



	«сайра»:			250	2,33	3,89	13,59	98,79					
	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
	консерва рыбная «сайра»	40	40										
<b>№ 10</b>	<b>2. Котлета мясная:</b>			70/80	10,70	11,80	5,80	176,80					
	фарш говяжий	81	60						0,036	0,09	-	5,4	1,56
	молоко	16	16						0,005	0,02	0,16	19,36	0,016
	хлеб пшеничный	13	13						0,02	0,01	-	3,38	0,02
	лук репчатый	10	8						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06
	масло сливочное в/с	5	5						-	0,0005	-	1,1	0,01
<b>№ 65</b>	<b>3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом:</b>			150/180	8,56	5,71	40,0	229,63					
	крупа гречневая	50	50						0,26	0,1	-	35,0	4,0
	масло сливочное в/с	5	5						-	0,0005	-	1,1	0,01
	<b>3. Хлеб:</b>			50	3,6	0,6	23,2	114,5					
	хлеб пшеничный	50	50						0,08	0,04	-	13	0,8
<b>№ 59</b>	<b>4. Компот из с/ф+вит С:</b>			180/200	0,56	-	27,89	113,89					
	сухофрукты	15	15						0,003	0,006	0,3	16,7	2,25
	сахар	16	16						-	-	-	0,3	0,048
	витамин С	0,05	0,05										
	<b>Итого за обед:</b>				<b>25,75</b>	<b>19,0</b>	<b>110,48</b>	<b>833,61</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>8,06</b>	<b>108,94</b>	<b>9,19</b>

<u>№ 55</u>	<b>Полдник:</b> <i>1. Пряник:</i>			70/80	4,5	6,6	45,80	243,80	0,07	0,04	-	8,8	0,56
	<i>2. Чай с сахаром:</i> чай сахар	0,6 15	0,6 15	180/200	2,79	-	13,27	87,25	-	-	-	0,3	0,18
	<b>Итого за полдник:</b>				7,29	6,6	59,07	431,05	0,07	0,04	--	9,1	0,74
	<b>Итого за день:</b>				43,63	38,15	209,73	1775,91	0,63	0,47	14,46	273,84	13,26

День: вторник

Неделя: вторая

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
№  № 88	<b>Завтрак 1:</b> 1.Каша кукурузная на молоке: крупя кукурузная сахар молоко масло сливочное в/с  2.Хлеб : хлеб пшеничный  3.Какао на молоке: какао порошок молоко сахар <b>Завтрак 2:</b> Фрукты свежие: банан	  40 10 120 6  50  3 100 20	  40 10 120 6  50  3 100 20	200/250     50  180/200   75/100	7,37     3,6  3,77   1,5	11,59     0,6  3,93   -	54,28     23,2  25,95   22,4	359,8     114,5  153,92   381,0	  0,05 - 0,04 -  0,08  0,003 0,04 -  0,04	  0,03 - 0,16 0,0005  0,04  0,009 0,14 -  0,05	  - - 1,2 -  -  - - -  10,0	  8,0 0,2 145,2 1,1  13  0,54 121 0,3  8,0	  1,08 0,12 0,12 0,01  0,8  0,35 0,1 0,18  0,6
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>16,24</b>	<b>16,12</b>	<b>125,83</b>	<b>1009,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>12,2</b>	<b>289,34</b>	<b>3,34</b>



<b>№ 28</b>	<b>Обед:</b>												
	<b>1. Борщ со сметаной на м/б:</b>			250	1,92	6,66	10,81	111,11					
	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
	капуста квашеная	30	21						-	-	2,94	27,51	0,04
	томатная паста	21	21						0,01	0,006	5,2	2,6	0,14
	сметана после терм.обработки	5	5						0,001	0,005	0,02	4,2	0,02
<b>№ 14</b>	<b>2. Гуляш из отварного мяса в томатном соусе:</b>			100/150	18,56	20,72	5,77	283,79					
	мясо говядины I кат.	95	95						0,06	0,14	-	8,55	2,47
	масло растительное	8	8						-	-	-	-	-
	лук репчатый	10	8						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096
	томатная паста	9,5	9,5						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06
	<b>3. Каша перловая с маслом:</b>			150/180	8,56	5,71	40,0	361,0	0,26	0,1	-	35,0	4,0
крупа перловая	50	50						-	0,0005	-	1,1	0,01	
масло сливочное	5	5											
<b>№ 60</b>	<b>3. Хлеб:</b>			50	3,6	0,6	23,2	114,5					
	хлеб пшеничный	50	50						0,08	0,04	-	13	0,8
	<b>4. Кисель:</b>			180/200									
концентрат киселя	24	24		1,10	-	22,82	87,40						
сахар	10	10									0,2	0,03	
	<b>Итого за обед:</b>				<b>13,24</b>	<b>14,14</b>	<b>66,65</b>	<b>520,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>41,92</b>	<b>316,77</b>	<b>6,17</b>

<u>№ 92</u>	<b>Полдник:</b>												
	<b>I. Калач:</b>			70/80	4,61	4,41	35,30	199,30					
	мука пшеничная	39	39						0,032	0,22	0,4	131,2	0,32
	сахар	7	7						-	-	-	0,1	0,01
	масло сливочное	10	10						-	0,001	-	2,2	0,02
	яйцо (смазка)	1/3	1/3										
	соль	0,4	0,4						0,007	0,003	-	1,0	0,1
дрожжи	0,9	0,9						0,005	0,002	-	0,54	0,04	
<u>№ 79</u>	<b>2. Кисломолочный напиток «Снежок»:</b>			180/200	5,6	6,38	8,18	112,52					
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>23,52</b>	<b>18,11</b>	<b>32,02</b>	<b>480,32</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,9</b>	<b>195,84</b>	<b>0,72</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>53,00</b>	<b>48,37</b>	<b>224,5</b>	<b>1909,62</b>	<b>0,39</b>	<b>0,97</b>	<b>55,02</b>	<b>801,95</b>	<b>10,23</b>

День: среда

Неделя: вторая

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
№ 63	<b>Завтрак 1:</b>												
	1.Каша рисовая на молоке:			200/250	7,36	11,59	54,28	359,8					
	крупя рисовая	40	40						0,03	0,02	-	9,6	0,72
	сахар	10	10						-	-	-	0,2	0,12
	молоко	120	120						0,04	0,16	1,2	145,2	0,12
масло сливочное в/с	5	5						-	0,0005	-	1,1	0,01	
№ 57	2.Хлеб :			50	3,6	0,6	23,2	114,5					
	хлеб пшеничный	50	50						0,08	0,04	-	13	0,8
	3.Кофейный напиток:			180/200	3,77	3,93	25,95	153,92					
кофейный напиток	3	3											
молоко	140	140							0,04	0,18	1,4	169,4	0,14
сахар	15	15							-	-	-	0,3	0,18
	<b>Завтрак 2:</b>												
	Фрукты свежие:			75/100	0,41	-	10,09	45,32					
	яблоко								-	0,02	16,69	16,48	0,206
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,14</b>	<b>16,12</b>	<b>113,52</b>	<b>670,54</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>19,29</b>	<b>355,28</b>	<b>2,30</b>

№4	<b>Обед:</b>													
	<b>1.Суп картофельный с фрикадельками:</b>				250	12,2	8,5	23,76	218,86					
	картофель	50	35						0,04	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	4	4						-	0,0004	-	1,76	0,016	
	мясо говядины I кат.	40	40						0,024	0,06	-	0,36	1,04	
масло растительное	2	2						-	-	-	-	-		
№ 11	<b>2.Жаркое по-домашнему :</b>				180/200	11,15	7,86	18,25	194,0					
	мясо говядины I кат.	100	70						0,04	0,1	-	6,3	1,8	
	масло растительное	3	3						-	-	-	-	-	
	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	150	105						0,02	0,007	2,8	1,4	0,126	
									0,12	0,05	20	10	0,9	
№ 59	<b>3.Хлеб:</b>				50	3,6	0,6	23,2	114,5					
	хлеб пшеничный	50	50						0,08	0,04	-	13	0,8	
№ 59	<b>4.Компот из с/ф+вит С:</b>				180/200	0,56	-	27,89	113,89					
	сухофрукты	15	15						0,003	0,006	0,3	16,7	2,25	
	сахар	16	16						-	-	-	0,3	0,048	
	витамин С	0,05	0,05											
<b>Итого за обед:</b>					<b>16,85</b>	<b>13,53</b>	<b>77,38</b>	<b>505,72</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>32,5</b>	<b>66,44</b>	<b>7,61</b>	



№ 91	<b>Полдник:</b> <i>1. Вафли</i>			70/80	4,64	3,89	28,9	169,3					
№ 86	<i>2. Чай с сахаром:</i> чай	0,6	0,6	180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	<i>сахар</i>	15	15								-	0,3	0,18
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,43</b>	<b>6,44</b>	<b>42,17</b>	<b>256,55</b>	<b>0,071</b>	<b>0,10</b>	<b>-</b>	<b>5,98</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>39,42</b>	<b>36,09</b>	<b>233,07</b>	<b>1732,81</b>	<b>0,61</b>	<b>0,82</b>	<b>51,79</b>	<b>427,7</b>	<b>10,47</b>

День: четверг

Неделя: вторая

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
№ 47	<b>Завтрак 1:</b> 1.Каша гречневая на молоке:			200/250	9,92	10,26	43,91	307,71					
	крупя гречневая	40	40						0,21	0,08	-	28	3,2
	сахар	5	5						-	-	-	0,1	0,06
	молоко	133	133						0,03	0,13	1,0	121	0,1
	масло сливочное	5	5						-	0,0005	-	1,1	0,01
	<b>2.Хлеб :</b> хлеб пшеничный	50	50	50	3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8
№ 87	<b>3.Чай с сахаром и лимоном:</b>			180/200	0,11	2,03	6,65	26,29					
	чай	0,6	0,6						-	-	-	0,4	0,06
	лимон	5	5						-	-	-	-	2,03
	сахар	5	5										
	<b>Завтрак 2:</b> Сок фруктовый натуральный			150/180	0,4	-	9,7	50,0			15,0	27,0	0,45
	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,03</b>	<b>12,89</b>	<b>83,46</b>	<b>498,5</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>16,0</b>	<b>190,6</b>	<b>6,71</b>

<b>№ 4</b>	<b>Обед:</b>													
	<b>1. Свекольник со сметаной м/б:</b>			250	1,92	6,33	10,05	104,16						
	мясо говядины I кат.	60,5/75	55						0,04	0,017	7,0	3,5	0,32	
	картофель	40	28						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096	
	морковь	10	8						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06	
	лук репчатый	10	8						-	0,0004	-	1,76	0,016	
	свёкла	64	51											
	масло сливочное в/с	4	4						0,002	0,009	0,02	6,72	0,024	
	капуста квашеная	30	21						0,006	0,003	-	1,9	0,17	
	томатная паста сметана после терм.обработки	21	21						0,03	0,08	-	4,95	1,4	
<b>№ 21</b>	<b>3. Рыба тушёная:</b>			70/80	18,95	8,03	7,51	160,29	-	-	-			
	минтай	56,6	43,5						0,005	0,006	0,4	38,25	0,096	
	масло растительное	3,6	3,6						0,004	0,002	0,8	4,08	0,06	
	морковь	16	12,3						0,02	0,007	2,8	2,48	0,126	
	лук репчатый	10	8						0,002	0,001	1,17	1,4		
	картофель	20	14											
	томатная паста	4,5	4,5											
<b>№ 22</b>	<b>4. Картофельное пюре:</b>			150/180	2,77	5,25	20,19	139,06						
	картофель	147	109						0,12	0,05	20	10	0,9	
	молоко	21	19						0,006	0,02	0,19	22,99	0,019	
	масло сливочное	6	6						-	0,0004	-	1,76	0,016	
	<b>5. Хлеб:</b>			50										
хлеб пшеничный	50	50			3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8	





<b>№60</b>	<b>6.Кисель:</b>			180/200	0,56	-	27,89	113,89					
	концентрат киселя	24	24						-	--	-	0,3	0,048
	сахар	16	16										
	<b>Итого за обед:</b>				<b>33,1</b>	<b>20,21</b>	<b>99,64</b>	<b>832,9</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>43,58</b>	<b>156,65</b>	<b>5,55</b>
<b>40</b>	<b>Полдник:</b>												
	<b>1.Пудинг творожный запечённый:</b>			150/180	4,61	4,41	35,30	293,07					
	творог	80	80						0,07	0,03	-	7,02	0,47
	сахар	5	5						-	-	-	0,15	0,9
	масло сливочное в/с	10	10						-	0,001	-	2,2	0,02
	яйцо	1/4	8										
	крупа манная	5	5										
	мука пшеничная	3	3										
	<b>2. Чай с молоком:</b>			180/200	5,6	6,38	8,18	87,25	0,05	0,31	1,26	216	0,18
<b>№ 154</b>	чай	0,6	0,6										
	молоко	50	50										
	сахар	15	15										
	<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,21</b>	<b>10,79</b>	<b>43,48</b>	<b>311,82</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>1,26</b>	<b>225,37</b>	<b>1,57</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>57,34</b>	<b>43,89</b>	<b>226,58</b>	<b>1743,22</b>	<b>0,78</b>	<b>0,87</b>	<b>60,84</b>	<b>572,62</b>	<b>13,83</b>

День: пятница

Неделя: вторая

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
№ 49	<b>Завтрак 1:</b> 1. Каша «Геркулес» на молоке:			200/250	7,91	11,12	31,86	259,22					
	крупы «Геркулес»	30	30						0,15	0,03	-	19,2	1,17
	сахар	5	5						-	-	-	0,1	0,06
	молоко	100	100						0,03	0,13	1,0	121	0,1
	масло сливочное	5	5						-	0,0005	-	1,1	0,01
	<b>2. Хлеб :</b> хлеб пшеничный	50	50	50	3,6	0,6	23,2	114,5	0,08	0,04	-	13	0,8
№ 55	<b>3. Чай с сахаром:</b> чай	0,6	0,6	180/200	2,79	-	13,27	87,25					
	сахар	15	15						-	-	-	0,3	0,18
	<b>Завтрак 2:</b> Фрукты свежие: яблоко			75/100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	0,03	13,0	16,0	22,0

	<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,7</b>	<b>11,72</b>	<b>79,63</b>	<b>606,97</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>14,0</b>	<b>170,7</b>	<b>24,32</b>
	<b>Обед:</b>												
<b>№ 6</b>	<b>1.Суп с клёцками на м/б:</b>			250	9,76	6,82	19,02	175,10					
	мясо говядины I кат.	130	95						0,06	0,14	-	8,55	2,47
	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	4	4						-	0,0004	-	1,76	0,016
	мука пшеничная	10	10						0,017	0,008	-	2,7	0,12
	яйцо	1/18	2,2										
<b>№ 12</b>	<b>2.Гуляш из отварного мяса в томатном соусе:</b>			70/80	18,56	20,72	5,77	283,79					
	мясо говядины I кат.	95	95						0,06	0,14	-	8,55	2,47
	масло растительное	8	8						-	-	-	-	-
	лук репчатый	10	8						0,005	0,006	0,4	4,08	0,096
	томатная паста	9,5	9,5						0,004	0,002	0,8	2,48	0,06
<b>№ 26</b>	<b>3.Лапша отварная:</b>			100/150	4,79	4,59	30,62	182,95					
	макаронны	44	44						0,07	0,03	-	7,9	0,53
	масло сливочное	6	6						-	0,0005	-	1,76	0,016
	<b>4.Хлеб:</b>			50	3,6	0,6	23,2	114,5					
	хлеб пшеничный	50	50						0,08	0,04	-	13	0,8
<b>№ 59</b>	<b>5.Компот из с/ф+вит С:</b>			180/200	0,56	-	27,89	113,89					
	сухофрукты	15	15						0,003	0,006	0,3	16,7	2,25
	сахар	16	16						-	-	-	0,3	0,048

	<i>витамин С</i>	0,05	0,05										
	<b><i>Итого за обед:</i></b>				<b>37,27</b>	<b>32,73</b>	<b>106,5</b>	<b>970,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>8,3</b>	<b>77,14</b>	<b>9,28</b>
№154	<b><i>Полдник:</i></b>												
	<b><i>1.Растягай с</i></b>				4,5	6,6	45,8	243,8	0,07	0,04	-	8,8	0,56
	<i>повидлом:</i>	30	30	70/80									
	<i>мука пшеничная</i>	6	6		2,79	2,55	13,27	87,25					
	<i>сахар</i>	2	2										
	<i>масло сливочное</i>	4	3,8						0,02	0,07	0,5	60,5	0,05
	<i>дрожжи</i>	1	1						-	-	-	0,3	0,18
	<i>масло растительное</i>	10	10										
	<i>повидло яблочное</i>												
	<b><i>2. Чай с молоком:</i></b>			180/200									
<i>чай</i>	0,6	0,6											
<i>молоко</i>	50	50											
<i>сахар</i>	15	15											
	<b><i>Итого за полдник:</i></b>				<b>7,29</b>	<b>9,15</b>	<b>59,07</b>	<b>331,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,5</b>	<b>69,6</b>	<b>0,79</b>
	<b><i>Итого за день:</i></b>				<b>59,26</b>	<b>53,6</b>	<b>245,2</b>	<b>1908,25</b>	<b>0,7</b>	<b>0,73</b>	<b>22,8</b>	<b>317,44</b>	<b>34,39</b>

**Итого: 18003,3 Ккал**