

<u>№ 1</u>	Обед:			250	1,92	6,66	10,81	111,11						
	<i>1. Свекольник со сметаной м/б:</i>	60,5/75	55						0,03	0,08	-	4,95	1,4	
	<i>мясо говядины I кат.</i>	40	28						0,03	0,014	5,6	2,8	0,25	
	<i>картофель</i>	10	8						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096	
	<i>морковь</i>	10	8						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06	
	<i>лук репчатый</i>	64	51						0,01	0,006	5,2	2,6	0,14	
	<i>свёкла</i>	4	4						-	0,0004	-	1,76	0,016	
	<i>масло сливочное в/с</i>	30	21						-	-	2,94	27,51	0,04	
	<i>капуста квашеная</i>	21	21						0,01	0,006	5,2	26,88	0,14	
	<i>томатная паста</i>													
	<i>сметана после терм.обработки</i>	5	5						0,01	0,006	5,2	2,6	0,14	
				17,24	11,87	15,36	247,17							
<u>№ 28</u>	2. Солянка овощная с отварным мясом:			180/200										
	<i>мясо говядины I кат.</i>	55	30						0,03	0,08	-	4,95	1,4	
	<i>масло растительное</i>	8	8						-	-	-	-	-	
	<i>морковь</i>	10	8						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096	
	<i>лук репчатый</i>	10	8						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06	
	<i>картофель</i>	20	14						0,02	0,007	2,8	1,4	0,126	
	<i>капуста квашеная</i>	100	70						-	-	9,8			
<i>масло сливочное</i>	2	2						-	0,002	-	0,44	0,004		
<u>№ 80</u>	3. Хлеб:			50	3,6	0,6	23,2	114,5						
	<i>хлеб пшеничный</i>	50	50						0,08	0,04	-	13	0,8	
	4. Компот из с/ф+вит С:			180/200	0,56	-	27,89	113,89						
	<i>сухофрукты</i>	15	15						0,003	0,006	0,3	16,7	2,25	
	<i>сахар</i>	16	16						-	-	-	0,3	0,048	
	<i>витамин С</i>	0,05	0,05						-	-	-			

	Итого за обед:				29,45	30,27	107,7	782,72	0,50	0,38	21,4	170,88	10,92
<u>№ 86</u>	Полдник: 1. Пряник:			70/80	4,5	6,6	45,80	243,80	0,07	0,04	-	8,8	0,56
	2. Чай с сахаром: чай сахар	0,6 15	0,6 15	180/200	2,79	-	13,27	87,25	-	-	-	0,3	0,18
	Итого за полдник:				7,29	6,6	59,07	431,05	0,07	0,04	--	9,1	0,74
	Итого за день:				50,4	48,02	251,54	1818,63	1,01	0,83	24,63	531,12	23,52

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 3 -7 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда и продуктов	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценнос ть (ккал)	Витамины, мг			Минераль ные в-ва,мг	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>№ 38</u>	Завтрак 1:												
	1.Плов бухарский:			200/250	5,24	19,18	56,93	421,3					
	крупa рисовая	52	52						0,04	0,02	-	12,48	0,93
	сахар	5	5						-	-	-	0,2	0,12
	морковь	53	44						0,03	0,03	2,2	22,44	0,5
	масло растительное	19	19						-	-	-	-	-
изюм	20	20						0,03	0,02	-	15,2	0,57	
<u>№ 77</u>	2.Хлеб :			50	3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8
	хлеб пшеничный	50	50										
<u>№ 77</u>	3.Какао на молоке:			180/200	3,77	3,93	25,95	153,92					
	Какао порошок	3	3						0,003	0,009	-	0,54	0,35
	сахар	20	100						-	-	-	0,4	0,1
молоко	100	20						0,03	0,13	1,0	121	0,06	
	Завтрак 2:												
	Фрукты свежие:			75/100	1,5	-	22,4	381,0					
	банан								-	0,04	16,69	16,48	0,206
	Итого за завтрак:				14,11	24,33	128,48	1070,72	0,21	0,25	20,16	201,74	3,64

	Итого за обед:				24,26	17,67	67,26	589,29	0,20	0,20	15,13	69,5	4,2
<u>№ 91</u>	Полдник: 1. Печенье			70/80	5,2	7,0	53,34	284,2	0,056	0,056	-	14,0	0,7
<u>№ 55</u>	2. Чай с сахаром: чай сахар	0,6 15	0,6 15	180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	-	-	-	0,3	0,18
	Итого за полдник:				7,99	9,55	66,61	371,45	0,056	0,056	-	14,3	0,88
	Итого за день:				45,27	51,34	250,04	1745,08	0,47	0,526	35,29	285,54	8,72

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда и продуктов	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценнос ть (ккал)	Витамины, мг			Минераль ные в-ва, мг	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
<u>№ 48</u>	Завтрак 1:												
	1.Каша манная:			200/250	14,28	14,72	38,96	362,56					
	крупa манная	20	20						0,028	0,014	-	4	0,46
	сахар	5	5						-	-	-	0,1	0,06
	молоко	150	150						0,045	0,195	1,5	181,5	0,15
масло сливочное в/с	5	5						-	0,0005	-	1,1	0,01	
<u>№ 57</u>	2.Хлеб :			50	3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8
	хлеб пшеничный	50	50										
<u>№ 57</u>	3.Кофейный			180/200	3,9	4,5	21,6	138,0					
	напиток:								0,042	0,182	1,4	169,4	0,14
	кофейный напиток	2	2						0,03	0,13	1,0	121	0,1
	молоко	140	140						-	-	-	0,4	0,06
	сахар	15	15										
Завтрак 2:			75/100	0,4	-	10,7	42,0	0,02	0,003	5,0	19,0	2,3	
Фрукты свежие:													
груша													
	Итого за завтрак:				22,18	19,82	94,46	657,06	0,245	0,56	8,9	509,5	4,08

№ 36	Обед:												
	1. Суп гороховый с гренками на м/б:			250	8,2	3,5	29,7	201,0					
	мясо говядины I кат.	60,5/75	55						0,03	0,08	-	4,95	1,4
	картофель	40	28						0,03	0,014	5,6	2,8	0,25
	морковь	10	8						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096
	лук репчатый	10	8						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06
	масло сливочное в/с	4	4						-	0,0004	-	1,76	0,016
	горох сухой	30	30						0,27	0,054	-	26,7	2,1
хлеб пшеничный	30	15 (гренки)						2,4	0,012	-	3,9	0,24	
№ 17	2. Картофельная запеканка с отварным мясом со сметаной подливой :			180/200/ 15	18,1	14,2	30,0	186,6					
	мясо говядины I кат.	55	55						0,03	0,08	-	4,95	1,4
	масло растительное	4	4						-	-	-	-	-
	морковь	10	8						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096
	лук репчатый	10	8						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06
	картофель	100	75						0,09	0,036	15	7,5	0,675
	капуста квашеная	100	70						-	-	9,8		
	масло сливочное в/с	2	2						-	0,002	-	0,44	0,004
	мука пшеничная	3	3						0,005	0,002	-	0,54	0,036
	молоко	16	16						0,005	0,02	0,16	19,36	0,016
№ 75	3. Соус сметанный:												
	сметана после терм.обработки	10	10						0,002	0,011	0,03	8,4	0,03
	мука	5	5						0,009	0,004	-	0,9	0,06
	4. Хлеб:												
	хлеб пшеничный	50	50	50	3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8

<u>№ 59</u>	5.Компот из с/ф+вит С: сухофрукты сахар витамин С			180/200	0,56	-	27,89	113,89	0,003	0,006	0,3	16,7	2,25
		15	15						-	-	-	0,3	0,048
		16	16								0,05		
		0,05	0,05										
	Итого за обед:				30,46	18,3	129,09	615,99	2,99	0,42	43,34	162,32	9,64
<u>№ 139</u>	Полдник: 1. Растягай с повидлом : мука пшеничная сахар масло сливочное в/с дрожжи масло растительное повидло яблочное			70/80	4,67	3,89	28,9	169,3					
		30	30						0,051	0,024	-	5,4	0,36
		6	6						-	-	-	0,12	0,02
		2	2						-	0,0002	-	0,44	0,004
		4	3,8						0,02	0,079	-		
		1	1						-	-	-	-	-
		10	10										
<u>№ 88</u>	2. Чай с молоком: чай сахар молоко			180/200	2,79	2,55	13,27	87,25					
		0,6	0,6										
		15	15						-	-	-	0,3	0,18
		50	50						0,02	0,07	0,5	60,5	0,05
	Итого за полдник:				7,46	6,44	42,17	256,55	0,091	0,17	0,5	66,76	0,61
	Итого за день:				60,1	44,56	265,72	1792,6	3,33	1,15	52,74	738,58	14,33

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 3 -7 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда и продуктов	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценнос ть (ккал)	Витамины, мг			Минераль ные в-ва,мг	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 44	Завтрак 1: 1.Каша пиённая на молоке: крупa пшeно сахар молоко масло сливочное в/с			200/250	7,44	8,07	35,09	243,92	0,26	0,02	-	11,61	3,01
		43	43						-	-	-	0,1	0,06
		5	5						0,03	0,13	1,0	121	0,1
		100	100						-	0,0005	-	1,1	0,01
		5	5										
	2.Хлеб : хлеб пшеничный			50	3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8
№ 134	3. Чай с молоком: чай молоко сахар			180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,07	0,5	60,5	0,05
		0,6	0,6						0,015	0,065	0,5	60,5	0,05
		50	50						-	-	-	0,4	0,06
		15	15										
	Завтрак 2: Фрукты свежие яблоко			75/100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0	22,0
	Итого за завтрак:				14,23	11,22	82,86	491,67	0,42	0,36	15,0	284,21	26,14

<u>№ 7</u>	Обед: 1.Суп картофельный с фрикадельками:			250	9,76	6,82	19,02	175,10					
	фарш говяжий	40	40						0,024	0,06	-	3,6	1,04
	картофель	50	35						0,042	0,018	7,0	3,5	0,32
	морковь	10	8						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096
	лук репчатый	10	8						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06
	масло сливочное в/с	2	2						-	0,0002	-	0,88	0,08
	масло растительное	2	2						-	-	-	-	-
<u>№ 19</u>	2.Котлета рыбная:			70/80	8,95	5,48	9,16	121,07	-	-	-	38,25	-
	рыба минтай.	63	45						-	-	-	-	-
	масло растительное	5	5						0,005	0,003	2,47	0,42	0,042
	томатная паста	9,5	9,5						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06
	лук репчатый	10	8						0,07	0,44	-	25,0	2,7
	яйцо	1/10шт.	4						0,015	-	9,8	2,47	0,15
	хлеб	9,3	9,3										
<u>№ 27</u>	3.Рис отварной:			100/150	2,63	4,79	23,41	147,23	0,024	0,012	-	7,2	
	рис	30	30						-	0,0004	-	1,76	0,54
	масло сливочное в/с	5	5										0,16
	4.Хлеб:			50					0,08	0,04	-	13	
	хлеб пшеничный	50	50		3,6	0,6	23,2	114,5					0,8
<u>№ 78</u>	5.Кисель:			180/200	1,02	-	21,82	87,36					
	концентрат киселя	24	24						-	-	-	0,2	
	сахар	10	10										0,03
	Итого за обед:				25,96	17,69	96,61	645,26	0,27	0,58	21,27	105,32	6,08

<u>№ 53</u>	Полдник: 1. Булочка домашняя:			70/80	4,61	4,41	35,3	199,3					
	мука пшеничная	39	39						0,066	0,03	-	7,02	0,47
	сахар	7	7						-	-	-	0,14	0,021
	масло сливочное в/с	9	9						-	0,0009	-	1,98	0,02
	дрожжи	0,9	0,9										
	яйцо (смазка)	1/3	1,2										
	соль	0,4	0,4										
<u>№ 79</u>	2. Кисломолочный напиток «Снежок» :			180/200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,05	0,31	1,26	216	0,18
	Итого за полдник:				10,21	10,79	43,48	311,82	0,12	0,34	1,26	225,14	0,69
	Итого за день:				51,38	41,08	235,63	1791,42	0,8	1,3	37,53	706,01	33,26

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 3 -7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продуктов	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценнос ть (ккал)	Витамины, мг			Минераль ные в-ва,мг	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 9	Завтрак 1: 1.Вермишель молочная : вермишель сахар молоко масло сливочное в/с			200/250	5,58	6,12	9,73	156,73	0,16	0,01	-	2,88	0,19
		16	16						-	-	-	0,1	0,06
		5	5						0,05	0,2	1,5	181,5	0,15
		140	140						-	0,0005	-	1,1	0,01
		5	5										
	2.Хлеб : хлеб пшеничный			50	3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8
№ 87	3. Какао на молоке: какао порошок молоко сахар			180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,003	0,009	-	0,54	0,35
		3	3						0,03	0,13	1,0	121	0,1
		100	100						-	-	-	0,4	0,06
		20	20										
	Завтрак 2: Сок фруктовый натуральный			150/180	0,4	-	9,7	50,0			15,0	27,0	0,45
	Итого за завтрак:				12,37	9,27	55,9	408,48	0,32	0,39	17,0	547,52	2,17

	Итого за обед:				35,48	29,07	122,65	759,22	0,32	0,26	43,32	110,39	7,2
	Полдник:												
	1. Блины со												
	сгущённым молоком:			70/80	4,67	4,31	40,69	220,31					
	мука пшеничная	20	20						0,034	0,016	-	3,6	0,24
	яйцо	2	2										
	масло сливочное в/с	2	2						-	0,0002	-	0,44	0,004
	молоко	50	50						0,015	0,065	0,5	60,5	0,05
	сахар	10	10						-	-	-	0,2	0,03
	сгущенное молоко	5	5						0,003	0,01	0,05	15,35	0,01
№ 154	2. Чай с молоком:			180/200	2,79	2,55	13,27	87,25					
	чай	0,6	0,6						0,02	0,07	0,5	60,5	0,05
	молоко	50	50						-	-	-	0,3	0,18
	сахар	15	15										
	Итого за полдник:				7,46	6,86	53,96	307,56	0,07	0,1	1,05	140,89	0,56
	Итого за день:				55,31	45,2	232,51	1785,76	0,71	0,75	61,37	798,8	9,93