>	<b>18,688</b>	<b>201,58</b>	<b>5,924</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Вафли	50	1,5	15,0	32,1	265,0	0,020	0,020	-	5,0000	0,300
3	Чай несладкий	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,030	0,030	6,200	16,000	2.200
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>1,9</b>	<b>15,0</b>	<b>43,4</b>	<b>311,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>6,200</b>	<b>21,000</b>	<b>2,500</b>
<b>УЖИН</b>											
89	Вермишель в молоке	200	6,4	8,7	22,1	212,4	0,075	0,301	1,500	194,76	0,769
	Вермишель	40	2,2	0,3	12,2	76,8	-	0,016	-	13,600	0,600
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	26,7	127,0	0,050	0,035	-	10,000	0,900
1	Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>56,7</b>	<b>369,3,3</b>	<b>0,125</b>	<b>0,336</b>	<b>1,500</b>	<b>204,92</b>	<b>1,693</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,9</b>	<b>76,7</b>	<b>229,4</b>	<b>1800,8</b>	<b>0,849</b>	<b>1,844</b>	<b>33,388</b>	<b>940,06</b>	<b>12,453</b>



4	Компот из с/ф	180	0,4	-	15,1	58,7	0,008	0,008	-	10,100	1,341
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>34,3</b>	<b>22,9</b>	<b>70,3</b>	<b>641,6</b>	<b>0,357</b>	<b>0,361</b>	<b>35,446</b>	<b>126,87</b>	<b>5,638</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
105	Пирог с яйцом	70	10,2	12,1	26,3	260,7	0,111	0,257	0,200	43,950	1,158
	Яйцо	1/2 (20)	6,2	5,6	0,2	78,4	0,028	0,138	-	8,600	0,420
	Мука пшеничная в.с.	30	3,0	0,2	22,2	98,1	0,054	0,039	-	8,700	0,600
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,8	-	-	-	-	0,003	0,016	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105
9	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116,0</b>	<b>0,100</b>	<b>0,380</b>	<b>2,000</b>	<b>240,00</b>	<b>0,200</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>15,8</b>	<b>18,5</b>	<b>35,7</b>	<b>376,7</b>	<b>0,211</b>	<b>0,637</b>	<b>2,200</b>	<b>283,95</b>	<b>1,358</b>
<b>УЖИН</b>											
83	Каша рисовая молочная	200	6,3	7,0	32,0	217,5	0,075	0,294	1,500	189,42	0,555
	Рис	30	2,1	0,1	22,1	96,9	-	0,009	-	8,700	0,390
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	<b>-</b>	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
2	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	8,0	30,8	-	-	0,600	0,760	0,033
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>8,2</b>	<b>66,7</b>	<b>375,3</b>	<b>0,125</b>	<b>0,329</b>	<b>2,100</b>	<b>200,18</b>	<b>1,488</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,8</b>	<b>65,7</b>	<b>231,5</b>	<b>1812,4</b>	<b>0,748</b>	<b>1,460</b>	<b>47,346</b>	<b>800,91</b>	<b>13,443</b>



5	Компот из кураги	180	0,6	-	14,8	58,7	-	-	-	19,340	1,437
	Курага	12	0,6	-	7,9	32,6	-	-	-	19,200	1,416
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	107,0	0,075	0,065	-	14,500	0,850
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>27,2</b>	<b>20,5</b>	<b>96,1</b>	<b>680,9</b>	<b>0,256</b>	<b>0,256</b>	<b>28,326</b>	<b>106,69</b>	<b>6,908</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Печенье	30	2,2	3,5	22,4	125,1	0,024	0,024	-	11,100	1,050
8	Йогурт питьевой	180	9,0	2,7	6,3	121,8	0,063	0,276	1,080	223,20	0,180
	Фрукт (банан)	100	1,5	-	22,4	91,0	0,080	0,100	16,880	13,500	1,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>12,7</b>	<b>6,2</b>	<b>51,1</b>	<b>337,9</b>	<b>0,167</b>	<b>0,400</b>	<b>17,960</b>	<b>247,80</b>	<b>2,230</b>
<b>УЖИН</b>											
70-а	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	3,4	2,1	12,0	83,9	0,103	0,085	42,980	77,220	1,752
	Капуста	170	3,0	-	9,1	47,6	0,085	0,068	40,800	64,600	1,530
	Томатная паста	3	-	-	0,5	2,4	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Морковь	35	0,4	-	2,4	11,5	0,017	0,017	1,400	11,900	0,210
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сыр	15	3,9	3,9	-	50,1	0,013	0,070	-	104,80	-
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,8	18,6	88,9	0,035	0,025	-	7,000	0,630
1	Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>38,5</b>	<b>252,8</b>	<b>0,151</b>	<b>0,180</b>	<b>42,980</b>	<b>189,18</b>	<b>2,406</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,2</b>	<b>60,8</b>	<b>239,9</b>	<b>1807,8</b>	<b>0,882</b>	<b>1,797</b>	<b>101,466</b>	<b>901,07</b>	<b>16,176</b>

## 8 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **вторая**

Возрастная категория **3-7 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
87	<b>Запеканка творожная со сметанным соусом</b>	<b>150/30</b>	<b>26,1</b>	<b>21,0</b>	<b>21,3</b>	<b>385,2</b>	<b>0,059</b>	<b>0,759</b>	<b>0,400</b>	<b>243,29</b>	<b>0,520</b>
	Творог	120	20,0	10,8	1,5	187,2	-	0,600	-	168,00	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Яйца	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Крупа манная	10	1,1	0,1	7,3	32,4	0,010	0,010	-	4,100	0,160
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана в соус	20	0,6	4,0	0,6	41,2	0,010	-	-	17,200	0,020
	Сахар в соус	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Мука в соус	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020	
6	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>4,9</b>	<b>15,1</b>	<b>114,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,285</b>	<b>1,500</b>	<b>180,14</b>	<b>0,171</b>
	Кофейный напиток	2	0,1	0,1	1,2	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>425</b>	<b>33,1</b>	<b>33,9</b>	<b>55,1</b>	<b>663,4</b>	<b>0,169</b>	<b>1,069</b>	<b>1,900</b>	<b>432,63</b>	<b>1,341</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
24	<b>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>0,015</b>	<b>0,020</b>	<b>2,350</b>	<b>11,000</b>	<b>0,450</b>
45	<b>Щи из свежей капусты с мясом</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>17,1</b>	<b>159,2</b>	<b>0,101</b>	<b>0,091</b>	<b>20,508</b>	<b>39,750</b>	<b>1,850</b>
	Мясо говядины на кости	25	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	60	1,2	0,1	11,8	49,8	0,042	0,024	4,500	4,800	0,540
	Капуста белокочанная	60	1,0	-	3,2	16,8	0,030	0,024	14,400	22,800	0,540
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
63	<b>Ежики мясные в томатно-смет. соусе</b>	<b>200</b>	<b>20,3</b>	<b>13,6</b>	<b>29,4</b>	<b>384,7</b>	<b>0,103</b>	<b>0,127</b>	<b>4,200</b>	<b>66,270</b>	<b>2,697</b>
	Мясо говядины б/к	70	13,0	8,6	-	130,9	0,056	0,021	-	6,300	1,610
	Лук репчатый	24	0,4	-	2,2	10,2	0,005	0,007	2,020	7,680	0,175
	Морковь	35	0,4	-	2,3	11,4	0,017	0,017	1,400	11,900	0,210
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
Яйцо	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210	



	Рис	30	2,1	0,1	22,1	96,9	-	0,009	-	8,700	0,390
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Мука пшеничная	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
	Сметана	30	0,9	6,0	0,9	61,8	0,015	-	-	25,800	0,030
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>-</b>	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>30,5</b>	<b>21,0</b>	<b>87,3</b>	<b>714,6</b>	<b>0,302</b>	<b>0,311</b>	<b>27,058</b>	<b>141,62</b>	<b>7,188</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Вафли</b>	<b>30</b>	<b>0,9</b>	<b>9,0</b>	<b>19,3</b>	<b>159,0</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>-</b>	<b>3,000</b>	<b>0,180</b>
3	<b>Чай несладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (груша)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,7</b>	<b>42,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>3,600</b>	<b>17,000</b>	<b>2,100</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>1,3</b>	<b>9,0</b>	<b>30,0</b>	<b>201,0</b>	<b>0,032</b>	<b>0,052</b>	<b>3,600</b>	<b>20,000</b>	<b>2,280</b>
<b>УЖИН</b>											
73	<b>Картофель тушеный</b>	<b>200</b>	<b>4,0</b>	<b>3,9</b>	<b>37,5</b>	<b>196,8</b>	<b>0,135</b>	<b>0,083</b>	<b>15,108</b>	<b>25,400</b>	<b>1,825</b>
	Картофель	180	3,6	0,3	35,4	149,4	0,126	0,072	13,500	14,400	1,620
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	<b>Сельдь с луком</b>	<b>50</b>	<b>5,7</b>	<b>8,2</b>	<b>4,7</b>	<b>108,0</b>	<b>0,013</b>	<b>0,113</b>	<b>1,920</b>	<b>26,400</b>	<b>0,670</b>
	Рыба сельдь соленая (филе)	40	5,6	7,2	3,8	94,8	0,011	0,110	1,080	23,200	0,600
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	1	-	1,0	-	8,9	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>485</b>	<b>12,3</b>	<b>12,9</b>	<b>68,7</b>	<b>432,6</b>	<b>0,183</b>	<b>0,221</b>	<b>17,028</b>	<b>58,960</b>	<b>3,149</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>77,2</b>	<b>76,8</b>	<b>253,1</b>	<b>2059,6</b>	<b>0,706</b>	<b>1,693</b>	<b>53,586</b>	<b>672,21</b>	<b>14,258</b>

## 9 ДЕНЬ

День **Четверг**

неделя **вторая**

Возрастная категория **3-7 лет**

№ре цент уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
82	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,0</b>	<b>8,5</b>	<b>28,2</b>	<b>218</b>	<b>0,100</b>	<b>0,310</b>	<b>1,500</b>	<b>190,97</b>	<b>0,565</b>
	Крупа манная	25	2,8	0,2	18,3	81,5	0,025	0,025	-	10,250	0,400
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	5	-	3,5	-	37,3	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>14,7</b>	<b>116,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,285</b>	<b>1,500</b>	<b>180,14</b>	<b>0,171</b>
	Какао-порошок	1,5	0,2	0,3	0,8	3,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Сыр</b>	<b>15</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>	<b>-</b>	<b>50,1</b>	<b>0,013</b>	<b>0,070</b>	<b>-</b>	<b>104,80</b>	<b>-</b>
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>18,0</b>	<b>25,5</b>	<b>61,6</b>	<b>548,3</b>	<b>0,223</b>	<b>0,690</b>	<b>3,000</b>	<b>485,11</b>	<b>1,386</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукт (мандарин, апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>8,6</b>	<b>38,0</b>	<b>0,060</b>	<b>0,030</b>	<b>38,000</b>	<b>26,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
21	<b>Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>	<b>4,0</b>	<b>55,7</b>	<b>0,027</b>	<b>0,023</b>	<b>10,200</b>	<b>20,320</b>	<b>0,453</b>
	Капуста	40	0,7	-	2,1	11,2	0,020	0,016	9,600	15,200	0,360
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Сахар	1	-	-	0,9	3,7	-	-	-	0,020	0,003
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
48	<b>Суп гороховый с мясом</b>	<b>200</b>	<b>11,6</b>	<b>8,0</b>	<b>23,4</b>	<b>208,1</b>	<b>0,208</b>	<b>0,100</b>	<b>6,138</b>	<b>29,200</b>	<b>2,275</b>
	Мясо говядины на кости	30	5,6	3,7	-	56,1	0,024	0,039	-	2,700	0,690
	Картофель	50	1,0	0,1	9,8	41,5	0,035	0,020	3,750	4,000	0,450
	Горох	20	4,6	0,3	11,5	64,6	0,140	0,030	0,780	12,600	0,940
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
68	<b>Мясное соте с маслом сливочным</b>	<b>180</b>	<b>19,4</b>	<b>22,3</b>	<b>2,6</b>	<b>296,0</b>	<b>0,137</b>	<b>0,462</b>	<b>0,500</b>	<b>84,600</b>	<b>2,510</b>
	Мясо говядины б/к	70	13,0	8,6	-	130,9	0,056	0,091	-	6,300	1,610
	Яйцо	1(40)	5,0	4,6	0,3	62,8	0,056	0,276	-	17,200	0,840
	Молоко	60	1,4	1,6	2,3	29,0	0,025	0,095	0,500	60,000	0,050

	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>21,6</b>	<b>86,4</b>	<b>0,036</b>	<b>0,072</b>	<b>7,200</b>	<b>34,200</b>	<b>0,540</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>34,2</b>	<b>34,5</b>	<b>76,5</b>	<b>753,2</b>	<b>0,492</b>	<b>0,722</b>	<b>24,038</b>	<b>182,82</b>	<b>6,628</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
104	<b>Булочка «Домашняя»</b>	<b>70</b>	<b>5,6</b>	<b>6,6</b>	<b>29,8</b>	<b>198,6</b>	<b>0,092</b>	<b>0,125</b>	<b>0,200</b>	<b>36,800</b>	<b>0,838</b>
	Мука пшеничная в.с.	35	3,6	0,3	25,9	114,4	0,063	0,045	-	10,150	0,700
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,8	-	-	-	-	0,003	0,016	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>5,6</b>	<b>6,6</b>	<b>37,7</b>	<b>228,5</b>	<b>0,092</b>	<b>0,125</b>	<b>0,200</b>	<b>36,960</b>	<b>0,862</b>
<b>УЖИН</b>											
74	<b>Овощи тушеные с маслом сливочным</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>26,1</b>	<b>137,8</b>	<b>0,119</b>	<b>0,083</b>	<b>28,308</b>	<b>49,400</b>	<b>1,825</b>
	Картофель	100	2,0	0,1	19,7	83,0	0,070	0,040	7,500	8,000	0,900
	Капуста	80	1,4	-	4,3	22,4	0,040	0,032	19,200	30,400	0,720
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Масло сливочное	5	-	3,5	-	37,3	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	<b>-</b>	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
2	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8,0</b>	<b>30,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,600</b>	<b>0,760</b>	<b>0,033</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>7,6</b>	<b>4,8</b>	<b>60,8</b>	<b>311,5</b>	<b>0,169</b>	<b>0,118</b>	<b>28,908</b>	<b>60,160</b>	<b>2,758</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,2</b>	<b>71,4</b>	<b>245,2</b>	<b>1879,5</b>	<b>1,027</b>	<b>1,685</b>	<b>94,146</b>	<b>791,05</b>	<b>11,934</b>



72	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>24,0</b>	<b>127,8</b>	<b>0,089</b>	<b>0,067</b>	<b>9,100</b>	<b>22,260</b>	<b>1,098</b>
	Картофель	120	2,4	0,1	23,6	99,6	0,084	0,048	9,000	9,600	1,080
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Молоко	10	0,2	0,3	0,4	5,8	0,005	0,019	0,100	12,000	0,012
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>14,8</b>	<b>58,7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19,340</b>	<b>1,437</b>
	Курага	12	0,6	-	7,9	32,6	-	-	-	19,200	1,416
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>28,8</b>	<b>22,6</b>	<b>78,3</b>	<b>655,6</b>	<b>0,275</b>	<b>0,311</b>	<b>15,866</b>	<b>137,51</b>	<b>5,685</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Печенье</b>	<b>35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>26,1</b>	<b>146,0</b>	<b>0,028</b>	<b>0,028</b>	<b>-</b>	<b>12,950</b>	<b>1,225</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>46,0</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>6,200</b>	<b>16,000</b>	<b>2,200</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335</b>	<b>2,9</b>	<b>4,0</b>	<b>45,3</b>	<b>221,9</b>	<b>0,058</b>	<b>0,058</b>	<b>6,200</b>	<b>29,110</b>	<b>3,449</b>
<b>УЖИН</b>											
86-а	<b>Омлет с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>10,4</b>	<b>14,1</b>	<b>5,1</b>	<b>192,5</b>	<b>0,130</b>	<b>0,604</b>	<b>1,000</b>	<b>146,46</b>	<b>1,366</b>
	Яйцо	1,5(60)	7,6	6,9	0,4	94,2	0,080	0,414	-	25,800	1,260
	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,0	0,050	0,190	1,000	120,00	0,100
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Масло растительное	2	-	1,9	-	17,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>50</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>7,1</b>	<b>33,5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	<b>-</b>	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>15,3</b>	<b>15,9</b>	<b>46,8</b>	<b>382,9</b>	<b>0,180</b>	<b>0,639</b>	<b>1,000</b>	<b>156,62</b>	<b>2,290</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,0</b>	<b>62,8</b>	<b>267,7</b>	<b>1805,7</b>	<b>0,808</b>	<b>1,653</b>	<b>30,066</b>	<b>721,15</b>	<b>13,010</b>

		Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
		Б	Ж	У						
Среднедневная сбалансированность за 5 дней		1	1	4						
Средняя энергетическая ценность блюд за 5 дней (1неделя)		69,9	68,0	258,0	1912,4	0,951	1,886	61,636	861,10	14,05

		Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
		Б	Ж	У						
Среднедневная сбалансированность за 5 дней		1	1	4						
Средняя энергетическая ценность блюд за 5 дней (2 неделя)		68,1	67,5	247,5	1873,0	0,834	1,657	65,322	777,28	13,77

		Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
		Б	Ж	У						
Среднедневная сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
Средняя энергетическая ценность блюд за 10 дней		69,0	67,7	252,7	1892,7	0,892	1,771	63,479	819,19	13,91
Суточная потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, минеральных веществах		54	60	261	1800	0,9	1,0	50	900	10