

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
147	332	1. Макароны с маслом, сахаром.	120\4	4,4	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
194	685	2. Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>6,63</b>	<b>16,59</b>	<b>56,81</b>	<b>402,8</b>	<b>10,16</b>	<b>0,69</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
		<b>Обед</b>										
30	5	Закуска 1. Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	5,18	0,13	0,01	0,00	0,76
39	80	2. Суп гречневый	200	4,7	4,63	19,32	134,29	17,95	1,92	0,17	0,11	4,87
	36	3. Тушеная капуста	150	3,18	6,72	6,97	119,7	88,9	1,26	0,04	0,06	16,95
77	461	2. Тефтели из мяса	100	12,1	17,1	13,8	258	27,00	0,94	0,03	0,09	0,55
205	639	4. Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31,0	128	53,20	1,08	0,03	0,06	0,60
		5. Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>24,14</b>	<b>30,83</b>	<b>85,85</b>	<b>731,22</b>	<b>174,01</b>	<b>5,23</b>	<b>0,28</b>	<b>8,891</b>	<b>24,67</b>
		<b>Полдник</b>										
168	280	1. Оладьи с повидлом	75\15	6,2	5,5	32,3	204	82,67	0,46	0,10	0,10	0,10
201	693	2. Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	82,98	0,68	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>8,9</b>	<b>8,2</b>	<b>49,4</b>	<b>305</b>	<b>165,65</b>	<b>1,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<b>2,06</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>1,08</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>39,4</b>	<b>55,62</b>	<b>192,06</b>	<b>1439,02</b>	<b>349,82</b>	<b>7,08</b>	<b>0,46</b>	<b>9,161</b>	<b>25,34</b>

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
		<b>Завтрак</b>										
133	311	1.Каша пшеничная молочная, жидкая	150\4	5,5	6,7	25,3	184	94,01	0,85	0,11	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>8,76</b>	<b>15,4</b>	<b>55,62</b>	<b>394,8</b>	<b>96,58</b>	<b>0,93</b>	<b>0,11</b>	<b>7,12</b>	<b>0,76</b>
		<b>Обед</b>										
17	64	Закуска. Салат из свеклы с р\ маслом	40	0,5	0,3	2,4	38	12,43	0,63	0,01	0,01	0,45
	22	1.Щи с мясом курицы со сметаной	200	6,13	4,18	7,38	95,81	55,17	0,82	0,08	0,06	20,01
104	520	2.Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	85	17,1	21,1	10,9	304	22,58	2,02	0,08	0,13	0,64
211	648	4.Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>28,903</b>	<b>29,06</b>	<b>48,78</b>	<b>612,16</b>	<b>118,9</b>	<b>4,32</b>	<b>0,35</b>	<b>8,98</b>	<b>35,21</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	150\20	27,0	19,5	34,6	424	276,02	0,83	0,08	0,41	0,56
193	644	2. Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>31,1</b>	<b>24,1</b>	<b>41</b>	<b>507</b>	<b>434,42</b>	<b>1,01</b>	<b>38,06</b>	<b>0,59</b>	<b>13,4</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<i>хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего за день</b>		<b>68,763</b>	<b>68,56</b>	<b>145,4</b>	<b>1513,96</b>	<b>649,9</b>	<b>6,26</b>	<b>38,52</b>	<b>16,69</b>	<b>49,37</b>

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	150\4	4,5	6,1	22,0	161	94,1	0,31	0,05	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>7,616</b>	<b>14,8</b>	<b>52,32</b>	<b>371,8</b>	<b>96,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,05</b>	<b>7,02</b>	<b>0,76</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат «Витаминный» (св. капуста)	40	0,6	1,8	4,3	35	13,81	0,36	0,01	0,01	2,52
	31	1.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной	200	8,19	4,54	10,18	119,31	51,53	1,29	0,12	0,1	10,15
65	437	2.Гуляш	40	11,0	10,7	2,4	150	6,07	1,52	0,02	0,06	0,27
123	297	3. Каша гречневая рассыпчатая	120,4	5,7	4,6	22,9	158	42,40	3,18	0,12	0,09	0,68
205	639	4. Компот из сухофруктов	150	1,8	0,1	31,0	128	53,20	1,08	0,03	0,06	0,60
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>29,35</b>	<b>27,22</b>	<b>84,14</b>	<b>658,63</b>	<b>167,06</b>	<b>7,45</b>	<b>0,3</b>	<b>9,02</b>	<b>15,3</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	50\5	7,4	8,2	9,9	142	67,39	0,27	0,02	0,10	0,04
162	595	2.Сладкий молочный соус	20	0,4	1,1	1,2	16	10,83	0,02	0,00	0,01	0,05
198	692	3. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	79,50	0,09	0,02	0,09	0,39
		<b>Всего</b>		<b>10,1</b>	<b>11,7</b>	<b>24,5</b>	<b>239</b>	<b>105,89</b>	<b>0,74</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,73</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>47,066</b>	<b>53,72</b>	<b>160,96</b>	<b>1269,43</b>	<b>369,62</b>	<b>8,55</b>	<b>0,38</b>	<b>16,15</b>	<b>16,79</b>

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
131	311	1.Каша рисовая молочная, жидкая	150\4	3,8	6,1	22,7	161	91,51	0,31	0,04	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Сыр порционно	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>9,66</b>	<b>17,5</b>	<b>53,02</b>	<b>406,2</b>	<b>194</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>7,06</b>	<b>1,42</b>
		<b>Обед</b>										
10	71	Закуска. Салат из моркови с рас.маслом	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
	61	1.Суп гороховый с мясом курицы	200	10,17	3,32	16,12	148,37	51,21	2,37	0,223	0,08	4,53
56	388	2.Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	107	20,85	0,56	0,05	0,05	0,07
44	160	3. Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
211	648	4.Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>22,96</b>	<b>15,1</b>	<b>55,92</b>	<b>469,69</b>	<b>109,06</b>	<b>4,0</b>	<b>0,463</b>	<b>8,93</b>	<b>19,4</b>
		<b>Полдник</b>										
177	746	1.Пирожок с начинкой ( яблоко, повидло)	60	3,4	2,9	24,1	136	12,15	0,84	0,05	0,03	0,82
193	644	2.Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>30,5</b>	<b>219</b>	<b>170,55</b>	<b>1,02</b>	<b>38,03</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>40,12</b>	<b>40,1</b>	<b>139,44</b>	<b>1094,89</b>	<b>473,61</b>	<b>5,51</b>	<b>38,53</b>	<b>16,2</b>	<b>22,42</b>

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
44	160	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150\4	3,3	3,3	11,9	91	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4. Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		5.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>9,16</b>	<b>14,7</b>	<b>42,22</b>	<b>336,2</b>	<b>183,93</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>	<b>7,04</b>	<b>1,65</b>
		<b>Обед</b>										
26	71	Закуска. Винегрет	40	0,5	0,9	3,1	23	10,31	0,30	0,02	0,01	5,08
	32	1.Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	48,6	0,68	0,08	0,10	5,9
	15	2. Жаркое по-домашнему	150	7,9	8,18	14,52	182,80	21,82	1,76	0,12	0,102	3,07
205	639	3. Компот из сухофруктов	150	1,8	0,1	31,0	128	53,20	1,08	0,03	0,06	0,60
		4. Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>25,0</b>	<b>10,26</b>	<b>71,19</b>	<b>507,56</b>	<b>133,98</b>	<b>3,84</b>	<b>0,25</b>	<b>8,972</b>	<b>15,73</b>
		<b>Полдник</b>										
		1.Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
193	644	2. Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,9	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>6,23</b>	<b>9,49</b>	<b>25,51</b>	<b>212</b>	<b>185,92</b>	<b>1,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>40,39</b>	<b>33,45</b>	<b>138,92</b>	<b>1055,76</b>	<b>503,83</b>	<b>5,35</b>	<b>0,35</b>	<b>16,262</b>	<b>18,02</b>

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
134	311	1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150\4	4,6	6,4	24,3	174	92,23	0,59	0,07	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>6,83</b>	<b>19,59</b>	<b>54,41</b>	<b>419,8</b>	<b>94,95</b>	<b>0,69</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>
		<b>Обед</b>										
30	5	Закуска. Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	5,18	0,13	0,01	0/00	0,76
	21	1.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	7,83	3,38	14,52	132,13	26,95	0,83	0,1	0,1	3,23
89	5	2.Рагу овощное с мясом	150	13,1	14,2	11,2	224	31,21	2,07	0,05	0,09	7,29
205	639	3.Компот из смеси сухофруктов	150	1,8	0,1	31,0	128	53,20	1,08	0,03	0,06	0,60
		Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>25,09</b>	<b>19,96</b>	<b>71,48</b>	<b>575,45</b>	<b>116,59</b>	<b>4,18</b>	<b>0,19</b>	<b>8,97</b>	<b>12,96</b>
		<b>Полдник</b>										
168	280	1.Оладьи с повидлом	75\15	6,2	5,5	32,3	204	82,67	0,46	0,10	0,10	0,10
201	693	2. Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	82,98	0,68	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>8,9</b>	<b>8,2</b>	<b>49,4</b>	<b>305</b>	<b>176,48</b>	<b>1,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,67</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<b>2,06</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>1,08</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>40,82</b>	<b>47,75</b>	<b>175,29</b>	<b>1300,25</b>	<b>388,02</b>	<b>6,03</b>	<b>0,39</b>	<b>9,49</b>	<b>13,79</b>

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
130	311	1.Каша геркулесовая молочная	150\4	5,0	7,4	20,3	167	104,42	0,88	0,01	0,12	0,17
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>8,26</b>	<b>16,1</b>	<b>50,62</b>	<b>377,8</b>	<b>106,99</b>	<b>0,96</b>	<b>0,01</b>	<b>7,03</b>	<b>0,77</b>
		<b>Обед</b>										
10	71	Закуска. Салат из моркови с р/м.	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
	25	1.Борщ с мясом курицы со сметаной	200	7,53	4,58	5,42	111,47	62,51	1,13	0,08	6,72	10,25
44	160	2.Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	85	17,1	21,1	10,9	304	22,58	2,02	0,08	0,13	0,64
211	648	4. Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>30,02</b>	<b>31,76</b>	<b>50,32</b>	<b>629,79</b>	<b>122,02</b>	<b>4,22</b>	<b>0,35</b>	<b>15,65</b>	<b>25,69</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	150\20	27,0	19,5	34,6	424	276,02	0,83	0,08	0,41	0,56
193	644	2. Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>31,1</b>	<b>24,1</b>	<b>41,00</b>	<b>507</b>	<b>434,6</b>	<b>1,01</b>	<b>38,06</b>	<b>0,59</b>	<b>1,34</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<i>хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего за день</b>		<b>69,38</b>	<b>71,96</b>	<b>141,94</b>	<b>1514,59</b>	<b>633,43</b>	<b>6,19</b>	<b>38,42</b>	<b>23,27</b>	<b>27,8</b>

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	150\4	4,5	6,1	22,0	161	94,1	0,31	0,05	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>7,76</b>	<b>14,8</b>	<b>52,32</b>	<b>371,8</b>	<b>96,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,05</b>	<b>7,02</b>	<b>0,76</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат«Витаминный» (св.капусты)	40	0,6	1,8	4,3	35	13,81	0,36	0,01	0,01	2,52
	29	1.Рассольник с мясом курицы со сметаной	200	7,73	4,74	12,24	141,23	45,97	1,13	0,14	0,12	9,39
70	451	2. Котлета мясная	85\5	12,4	13,3	10,9	214	30,08	1,22	0,05	0,1	0,04
147	332	3. Макароны изделия отварные	120\4	4,4	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,06	0,02	0,00
205	639	4. Компот из сухофруктов	150	1,8	0,1	31,0	128	53,20	1,08	0,03	0,06	0,60
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>28,99</b>	<b>23,82</b>	<b>98,5</b>	<b>743,55</b>	<b>147,47</b>	<b>4,12</b>	<b>0,27</b>	<b>9,0</b>	<b>14,14</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	50\5	7,4	8,2	9,9	142	67,39	0,27	0,02	0,10	0,04
162	595	2.Сладкий молочный соус	30	0,6	1,6	1,9	24	16,24	0,03	0,01	0,02	0,08
198	692	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	79,50	0,09	0,02	0,09	0,39
		<b>Всего</b>		<b>10</b>	<b>11,5</b>	<b>24,4</b>	<b>237</b>	<b>150,91</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<b>2,06</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>1,08</b>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>46,55</b>	<b>50,12</b>	<b>175,22</b>	<b>1352,35</b>	<b>395,05</b>	<b>4,89</b>	<b>0,36</b>	<b>16,21</b>	<b>15,34</b>



День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
136	302	1.Каша гречневая молочная, вязкая	150\4	6,6	6,9	26,6	195	89,02	2,48	0,14	0,15	0,15
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3. Сыр порционно	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		5.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>12,46</b>	<b>18,3</b>	<b>56,92</b>	<b>440,2</b>	<b>191,59</b>	<b>2,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>1,41</b>
		<b>Обед</b>										
17	64	Закуска. Салат из свеклы с рас.маслом	40	0,5	0,3	2,4	38	12,43	0,63	0,01	0,01	0,45
	23	1.Суп овсяный с мясом курицы	200	8,45	5,4	10,70	148,05	42,43	1,23	0,14	0,1	4,0
56	388	2.Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	107	20,85	0,56	0,05	0,05	0,07
44	160	3. Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
211	648	4.Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>21,34</b>	<b>15,68</b>	<b>47,5</b>	<b>467,37</b>	<b>104,43</b>	<b>3,27</b>	<b>0,38</b>	<b>8,94</b>	<b>18,63</b>
		<b>Полдник</b>										
	72	1.Ватрушка с творогом	115	12,10	12,50	38,10	330,40	78,01	1,04	0,09	0,18	0,05
193	644	2.Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>44,5</b>	<b>413,4</b>	<b>236,41</b>	<b>1,22</b>	<b>38,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,83</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за весь день</b>		<b>50,0</b>	<b>51,08</b>	<b>148,92</b>	<b>1320,97</b>	<b>532,43</b>	<b>7,15</b>	<b>38,59</b>	<b>9,5</b>	<b>20,87</b>

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
44	160	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150\4	3,3	3,3	11,9	91	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4. Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		5.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>9,16</b>	<b>14,7</b>	<b>42,22</b>	<b>336,2</b>	<b>183,93</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>	<b>7,04</b>	<b>1,65</b>
		<b>Обед</b>										
	18	Закуска .Винегрет	40	0,5	0,9	3,1	23	10,31	0,30	0,02	0,01	5,08
32	89	Сельдь с луком	15\3	1,7	1,3	0,5	21	8,58	0,13	0,00	0,01	0,20
27	83	1.Суп картофельный с фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00	28,57	1,29	0,14	0,14	8,96
	15	2.Жаркое по- домашнему	150	7,9	8,18	14,52	182,80	21,82	1,76	0,12	0,102	3,07
205	639	3. Компот из сухофруктов	150	1,8	0,1	31,0	128	53,20	1,08	0,03	0,06	0,60
		4. Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>19,26</b>	<b>15,1</b>	<b>74,83</b>	<b>531,12</b>	<b>122,53</b>	<b>4,58</b>	<b>0,31</b>	<b>9,02</b>	<b>18,99</b>
		<b>Полдник</b>										
		1.Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
193	644	2. Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>6,23</b>	<b>9,49</b>	<b>25,51</b>	<b>212</b>	<b>185,92</b>	<b>1,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>34,65</b>	<b>39,29</b>	<b>142,56</b>	<b>1079,32</b>	<b>492,38</b>	<b>6,09</b>	<b>0,41</b>	<b>16,31</b>	<b>21,28</b>

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
147	332	1. Макароны с маслом, сахаром.	150\5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
194	685	2. Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,79</b>	<b>22,37</b>	<b>66,17</b>	<b>496,68</b>	<b>13,43</b>	<b>0,852</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>5,79</b>
		<b>Обед</b>										
30	5	1. Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	5,18	0,19	0,01	0,00	1,12
	39	2. Суп гречневый	250	4,9	4,68	19,39	136,29	18,95	1,97	0,19	0,16	15,87
	36	3. Тушеная капуста	180	3,81	8,06	8,37	143,64	106,74	1,51	0,05	0,07	20,34
77	461	4. Тефтели из мяса	120	14,4	20,4	16,4	307	32,16	1,11	0,04	0,09	0,55
205	639	5. Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	0,04	0,08	0,80
		6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>29,21</b>	<b>40,14</b>	<b>104,36</b>	<b>877,33</b>	<b>223,66</b>	<b>6,76</b>	<b>0,32</b>	<b>7,68</b>	<b>74,17</b>
		<b>Полдник</b>										
		1. Оладьи с повидлом	150\30	12,4	11,0	64,6	407	165,35	0,93	0,09	0,20	0,19
201	693	2. Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	110	0,89	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>82,9</b>	<b>524</b>	<b>291,59</b>	<b>1,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,79</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>85,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>7,2</b>	<b>1,16</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>53,0</b>	<b>77,11</b>	<b>253,43</b>	<b>1898,01</b>	<b>528,68</b>	<b>9,462</b>	<b>0,68</b>	<b>8,05</b>	<b>80,75</b>

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
133	311	1.Каша пшеничная молочная, жидкая	200\5	7,3	9,0	33,7	245	125,35	0,14	0,15	0,14	0,21
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4.Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>11,41</b>	<b>22,78</b>	<b>71,56</b>	<b>534,68</b>	<b>129,35</b>	<b>0,242</b>	<b>0,15</b>	<b>12,14</b>	<b>7,0</b>
		<b>Обед</b>										
17	64	Закуска. Салат из свеклы с р\ маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	18,35	0,63	0,01	0,01	0,45
	22	1.Щи с мясом курицы со сметаной	250	6,55	4,51	9,22	108,11	68,07	0,97	0,09	0,07	24,94
104	520	2.Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	26,56	2,38	0,09	0,15	0,75
211	648	4.Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>34,37</b>	<b>39,21</b>	<b>60,92</b>	<b>740,51</b>	<b>148,84</b>	<b>5,09</b>	<b>0,51</b>	<b>7,53</b>	<b>43,66</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	200\30	36,4	26,3	48,1	569	378,76	1,11	0,11	0,57	0,78
193	644	2. Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>42,2</b>	<b>32,8</b>	<b>57,1</b>	<b>685</b>	<b>601,58</b>	<b>1,29</b>	<b>0,27</b>	<b>0,63</b>	<b>1,88</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>87,98</b>	<b>94,79</b>	<b>189,58</b>	<b>1960,19</b>	<b>879,77</b>	<b>6,622</b>	<b>0,93</b>	<b>20,3</b>	<b>52,54</b>

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	200\5	6,0	8,2	29,3	215	125,47	0,41	0,06	0,14	0,22
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>10,16</b>	<b>21,98</b>	<b>67,16</b>	<b>504,68</b>	<b>129,47</b>	<b>0,512</b>	<b>0,06</b>	<b>12,14</b>	<b>7,01</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат «Витаминный» (св. капуста)	60	0,9	2,7	6,5	53	20,71	0,54	0,02	0,02	3,78
	31	1.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной	250	9,12	4,96	12,72	137,51	63,57	1,55	0,14	0,12	12,62
65	437	2.Гуляш	47\45	12,8	12,5	2,6	174	6,07	1,52	0,03	0,07	0,30
123	297	3. Каша гречневая рассыпчатая	150\5	7,1	5,8	28,6	198	53,00	3,97	0,15	0,11	0,85
205	639	4. Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	0,04	0,08	0,80
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>35,62</b>	<b>26,66</b>	<b>108,52</b>	<b>818,91</b>	<b>214,35</b>	<b>9,05</b>	<b>0,38</b>	<b>7,6</b>	<b>19,51</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	75\5	10,9	12,1	13,6	206	94,33	0,40	0,03	0,15	0,05
162	595	2.Сладкий молочный соус	30	0,6	1,6	1,9	24	16,24	0,03	0,01	0,02	0,08
198	692	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	106,00	0,13	0,03	0,12	0,52
		<b>Всего</b>		<b>14,5</b>	<b>16,8</b>	<b>33,4</b>	<b>339</b>	<b>144,13</b>	<b>0,93</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>1,03</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>60,28</b>	<b>65,44</b>	<b>209,08</b>	<b>1662,59</b>	<b>487,95</b>	<b>10,492</b>	<b>0,49</b>	<b>19,92</b>	<b>27,55</b>

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
131	311	1.Каша рисовая молочная, жидкая	200\5	5,0	8,2	30,3	215	122,01	0,41	0,05	0,14	0,22
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Сыр порционнно	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>13,06</b>	<b>25,9</b>	<b>68,6</b>	<b>556,28</b>	<b>126,01</b>	<b>0,562</b>	<b>0,17</b>	<b>162,14</b>	<b>7,16</b>
		<b>Обед</b>										
10	71	Закуска. Салат из моркови с рас.маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	0,33	0,01	0,02	1,03
	61	1.Суп гороховый с мясом курицы	250	11,60	3,44	20,15	173,84	63,17	2,9	0,270	0,09	5,59
56	388	2.Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161	31,27	0,84	0,08	0,08	0,11
44	160	3. Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
211	648	4.Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>30,22</b>	<b>20,04</b>	<b>73,85</b>	<b>613,24</b>	<b>142,72</b>	<b>5,18</b>	<b>0,60</b>	<b>7,49</b>	<b>24,25</b>
		<b>Полдник</b>										
171	746	1.Пирожки с начинкой( яблоко, повидло)	90	4,6	3,7	33,7	186	15,94	1,24	0,06	0,05	1,30
193	644	2.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>10,4</b>	<b>10,2</b>	<b>42,7</b>	<b>302</b>	<b>238,76</b>	<b>1,42</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>53,68</b>	<b>56,14</b>	<b>185,15</b>	<b>1471,52</b>	<b>507,49</b>	<b>7,162</b>	<b>0,89</b>	<b>169,93</b>	<b>33,81</b>

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
		<b>Завтрак</b>										
44	160	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	4,4	4,4	15,9	121	108,49	0,32	0,05	0,09	0,39
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4. Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		5.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>12,46</b>	<b>22,1</b>	<b>53,76</b>	<b>462,28</b>	<b>112,49</b>	<b>0,472</b>	<b>0,17</b>	<b>162,0</b>	<b>7,33</b>
		<b>Обед</b>										
26	71	Закуска. Винегрет	60	0,8	1,4	4,6	34	15,47	0,46	0,03	0,02	7,61
	32	1.Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,80	60,75	0,85	0,10	0,12	7,37
	15	Жаркое по-домашнему	220	11,7	12,0	21,3	268,11	32,01	2,59	0,18	0,15	4,51
205	639	3. Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	0,04	0,08	0,80
		4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>34,12</b>	<b>14,85</b>	<b>95,52</b>	<b>690,31</b>	<b>179,23</b>	<b>5,37</b>	<b>0,35</b>	<b>7,57</b>	<b>21,45</b>
		<b>Полдник</b>										
193	644	1.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		2. Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,93</b>	<b>11,39</b>	<b>28,11</b>	<b>245</b>	<b>250,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,68</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>54,51</b>	<b>48,45</b>	<b>177,39</b>	<b>1398,59</b>	<b>542,62</b>	<b>7,342</b>	<b>0,6</b>	<b>169,9</b>	<b>29,46</b>

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
134	311	1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200\5	6,2	8,6	32,4	232	122,98	0,78	0,10	0,14	0,21
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>8,49</b>	<b>26,77</b>	<b>65,27</b>	<b>532,68</b>	<b>127,1</b>	<b>0,892</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>6,0</b>
		<b>Обед</b>										
30	5	1.Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	5,18	0,19	0,01	0,00	1,12
	21	1.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250	8,80	3,51	18,15	153,54	32,84	0,97	0,12	0,12	3,97
89	5	2.Рагу овощное с мясом	175	15,2	16,5	13,1	262	36,44	2,42	0,06	0,11	8,52
205	639	3.Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	0,04	0,08	0,80
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>30,1</b>	<b>23,41</b>	<b>91,45</b>	<b>705,94</b>	<b>145,46</b>	<b>5,05</b>	<b>0,23</b>	<b>7,51</b>	<b>15,57</b>
		<b>Полдник</b>										
168	280	1.Оладьи с повидлом	150\30	12,4	11,0	64,6	407	165,35	0,93	0,09	0,20	0,19
201	693	2. Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	110	0,89	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>82,9</b>	<b>524</b>	<b>291,59</b>	<b>1,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,79</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>85,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>7,2</b>	<b>1,16</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>54,33</b>	<b>64,78</b>	<b>239,62</b>	<b>1762,62</b>	<b>564,15</b>	<b>7,792</b>	<b>0,49</b>	<b>8,0</b>	<b>22,36</b>



День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
		<b>Завтрак</b>										
130	311	1.Каша геркулесовая молочная	200\5	6,7	9,8	27,1	223	139,22	1,17	0,13	0,16	0,23
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>10,86</b>	<b>23,58</b>	<b>64,96</b>	<b>512,68</b>	<b>143,22</b>	<b>1,272</b>	<b>0,13</b>	<b>12,16</b>	<b>7,02</b>
		<b>Обед</b>										
10	71	Закуска. Салат из моркови с р/м.	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	0,33	0,01	0,02	1,03
	25	1.Борщ с мясом курицы со сметаной	250	8,3	5,01	6,77	127,71	77,29	1,35	0,09	8,39	12,74
44	160	2.Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	26,56	2,38	0,09	0,15	0,75
211	648	4. Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>35,92</b>	<b>38,01</b>	<b>63,57</b>	<b>763,11</b>	<b>152,13</b>	<b>5,17</b>	<b>0,51</b>	<b>15,86</b>	<b>32,04</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	200\30	36,4	26,3	48,1	569	378,76	1,11	0,11	0,57	0,78
193	644	2. Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>42,2</b>	<b>32,8</b>	<b>57,1</b>	<b>685</b>	<b>601,58</b>	<b>1,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,82</b>	<b>1,88</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>88,98</b>	<b>94,39</b>	<b>185,63</b>	<b>1960,79</b>	<b>896,93</b>	<b>7,732</b>	<b>0,81</b>	<b>28,84</b>	<b>40,94</b>

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	200\5	6,0	8,2	29,3	215	125,47	0,41	0,06	0,14	0,22
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4. Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>10,16</b>	<b>21,98</b>	<b>67,16</b>	<b>504,68</b>	<b>129,47</b>	<b>0,512</b>	<b>0,06</b>	<b>12,14</b>	<b>7,01</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат«Витаминный» (св.капусты)	60	0,9	2,7	6,5	53	20,71	0,54	0,02	0,02	3,78
	29	1. Рассольник с мясом курицы со сметаной	250	8,67	5,21	15,30	164,91	56,57	1,35	0,14	0,12	9,39
70	451	2. Котлета из мяса	100\7	14,5	16,4	12,9	259	35,51	1,44	0,06	0,12	0,05
147	332	3. Макароны изделия отварные	150\5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
205	639	4. Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	0,04	0,08	0,80
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>35,27</b>	<b>29,21</b>	<b>126,1</b>	<b>929,31</b>	<b>189,75</b>	<b>5,21</b>	<b>0,3</b>	<b>7,53</b>	<b>15,68</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	75\5	10,9	12,1	13,6	206	94,33	0,40	0,03	0,15	0,05
162	595	2.Сладкий молочный соус	30	0,6	1,6	1,9	24	16,24	0,03	0,01	0,02	0,08
198	692	3.Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	106,00	0,13	0,03	0,12	0,52
		<b>Всего</b>		<b>14,5</b>	<b>16,8</b>	<b>33,4</b>	<b>339,0</b>	<b>206,36</b>	<b>0,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,58</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>85,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>7,2</b>	<b>1,16</b>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	<b>4,00</b>	<b>0,5</b>	<b>24,1</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>59,93</b>	<b>67,99</b>	<b>226,66</b>	<b>1772,99</b>	<b>525,58</b>	<b>6,292</b>	<b>0,42</b>	<b>19,95</b>	<b>23,27</b>

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
136	302	1.Каша гречневая молочная, вязкая	200\5	8,8	9,1	35,5	260	118,70	3,31	0,19	0,20	0,20
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3. Сыр порционно	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		5.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>16,86</b>	<b>26,8</b>	<b>73,36</b>	<b>601,28</b>	<b>12,27</b>	<b>3,462</b>	<b>0,31</b>	<b>152,2</b>	<b>7,14</b>
		<b>Обед</b>										
17	64	Закуска. Салат из свеклы с рас.маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	18,35	0,63	0,01	0,01	0,45
	23	1.Суп овсяный с мясом курицы	250	9,49	6,04	13,37	173,44	52,19	1,47	0,17	0,12	5,24
56	388	2.Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161	31,27	0,84	0,08	0,08	0,11
44	160	3. Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
211	648	4.Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>28,31</b>	<b>24,34</b>	<b>61,97</b>	<b>609,84</b>	<b>137,67</b>	<b>4,05</b>	<b>0,5</b>	<b>7,51</b>	<b>23,32</b>
		<b>Полдник</b>										
	72	1.Ватрушка с творогом	130	13,62	14,17	43,04	373,49	88,19	1,18	0,10	0,20	0,06
193	644	2.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>19,42</b>	<b>20,67</b>	<b>52,04</b>	<b>489,49</b>	<b>311,01</b>	<b>1,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>1,16</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>85,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>7,2</b>	<b>1,16</b>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	<b>4,00</b>	<b>0,5</b>	<b>24,1</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>
		<b>Всего за весь день</b>		<b>64,59</b>	<b>71,81</b>	<b>187,37</b>	<b>1700,61</b>	<b>460,95</b>	<b>8,872</b>	<b>0,97</b>	<b>160,1</b>	<b>31,62</b>
										<b>6</b>		

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
44	160	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	4,4	4,4	15,9	121	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4. Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		5.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>12,46</b>	<b>22,1</b>	<b>53,76</b>	<b>462,28</b>	<b>112,49</b>	<b>0,472</b>	<b>0,17</b>	<b>162,13</b>	<b>7,46</b>
		<b>Обед</b>										
	18	Закуска .Винегрет	60	0,8	1,4	4,6	34	15,47	0,46	0,03	0,02	7,61
32	89	Сельдь с луком	25\5	2,5	2,1	1,0	33	13,58	0,13	0,01	0,02	0,40
27	83	1.Суп картофельный с фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,44	47,37	1,55	0,15	0,17	11,20
	15	2.Жаркое по- домашнему	220	11,7	12,0	21,3	268,11	32,01	2,59	0,18	0,15	4,51
205	639	3. Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	1,44	0,04	0,08	0,80
		4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>27,33</b>	<b>21,38</b>	<b>100,44</b>	<b>726,95</b>	<b>179,43</b>	<b>6,2</b>	<b>0,41</b>	<b>7,64</b>	<b>25,68</b>
		<b>Полдник</b>										
193	644	1.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		2. Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,93</b>	<b>11,39</b>	<b>28,11</b>	<b>245</b>	<b>250,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,68</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>85,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>7,2</b>	<b>1,16</b>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	<b>4,00</b>	<b>0,5</b>	<b>24,1</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>47,72</b>	<b>53,87</b>	<b>182,31</b>	<b>1434,23</b>	<b>542,82</b>	<b>8,172</b>	<b>0,66</b>	<b>171,56</b>	<b>33,82</b>



День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
147	332	1. Макароны с маслом, сахаром.	120\4	4,4	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
194	685	2. Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>6,63</b>	<b>16,59</b>	<b>56,81</b>	<b>402,8</b>	<b>10,16</b>	<b>0,69</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
		<b>Обед</b>										
7	46	Закуска 1. Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40	1,6	3,6	1,8	46	14,91	0,33	0,03	0,04	3,93
39	80	2. Суп гречневый	200	4,7	4,63	19,32	134,29	17,95	1,92	0,17	0,11	4,87
	36	3. Тушеная капуста	150	3,18	6,72	6,97	119,7	88,9	1,26	0,04	0,06	16,95
77	461	4. Тефтели из мяса	100	12,1	17,1	13,8	258	27,00	0,94	0,03	0,09	0,55
206	631	4. Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20
		5. Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>23,74</b>	<b>32,63</b>	<b>65,25</b>	<b>673,31</b>	<b>135,12</b>	<b>4,97</b>	<b>0,28</b>	<b>8,98</b>	<b>28,44</b>
		<b>Полдник</b>										
168	280	1. Оладьи с повидлом	75\15	6,2	5,5	32,3	204	82,67	0,46	0,10	0,10	0,10
201	693	2. Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	82,98	0,68	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>8,9</b>	<b>8,2</b>	<b>49,4</b>	<b>305</b>	<b>176,48</b>	<b>1,62</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,67</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<b>2,06</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>1,08</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>39,27</b>	<b>57,42</b>	<b>171,46</b>	<b>1381,11</b>	<b>321,76</b>	<b>12,94</b>	<b>0,46</b>	<b>9,25</b>	<b>29,11</b>

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
		<b>Завтрак</b>										
133	311	1.Каша пшеничная молочная, жидкая	150\4	5,5	6,7	25,3	184	94,01	0,85	0,11	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>8,76</b>	<b>15,4</b>	<b>55,62</b>	<b>394,8</b>	<b>96,58</b>	<b>0,93</b>	<b>0,11</b>	<b>7,02</b>	<b>0,76</b>
		<b>Обед</b>										
9	16	Закуска. Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	8,19	0,21	0,01	0,01	1,54
	22	1.Щи с мясом курицы со сметаной	200	6,13	4,18	7,38	95,81	55,17	0,82	0,08	0,06	20,01
104	520	2.Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	85	17,1	21,1	10,9	304	22,58	2,02	0,08	0,13	0,64
211	648	4.Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>28,52</b>	<b>31,36</b>	<b>47,58</b>	<b>596,13</b>	<b>229,09</b>	<b>3,9</b>	<b>0,35</b>	<b>8,98</b>	<b>35,3</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	150\20	27,0	19,5	34,6	424	276,02	0,83	0,08	0,41	0,56
193	644	2. Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>31,1</b>	<b>24,1</b>	<b>41</b>	<b>507</b>	<b>434,42</b>	<b>1,01</b>	<b>38,06</b>	<b>0,59</b>	<b>1,34</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<i>хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего за день</b>		<b>68,38</b>	<b>70,86</b>	<b>134,01</b>	<b>1497,93</b>	<b>760,09</b>	<b>5,84</b>	<b>38,52</b>	<b>16,59</b>	<b>37,4</b>

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	150\4	4,5	6,1	22,0	161	94,1	0,31	0,05	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>7,76</b>	<b>14,8</b>	<b>52,32</b>	<b>371,8</b>	<b>96,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,05</b>	<b>7,02</b>	<b>0,76</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат «Витаминный» (св. капуста)	40	0,6	1,8	4,3	35	13,81	0,36	0,01	0,01	2,52
	31	1.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной	200	8,19	4,54	10,18	119,31	51,53	1,29	0,12	0,1	10,15
65	437	2.Гуляш	40	11,0	10,7	2,4	150	6,07	1,52	0,02	0,06	0,27
123	297	3. Каша гречневая рассыпчатая	120,4	5,7	4,6	22,9	158	42,40	3,18	0,12	0,09	0,68
206	631	4.Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>27,65</b>	<b>22,22</b>	<b>64,94</b>	<b>423,32</b>	<b>118,35</b>	<b>6,97</b>	<b>0,28</b>	<b>8,97</b>	<b>15,9</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	50\5	7,4	8,2	9,9	142	67,39	0,27	0,02	0,10	0,04
162	595	2.Сладкий молочный соус	20	0,4	1,1	1,2	16	10,83	0,02	0,00	0,01	0,05
198	692	3. Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	79,50	0,09	0,02	0,09	0,39
		4. Фрукты (яблоки, бананы и т.д)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
		<b>Всего</b>		<b>11,1</b>	<b>12,1</b>	<b>33,8</b>	<b>283</b>	<b>105,89</b>	<b>0,74</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,73</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<b>2,06</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>1,08</b>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<b>40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,32</b>	<b>94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>46,76</b>	<b>49,12</b>	<b>151,06</b>	<b>1048,12</b>	<b>320,91</b>	<b>8,1</b>	<b>0,36</b>	<b>16,12</b>	<b>17,39</b>



День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
131	311	1.Каша рисовая молочная, жидкая	150\4	3,8	6,1	22,7	161	91,51	0,31	0,04	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Сыр порционнo	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>9,66</b>	<b>17,5</b>	<b>53,02</b>	<b>406,2</b>	<b>194,08</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>7,06</b>	<b>1,42</b>
		<b>Обед</b>										
8	19	Закуска. Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,6	1,8	23	5,65	0,25	0,01	0,01	2,76
	61	1.Суп гороховый с мясом курицы	200	10,17	3,32	16,12	148,37	51,21	2,37	0,223	0,08	4,53
56	388	2.Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	107	20,85	0,56	0,05	0,05	0,07
44	160	3. Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
211	648	4.Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>22,96</b>	<b>14,9</b>	<b>53,42</b>	<b>452,69</b>	<b>106,43</b>	<b>4,28</b>	<b>0,463</b>	<b>8,92</b>	<b>21,47</b>
		<b>Полдник</b>										
177	746	1.Пирожок с начинкой ( яблоко, повидло)	60	3,4	2,9	24,1	136	12,15	0,84	0,05	0,03	0,82
193	644	2.Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>30,5</b>	<b>219</b>	<b>170,55</b>	<b>1,02</b>	<b>38,03</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>40,12</b>	<b>39,9</b>	<b>137,03</b>	<b>1077,89</b>	<b>471,06</b>	<b>5,79</b>	<b>38,533</b>	<b>16,1</b>	<b>24,49</b>

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
131	311	1.Каша рисовая молочная, жидкая	150\4	3,8	6,1	22,7	161	91,51	0,31	0,04	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4. Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		5.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>9,66</b>	<b>17,5</b>	<b>53,02</b>	<b>406,2</b>	<b>183,93</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>	<b>7,04</b>	<b>1,65</b>
		<b>Обед</b>										
26	71	Закуска. Винегрет	40	0,5	0,9	3,1	23	10,31	0,30	0,02	0,01	5,08
	32	1.Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	48,6	0,68	0,08	0,10	5,9
77	461	2.Тефтели из мяса	100	12,1	17,1	13,8	258	27,00	0,94	0,03	0,09	0,55
147	332	3. Макароны изделия отварные	120\4	4,4	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,06	0,02	0,00
206	631	4.Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20
		4. Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>31,9</b>	<b>22,58</b>	<b>77,97</b>	<b>658,76</b>	<b>85,27</b>	<b>3,36</b>	<b>0,23</b>	<b>8,922</b>	<b>16,33</b>
		<b>Полдник</b>										
193	644	1.Молоко пастеризованное	150	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		2. Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,93</b>	<b>11,39</b>	<b>28,11</b>	<b>245</b>	<b>185,92</b>	<b>1,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>49,49</b>	<b>51,47</b>	<b>159,1</b>	<b>1309,96</b>	<b>455,12</b>	<b>4,87</b>	<b>0,33</b>	<b>16,212</b>	<b>18,62</b>

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
		<b>Завтрак</b>										
134	311	1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150\4	4,6	6,4	24,3	174	92,23	0,59	0,07	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>6,83</b>	<b>19,59</b>	<b>54,41</b>	<b>419,8</b>	<b>94,95</b>	<b>0,69</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>
		<b>Обед</b>										
7	46	Закуска 1.Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40	1,6	3,6	1,8	46	14,91	0,33	0,03	0,04	3,93
	21	1.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	7,83	3,38	14,52	132,13	26,95	0,83	0,1	0,1	3,23
89	5	2.Рагу овощное с мясом	150	13,1	14,2	11,2	224	31,21	2,07	0,05	0,09	7,29
206	631	4.Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20
		Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>24,69</b>	<b>21,76</b>	<b>52,68</b>	<b>517,45</b>	<b>77,61</b>	<b>3,85</b>	<b>0,19</b>	<b>8,94</b>	<b>16,73</b>
		<b>Полдник</b>										
168	280	1.Оладьи с повидлом	75\15	6,2	5,5	32,3	204	82,67	0,46	0,10	0,10	0,10
201	693	3. Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	82,98	0,68	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>8,9</b>	<b>8,2</b>	<b>49,4</b>	<b>305</b>	<b>176,48</b>	<b>1,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,67</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>40</b>	<b>2,06</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>68,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>1,08</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>40,42</b>	<b>49,55</b>	<b>156,49</b>	<b>1242,25</b>	<b>349,04</b>	<b>5,7</b>	<b>0,39</b>	<b>9,3</b>	<b>17,56</b>

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
130	311	1.Каша геркулесовая молочная	150\4	5,0	7,4	20,3	167	104,42	0,88	0,01	0,12	0,17
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>8,16</b>	<b>16,1</b>	<b>50,62</b>	<b>377,8</b>	<b>106,99</b>	<b>0,96</b>	<b>0,01</b>	<b>7,03</b>	<b>0,77</b>
		<b>Обед</b>										
9	16	Закуска. Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	8,19	0,21	0,01	0,01	1,54
	25	1.Борщ с мясом курицы со сметаной	200	7,53	4,58	5,42	111,47	62,51	1,13	0,08	6,72	10,25
44	160	2.Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	85	17,1	21,1	10,9	304	22,58	2,02	0,08	0,13	0,64
211	648	4. Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>29,92</b>	<b>31,76</b>	<b>45,62</b>	<b>611,79</b>	<b>130,19</b>	<b>3,96</b>	<b>0,35</b>	<b>15,64</b>	<b>26,54</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	150\20	27,0	19,5	34,6	424	276,02	0,83	0,08	0,41	0,56
193	644	2. Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>31,2</b>	<b>24,1</b>	<b>41</b>	<b>507</b>	<b>434,42</b>	<b>1,01</b>	<b>38,06</b>	<b>0,59</b>	<b>1,34</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>69,28</b>	<b>71,96</b>	<b>137,24</b>	<b>1496,59</b>	<b>671,6</b>	<b>5,93</b>	<b>38,72</b>	<b>23,26</b>	<b>28,65</b>

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	150\4	4,5	6,1	22,0	161	94,1	0,31	0,05	0,11	0,16
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		4. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>7,76</b>	<b>14,8</b>	<b>52,32</b>	<b>371,8</b>	<b>96,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,05</b>	<b>7,02</b>	<b>0,76</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат«Витаминный» (св.капусты)	40	0,6	1,8	4,3	35	13,81	0,36	0,01	0,01	2,52
	29	1.Рассольник с мясом курицы со сметаной	200	7,73	4,74	12,24	141,23	45,97	1,13	0,14	0,12	9,39
70	451	2. Котлета мясная	85\5	12,4	13,3	10,9	214	30,08	1,22	0,05	0,1	0,04
147	332	3. Макароны изделия отварные	120\4	4,4	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,06	0,02	0,00
206	631	4.Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>26,99</b>	<b>23,82</b>	<b>79,3</b>	<b>662,55</b>	<b>98,71</b>	<b>3,64</b>	<b>0,25</b>	<b>8,95</b>	<b>14,74</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	50\5	7,4	8,2	9,9	142	67,39	0,27	0,02	0,10	0,04
162	595	2.Сладкий молочный соус	20	0,4	1,1	1,2	16	10,83	0,02	0,00	0,01	0,05
198	692	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	79,50	0,09	0,02	0,09	0,39
		4. Фрукты (яблоки, бананы и т.д)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
		<b>Всего</b>		<b>10,5</b>	<b>12,1</b>	<b>34,3</b>	<b>283</b>	<b>150,91</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>45,25</b>	<b>50,72</b>	<b>165,92</b>	<b>1317,35</b>	<b>346,29</b>	<b>4,41</b>	<b>0,34</b>	<b>16,16</b>	<b>31,44</b>

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
136	302	1.Каша гречневая молочная, вязкая	150\4	2,6	3,3	10,9	83	80,01	0,15	0,03	0,09	0,39
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3. Сыр порционно	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4.Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		5.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>8,46</b>	<b>14,7</b>	<b>41,22</b>	<b>328,2</b>	<b>182,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,03</b>	<b>7,04</b>	<b>1,65</b>
		<b>Обед</b>										
8	19	Закуска. Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,6	1,8	23	5,65	0,25	0,01	0,01	2,76
	23	1.Суп овсяный с мясом курицы	200	8,45	5,4	10,70	148,05	42,43	1,23	0,14	0,1	4,0
56	388	2.Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	107	20,85	0,56	0,05	0,05	0,07
44	160	3. Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	28,49	0,83	0,09	0,08	8,53
211	648	4.Кисель	150	0,13	0,0	2,94	12	0,18	0,00	0,09	0,00	4,50
		5.Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>21,24</b>	<b>16,98</b>	<b>47</b>	<b>452,7</b>	<b>97,65</b>	<b>2,89</b>	<b>0,38</b>	<b>8,94</b>	<b>20,94</b>
		<b>Полдник</b>										
	72	1.Ватрушка с творогом	115	12,10	12,50	38,10	330,40	78,01	1,04	0,09	0,18	0,05
193	644	2.Молоко пастеризованное	150	4,1	4,6	6,4	83	158,40	0,18	37,98	0,18	0,78
		<b>Всего</b>		<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>44,5</b>	<b>413,4</b>	<b>236,41</b>	<b>1,22</b>	<b>38,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,83</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за весь день</b>		<b>41,9</b>	<b>38,78</b>	<b>132,72</b>	<b>1194,07</b>	<b>516,64</b>	<b>4,52</b>	<b>38,48</b>	<b>16,34</b>	<b>23,42</b>

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
44	160	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150\4	3,3	3,3	11,9	91	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39
194	685	2.Чай с сахаром	150\12	0,0	0,0	10,9	42	0,32	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	10	2,6	2,7	0,0	34,4	100	0,1	0,00	0,04	0,66
		4. Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,80	2,2	0,02	0,00	0,01	0,00
		5.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05	0,02	0	6,9	0,6
		<b>Всего</b>		<b>9,16</b>	<b>14,7</b>	<b>42,22</b>	<b>336,2</b>	<b>183,92</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>	<b>7,04</b>	<b>1,65</b>
		<b>Обед</b>										
	18	Закуска .Винегрет	40	0,5	0,9	3,1	23	10,31	0,30	0,02	0,01	5,08
32	89	Сельдь с луком	15\3	1,7	1,3	0,5	21	8,58	0,13	0,00	0,01	0,20
27	83	1.Суп картофельный с фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00	28,57	1,29	0,14	0,14	8,96
	59	2.Плов с мясом птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50	21,82	1,76	0,12	0,10	0,30
206	631	4.Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20
		4. Хлеб ржаной	40	2,06	0,48	13,36	68,32	0,05	0,02	0	8,7	1,08
		<b>Всего</b>		<b>21</b>	<b>16,49</b>	<b>60,46</b>	<b>478,83</b>	<b>73,82</b>	<b>7,58</b>	<b>0,29</b>	<b>8,97</b>	<b>16,82</b>
		<b>Полдник</b>										
193	644	1.Молоко пастеризованное	150	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		2. Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,93</b>	<b>11,39</b>	<b>28,11</b>	<b>245</b>	<b>185,92</b>	<b>1,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,64</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>2,06</i>	<i>0,48</i>	<i>13,36</i>	<i>68,32</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>8,7</i>	<i>1,08</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,16</i>	<i>0,4</i>	<i>19,32</i>	<i>94</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>38,09</b>	<b>42,58</b>	<b>130,79</b>	<b>1060,03</b>	<b>443,67</b>	<b>8,09</b>	<b>0,39</b>	<b>16,26</b>	<b>19,11</b>





День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
147	332	1. Макароны с маслом, сахаром.	150\5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
194	685	2. Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4. Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,79</b>	<b>22,37</b>	<b>66,17</b>	<b>496,68</b>	<b>13,43</b>	<b>0,852</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>5,79</b>
		<b>Обед</b>										
7	46	Закуска 1. Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	2,2	5,5	2,6	69	22,36	0,49	0,04	0,05	5,90
	39	2. Суп гречневый	250	4,9	4,68	19,39	136,29	18,95	1,97	0,19	0,16	15,87
	36	3. Тушеная капуста	180	3,81	8,06	8,37	143,64	106,74	1,51	0,05	0,07	20,34
77	461	4. Тефтели из мяса	120	14,4	20,4	16,4	307	32,16	1,11	0,04	0,09	0,55
206	631	5. Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
		6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>28,81</b>	<b>39,34</b>	<b>80,66</b>	<b>809,33</b>	<b>175,87</b>	<b>6,39</b>	<b>0,32</b>	<b>0,46</b>	<b>78,59</b>
		<b>Полдник</b>										
168	280	1. Оладьи с повидлом	150\30	12,4	11,0	64,6	407	165,35	0,93	0,09	0,20	0,19
201	693	3. Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	110	0,89	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>14,6</b>	<b>82,9</b>	<b>524</b>	<b>291,59</b>	<b>1,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,79</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>52,6</b>	<b>76,31</b>	<b>229,73</b>	<b>1830,31</b>	<b>480,89</b>	<b>9,092</b>	<b>0,51</b>	<b>0,83</b>	<b>85,17</b>

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
133	311	1.Каша пшеничная молочная, жидкая	200\5	7,3	9,0	33,7	345	125,35	0,14	0,15	0,14	0,21
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>11,46</b>	<b>22,78</b>	<b>71,56</b>	<b>634,68</b>	<b>110,6</b>	<b>0,272</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>6,31</b>
		<b>Обед</b>										
9	16	Закуска. Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
	22	1.Щи с мясом курицы со сметаной	250	6,55	4,51	9,22	108,11	68,07	0,97	0,09	0,07	24,94
104	520	2.Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	26,56	2,38	0,09	0,15	0,75
211	648	4.Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>34,07</b>	<b>37,51</b>	<b>59,12</b>	<b>716,51</b>	<b>142,71</b>	<b>4,75</b>	<b>0,43</b>	<b>0,,34</b>	<b>44,35</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	200\30	36,4	26,3	48,1	569	378,76	1,11	0,11	0,57	0,78
193	644	2. Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>42,2</b>	<b>32,8</b>	<b>57,1</b>	<b>685</b>	<b>601,58</b>	<b>1,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,82</b>	<b>1,88</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>87,73</b>	<b>93,09</b>	<b>187,78</b>	<b>2036,19</b>	<b>854,89</b>	<b>6,312</b>	<b>0,64</b>	<b>1,29</b>	<b>52,54</b>

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	200\5	6,0	8,2	29,3	215	125,47	0,41	0,06	0,14	0,22
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>10,16</b>	<b>21,48</b>	<b>43,06</b>	<b>36,68</b>	<b>129,39</b>	<b>0,482</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>6,01</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат «Витаминный» (св. капуста)	60	0,9	2,7	6,5	53	20,71	0,54	0,02	0,02	3,78
	31	1.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной	250	9,12	4,96	12,72	137,51	63,57	1,55	0,14	0,12	12,62
65	437	2.Гуляш	47\45	12,8	12,5	2,6	174	6,07	1,52	0,03	0,07	0,30
123	297	3. Каша гречневая рассыпчатая	150\5	7,1	5,8	28,6	198	53,00	3,97	0,15	0,11	0,85
206	631	4.Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>33,42</b>	<b>26,06</b>	<b>67,62</b>	<b>630,51</b>	<b>149,38</b>	<b>8,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>2,75</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	75\5	10,9	12,1	13,6	206	94,33	0,40	0,03	0,15	0,05
162	595	2.Сладкий молочный соус	30	0,6	1,6	1,9	24	16,24	0,03	0,01	0,02	0,08
198	692	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	106,00	0,13	0,03	0,12	0,52
		4. Фрукты (яблоки, бананы и т.д)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
		<b>Всего</b>		<b>14,5</b>	<b>7,5</b>	<b>60,9</b>	<b>350</b>	<b>144,13</b>	<b>0,93</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>1,03</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>46,58</b>	<b>55,04</b>	<b>171,58</b>	<b>1367,19</b>	<b>422,9</b>	<b>9,792</b>	<b>0,3</b>	<b>0,51</b>	<b>9,79</b>

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
131	311	1.Каша рисовая молочная, жидкая	200\5	5,0	8,2	30,3	215	122,01	0,41	0,05	0,14	0,22
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3. Сыр порционно	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>13,06</b>	<b>25,9</b>	<b>68,16</b>	<b>556,28</b>	<b>125,93</b>	<b>0,122</b>	<b>0,17</b>	<b>150,14</b>	<b>6,16</b>
		<b>Обед</b>										
8	19	Закуска. Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,4	2,7	35	8,48	0,38	0,02	0,01	4,14
	61	1.Суп гороховый с мясом курицы	250	11,60	3,44	20,15	173,84	63,17	2,9	0,27	0,09	5,59
56	388	2.Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161	31,27	0,84	0,08	0,08	0,11
44	160	3. Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
211	648	4.Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>30,12</b>	<b>19,4</b>	<b>67,85</b>	<b>588,22</b>	<b>138,71</b>	<b>5,2</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>26,2</b>
		<b>Полдник</b>										
171	746	1.Пирожки с начинкой( яблоко, повидло)	90	4,6	3,7	33,7	186	15,94	1,24	0,06	0,05	1,30
193	644	2.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>10,4</b>	<b>10,2</b>	<b>42,7</b>	<b>302</b>	<b>238,76</b>	<b>1,42</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>53,58</b>	<b>55,5</b>	<b>178,71</b>	<b>1416,5</b>	<b>503,4</b>	<b>6,742</b>	<b>0,9</b>	<b>150,98</b>	<b>34,76</b>

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
131	311	1.Каша рисовая молочная, жидкая	200\5	5,0	8,2	30,3	215	122,01	0,41	0,05	0,14	0,22
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4. Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		5.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>13,06</b>	<b>27,9</b>	<b>68,16</b>	<b>556,28</b>	<b>112,41</b>	<b>0,442</b>	<b>0,17</b>	<b>150,09</b>	<b>6,33</b>
		<b>Обед</b>										
26	71	Закуска. Винегрет	60	0,8	1,4	4,6	34	15,47	0,46	0,03	0,02	7,61
	32	1.Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,80	60,75	0,85	0,10	0,12	7,37
147	332	2. Макароны изделия отварные	150\5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
77	461	3.Тефтели из мяса	120	14,4	20,4	16,4	307	32,16	1,11	0,04	0,09	0,55
206	631	4.Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
		4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>40,12</b>	<b>30,15</b>	<b>99,72</b>	<b>822,2</b>	<b>114,26</b>	<b>4,7</b>	<b>0,32</b>	<b>0,3</b>	<b>21,09</b>
		<b>Полдник</b>										
193	644	1.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		2. Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,93</b>	<b>11,39</b>	<b>28,11</b>	<b>245</b>	<b>477,57</b>	<b>6,642</b>	<b>0,57</b>	<b>150,68</b>	<b>28,1</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>61,11</b>	<b>69,44</b>	<b>195,99</b>	<b>1623,48</b>	<b>477,57</b>	<b>6,642</b>	<b>0,57</b>	<b>150,68</b>	<b>28,1</b>

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
		<b>Завтрак</b>										
134	311	1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200\5	6,2	8,6	32,4	232	122,98	0,78	0,10	0,14	0,21
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		Печенье	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>8,49</b>	<b>26,77</b>	<b>65,27</b>	<b>532,68</b>	<b>127,1</b>	<b>0,892</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>6,0</b>
		<b>Обед</b>										
7	46	Закуска 1.Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	2,2	5,5	2,6	69	22,36	0,49	0,04	0,05	5,90
	21	1.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250	8,80	3,51	18,15	153,54	32,84	0,97	0,12	0,12	3,97
89	5	2.Рагу овощное с мясом	175	15,2	16,5	13,1	262	36,44	2,42	0,06	0,11	8,52
206	631	4.Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>29,7</b>	<b>26,21</b>	<b>67,75</b>	<b>637,94</b>	<b>97,67</b>	<b>4,68</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>19,99</b>
		<b>Полдник</b>										
168	280	1.Оладьи с повидлом	150\30	12,4	11,0	64,6	407	165,35	0,93	0,09	0,20	0,19
201	693	2. Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	110	0,89	0,03	0,13	0,52
		<b>Всего</b>		<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>82,9</b>	<b>524</b>	<b>291,59</b>	<b>93,92</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,79</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>54,19</b>	<b>67,08</b>	<b>215,92</b>	<b>1694,62</b>	<b>516,36</b>	<b>5,572</b>	<b>0,46</b>	<b>0,78</b>	<b>26,78</b>

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
130	311	1.Каша геркулесовая молочная	200\5	6,7	9,8	27,1	223	139,22	1,17	0,13	0,16	0,23
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>10,86</b>	<b>23,58</b>	<b>64,96</b>	<b>512,68</b>	<b>143,14</b>	<b>1,242</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>6,02</b>
		<b>Обед</b>										
9	16	Закуска. Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
	25	1.Борщ с мясом курицы со сметаной	250	8,3	5,01	6,77	127,71	77,29	1,35	0,09	8,39	12,74
44	160	2.Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
98	205	3.Котлета рубленая из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	26,56	2,38	0,09	0,15	0,75
211	648	4. Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>35,82</b>	<b>38,01</b>	<b>56,67</b>	<b>736,11</b>	<b>151,93</b>	<b>5,13</b>	<b>0,43</b>	<b>8,66</b>	<b>32,15</b>
		<b>Полдник</b>										
155	366	1. Запеканка из творога	200\30	36,4	26,3	48,1	569	378,76	1,11	0,11	0,57	0,78
193	644	2. Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>42,2</b>	<b>32,08</b>	<b>57,1</b>	<b>685</b>	<b>601,58</b>	<b>1,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,82</b>	<b>1,88</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>88,88</b>	<b>93,67</b>	<b>178,73</b>	<b>1933,79</b>	<b>896,65</b>	<b>7,662</b>	<b>0,73</b>	<b>9,64</b>	<b>40,05</b>

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
132	311	1.Каша манная молочная жидкая	200\5	6,0	8,2	29,3	215	125,47	0,41	0,06	0,14	0,22
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
		3.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		4. Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>10,16</b>	<b>21,98</b>	<b>67,16</b>	<b>504,68</b>	<b>129,39</b>	<b>0,482</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>6,01</b>
		<b>Обед</b>										
15	40	Закуска. Салат«Витаминный» (св.капусты)	60	0,9	2,7	6,5	53	20,71	0,54	0,02	0,02	3,78
	29	1.Рассольник с мясом курицы со сметаной	250	8,67	5,21	15,30	164,91	56,57	1,35	0,14	0,12	9,39
70	451	2. Котлета из мяса	100\7	14,5	16,4	12,9	259	35,51	1,44	0,06	0,12	0,05
147	332	3. Макаaronные изделия отварные	150\5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0,00
206	631	4.Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>33,07</b>	<b>29,21</b>	<b>101,9</b>	<b>826,31</b>	<b>124,78</b>	<b>4,54</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>15,32</b>
		<b>Полдник</b>										
157	358	1.Сырник из творога	75\5	10,9	12,1	13,6	206	94,33	0,40	0,03	0,15	0,05
162	595	2.Сладкий молочный соус	30	0,6	1,6	1,9	24	16,24	0,03	0,01	0,02	0,08
198	692	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	106,00	0,13	0,03	0,12	0,52
		4. Фрукты (яблоки, бананы и т.д)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
		<b>Всего</b>		<b>14,9</b>	<b>17,2</b>	<b>43,2</b>	<b>383</b>	<b>206,36</b>	<b>0,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,58</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,7</b>	<b>85,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>7,2</b>	<b>1,16</b>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<b>50</b>	<b>4,00</b>	<b>0,5</b>	<b>24,1</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>58,13</b>	<b>68,39</b>	<b>212,26</b>	<b>1713,99</b>	<b>460,53</b>	<b>5,592</b>	<b>0,39</b>	<b>0,68</b>	<b>21,91</b>



День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак 1</b>										
136	302	1.Каша гречневая молочная, вязкая	200\5	3,5	4,4	14,5	111	106,68	0,20	0,04	0,13	0,52
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3. Сыр порционнo	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4.Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		5.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>11,56</b>	<b>22,1</b>	<b>52,36</b>	<b>452,28</b>	<b>110,6</b>	<b>0,322</b>	<b>0,16</b>	<b>150,1</b>	<b>6,46</b>
		<b>Обед</b>										
8	19	Закуска. Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,4	2,7	35	8,48	0,38	0,02	0,01	4,14
	23	1.Суп овсяный с мясом курицы	250	9,49	6,04	13,37	173,44	52,19	1,47	0,17	0,12	5,24
56	388	2.Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161	31,27	0,84	0,08	0,08	0,11
44	160	3. Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	1,08	0,12	0,10	10,36
211	648	4.Кисель	200	0,02	0,00	3,9	16	0,24	0,00	0,12	0,00	6,00
		5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>28,01</b>	<b>21,86</b>	<b>61,07</b>	<b>587,8</b>	<b>127,73</b>	<b>3,77</b>	<b>0,51</b>	<b>0,31</b>	<b>25,85</b>
		<b>Полдник</b>										
		1.Ватрушка с творогом	130	13,62	14,17	43,04	373,49	88,19	1,18	0,10	0,20	0,06
193	644	2.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		<b>Всего</b>		<b>19,06</b>	<b>20,67</b>	<b>52,04</b>	<b>489,49</b>	<b>311,01</b>	<b>1,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>1,16</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за весь день</b>		<b>58,63</b>	<b>64,63</b>	<b>165,47</b>	<b>1529,57</b>	<b>549,34</b>	<b>5,452</b>	<b>0,83</b>	<b>150,8</b>	<b>33,47</b>

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

№ карты	№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины Мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
		<b>Завтрак</b>										
44	160	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	4,4	4,4	15,9	121	108,49	0,32	0,05	0,09	0,39
194	685	2.Чай с сахаром	200\15	0,0	0,0	13,6	52	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00
	27	3.Сыр порционно	15	3,9	3,92	0	51,6	0,0	0,05	0,12	150	0,15
		4. Масло сливочное	16	0,16	13,28	0,16	119,68	3,52	0,032	0,00	0,00	5,79
		5.Хлеб пшеничный	50	4,00	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0,00	12,0	1,0
		<b>Всего</b>		<b>12,46</b>	<b>22,1</b>	<b>53,76</b>	<b>462,28</b>	<b>112,41</b>	<b>0,442</b>	<b>0,17</b>	<b>150,0</b>	<b>6,33</b>
		<b>Обед</b>										
	18	Закуска .Винегрет	60	0,8	1,4	4,6	34	15,47	0,46	0,03	0,02	7,61
32	89	Сельдь с луком	25\5	2,5	2,1	1,0	33	13,58	0,13	0,01	0,02	0,40
27	83	1.Суп картофельный с фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,44	47,37	1,55	0,15	0,17	11,20
	59	2.Плов с мясом птицы	180	17,1	14,35	30,10	317,25	32,01	2,59	0,18	0,15	0,46
206	631	4.Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
		4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,07	0,03	0,00	7,2	1,16
		<b>Всего</b>		<b>30,53</b>	<b>23,73</b>	<b>85,04</b>	<b>672,99</b>	<b>114,46</b>	<b>5,53</b>	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>21,27</b>
		<b>Полдник</b>										
193	644	1.Молоко пастеризованное	200	5,8	6,5	9,0	116	222,82	0,18	0,06	0,25	1,10
		2. Печенье (кондитерские изделия)	30	2,13	4,89	19,11	129,00	0,2	0,04	0,00	0,00	0,00
		<b>Всего</b>		<b>7,93</b>	<b>11,39</b>	<b>28,11</b>	<b>245</b>	<b>250,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,68</b>
		<i>За день : хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3,3</i>	<i>0,6</i>	<i>16,7</i>	<i>85,4</i>	<i>0,07</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>7,2</i>	<i>1,16</i>
		<i>хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,5</i>	<i>24,1</i>	<i>118</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,00</i>	<i>12,0</i>	<i>1,0</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>50,92</b>	<b>57,22</b>	<b>166,91</b>	<b>1380,27</b>	<b>477,77</b>	<b>7,472</b>	<b>0,63</b>	<b>150,7</b>	<b>28,28</b>

