

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ №143 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ Н.А. Воронкина  
" " \_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
по организации горячего питания для детей (с 3-х до 7- лет),  
посещающих МБДОУ детский сад №143 и Ф- МБДОУ №143  
с 12 часовым пребыванием  
в осенне-зимний период**

**Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 от от 27 октября 2020 г. № 32  
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"**

## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 3-х до 7 лет в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детского сада №143 города Пензы "Вишенка" и филиала "Созвездие" МБДОУ детского сада №143 с 12-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. № 32. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 (таблица № 1) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в ДОУ - 12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12-часовым пребыванием детей предусмотрено 3- 4 разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

При составлении примерного меню использовали периодическое издание ООО "Уральский региональный центр питания" под общей редакцией профессора А.Я. Первалова.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Рекомендуются использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>268-П</b>	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,03</b>	<b>9,53</b>	<b>26,92</b>	<b>215,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>1,93</b>	<b>233,92</b>	<b>0,571</b>
	крупа манная -25		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
<b>513-П</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>20,44</b>	<b>55,32</b>	<b>0,105</b>	<b>0,71</b>	<b>7,48</b>	<b>223,65</b>	<b>0,222</b>
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>	428	<b>19,19</b>	<b>28,09</b>	<b>67,24</b>	<b>399,47</b>	<b>0,245</b>	<b>1,031</b>	<b>9,9</b>	<b>626,17</b>	<b>0,877</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Свежий фрукт- яблоко</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,02</b>		<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
<b>59-П</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>	<b>8,88</b>	<b>74,4</b>	<b>0,024</b>	<b>0,024</b>	<b>3,24</b>	<b>24</b>	<b>0,9</b>
	Свекла-65		1,30	-	6,14	37,7	0,012	0,030	7,5	29,0	1,120
	Сахар-1		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
<b>147-П</b>	<b>Щи со сметаной на костном бульоне</b>	<b>200/8</b>	<b>6,294</b>	<b>6,84</b>	<b>22,382</b>	<b>198,8</b>	<b>0,159</b>	<b>0,121</b>	<b>52,028</b>	<b>61,03</b>	<b>2,167</b>
	картофель -45		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-62		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

<b>386-П</b>	<b>Котлета мясная</b>	<b>80</b>	<b>15,79</b>	<b>5,6</b>	<b>8,26</b>	<b>144,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,162</b>	<b>1,18</b>	<b>35,26</b>	<b>2,27</b>
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб - 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	молоко-10		0.5	0.58	0.85	10.44	0,005	0,02	0,18	21,78	0,02
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное -2		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-
	<b>с соусом</b>	<b>50</b>	<b>0,82</b>	<b>6,03</b>	<b>6,29</b>	<b>108,98</b>	<b>0,033</b>	<b>0,023</b>	<b>4,58</b>	<b>17,17</b>	<b>0,604</b>
	Масло сливочное-3		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
<b>243-П</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>5.7</b>	<b>5.18</b>	<b>27.99</b>	<b>184.5</b>	<b>0,09</b>	<b>0.05</b>	<b>0,96</b>	<b>13.38</b>	<b>1.24</b>
	Гречка-50		0,03	3,69	0,04	33,7	0,09	0,05	0,96	12,7	1,24
	масло 4		5,67	1,49	27,95	150,8	0	0	0	0,68	0
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	750	<b>29.366</b>	<b>24,88</b>	<b>115,14</b>	<b>845,98</b>	<b>0,447</b>	<b>0,466</b>	<b>96.178</b>	<b>201.38</b>	<b>33,271</b>
<b>Полдник</b>											
	<b>Запеканка -твороженное пирожное</b>	<b>110</b>	<b>8,735</b>	<b>14,03</b>	<b>133,24</b>	<b>205,64</b>	<b>0,231</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>113,51</b>	<b>0,462</b>
	творог 85		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	Мука пшеничная 8		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо 1/8		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 5		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 4		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Кисель -5		0,0005	0	0	0,025	0	0,0012	1,25	2,362	0,102
<b>516-П</b>	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,16</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	Кисель -25		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-9		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Итого:</b>	290	<b>13,78</b>	<b>19,92</b>	<b>157,22</b>	<b>417,57</b>	<b>0,262</b>	<b>0,381</b>	<b>0,741</b>	<b>275,62</b>	<b>0,864</b>
	<b>Итого за I день:</b>	1568	<b>93,463</b>	<b>59,4</b>	<b>232,53</b>	<b>1584,05</b>	<b>1,552</b>	<b>2,652</b>	<b>282,349</b>	<b>946,22</b>	<b>64,432</b>

II день: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>273-П</b>	<b>Каша пшенная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,74</b>	<b>10,0</b>	<b>29,78</b>	<b>233,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,258</b>	<b>1,93</b>	<b>236,32</b>	<b>1,62</b>
	крупка пшенная -40		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>5,94</b>	<b>20,71</b>	<b>59,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>1,8</b>	<b>218,22</b>	<b>0,34</b>
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,6		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>4,02</b>	<b>4,1</b>	<b>-</b>	<b>54,15</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>156</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>19,9</b>	<b>28,56</b>	<b>70,1</b>	<b>507,77</b>	<b>0,405</b>	<b>1,029</b>	<b>2,741</b>	<b>628,57</b>	<b>1,926</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Сок фруктовый , печенье</b>	<b>200/15</b>	<b>1,95</b>	<b>-</b>	<b>29,12</b>	<b>118,3</b>	<b>0,052</b>	<b>0,065</b>	<b>13,0</b>	<b>10,4</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
<b>1-П</b>	<b>Салат капустный</b>	<b>60</b>	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	0,024	16,68	26,4	0,36
	капуста-70		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0,035	35,0	33,6	0,7
	Сахар-2		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	Масло растительное-2		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
<b>149-П</b>	<b>Суп гороховый на костном бульоне с гречками</b>	<b>200</b>	<b>11,03</b>	<b>6,115</b>	<b>37,18</b>	<b>203,8</b>	<b>0,33</b>	<b>0,178</b>	<b>17,52</b>	<b>47,11</b>	<b>3,175</b>
	картофель – 75(70,75,78,87)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12(10)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	горох -25		4,83	0,34	12,12	6,78	0,19	0,038	-	18,7	1,47
	хлеб-25		1,14	0,135	7,45	33,9	,024	0,015	-	3,9	0,24

<b>374-П</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>	20,091	17,9274	12,82729	292,8641	0,1236	0,1777	5,8727	27,0455	2,6273
	Мясо-100		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	картофель- 200		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Томат-пюре-3		3,15	0,45	32,13	148,5	99	0	0	1,51	0,11
	масло сливочное-3,		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло растительное-3										
<b>538-П</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>	<b>0,83</b>	<b>0,27</b>	<b>20,52</b>	<b>87,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	<b>10,8</b>	<b>1,35</b>
	Шиповник 11		<b>0,38</b>	-	<b>16,34</b>	<b>65,7</b>	<b>0,012</b>	<b>1,024</b>	<b>1,116</b>	<b>30,72</b>	<b>3,204</b>
	Сахар -12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	-	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>27,862</b>	<b>26,48</b>	<b>108,056</b>	<b>767,405</b>	<b>0,448</b>	<b>0,726</b>	<b>35,81</b>	<b>164,56</b>	<b>32,183</b>
<b>Полдник</b>											
	<b>Плюшка</b>	<b>80</b>	<b>7,16</b>	<b>19,02</b>	<b>23,67</b>	<b>194,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,615</b>	<b>1,905</b>	<b>224,81</b>	<b>0,525</b>
	Молоко-25		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Мука-56		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Сахар-6		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	масло растительное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло сливочное-4		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Дрожжи-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	<b>Йогурт(к/м продукт)</b>	<b>180</b>	<b>8,5</b>	<b>2,55</b>	<b>14,45</b>	<b>119,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,255</b>	<b>1,02</b>	<b>210,8</b>	<b>0,17</b>
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>15,66</b>	<b>21,57</b>	<b>38,12</b>	<b>313,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,87</b>	<b>2,925</b>	<b>435,61</b>	<b>0,695</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1568</b>	<b>75,784</b>	<b>105,78</b>	<b>334</b>	<b>1786,762</b>	<b>0,873</b>	<b>2,096</b>	<b>60,55</b>	<b>1045,85</b>	<b>179,413</b>

III день: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>272-П</b>	<b>Каша молочная геркулесов.</b>	<b>200</b>	<b>7,01</b>	<b>10,58</b>	<b>29</b>	<b>235,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>1,93</b>	<b>243,72</b>	<b>1,19</b>
	крупa геркулесовая -30		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,02	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>513-П</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>20,44</b>	<b>55,32</b>	<b>0,105</b>	<b>0,71</b>	<b>7,48</b>	<b>223,65</b>	<b>0,222</b>
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>4,02</b>	<b>4,1</b>	<b>-</b>	<b>54,15</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>156</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	428	<b>16,1</b>	<b>25,22</b>	<b>69,59</b>	<b>459,55</b>	<b>0,27</b>	<b>0,851</b>	<b>3,8</b>	<b>475,54</b>	<b>1,614</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Свежий фрукт- яблоко</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,02</b>		<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
<b>152-П</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на к/бульоне</b>	<b>200</b>	<b>4,61</b>	<b>5,05</b>	<b>27,05</b>	<b>165,65</b>	<b>0,086</b>	<b>0,302</b>	<b>3,535</b>	<b>37,85</b>	<b>1,185</b>
	Вермишель -12		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 50		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Лук репчатый-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -20(22)		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
<b>201-П</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>130</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>1,43</b>	<b>32,25</b>	<b>0,007</b>	<b>0,003</b>	<b>1,5</b>	<b>4,65</b>	<b>0,12</b>
	Картофель- 90										
	морковь -39		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-4		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	Капуста-50		2,7	0	8,1	42,0	0,09	0,075	75,0	72,0	1,5
	Лук-15		0,25	0	01,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12

	Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Сметана-5										
<b>386-П</b>	<b>Биточки мясные</b>	<b>80</b>	<b>15,79</b>	<b>5,6</b>	<b>8,26</b>	<b>144,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,162</b>	<b>1,18</b>	<b>35,26</b>	<b>2,27</b>
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб - 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	молоко-10		0.5	0.58	0.85	10.44	0,005	0,02	0,18	21,78	0,02
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1.88</b>	<b>0.28</b>	<b>19.92</b>	<b>85.6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	640	<b>32,78</b>	<b>34,71</b>	<b>113,39</b>	<b>934,51</b>	<b>0,384</b>	<b>0,437</b>	<b>61,753</b>	<b>196,91</b>	<b>34,491</b>
<b>Полдник</b>											
<b>5-П</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>60</b>	<b>0,65</b>	<b>2,04</b>	<b>3,5</b>	<b>34,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>2,5</b>	<b>25,5</b>	<b>0,6</b>
	капуста-32		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	морковь-19		0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,005	0,5	5,1	0,12
	Яблоко - 20		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-3		0	0	1	4	0	0	0	0	0
<b>355-П</b>	<b>Тефтели рыбные в томат соусе</b>	<b>80/40</b>	<b>23,63</b>	<b>7,93</b>	<b>12,16</b>	<b>213,2</b>	<b>0,152</b>	<b>0,26</b>	<b>3,24</b>	<b>77,97</b>	<b>1,217</b>
	рыба -100		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	хлеб-10		1,06	0,13	6,96	31,64	0,022	0,014	0	3,64	0,022
	молоко-10		0,45	0,51	0,75	9,28	0,005	0,02	0,16	19,36	0,016
	лук-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	масло растительное-2		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	яйцо-1/8		0,64	,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
соус:	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Масло сливочное -2		0.26	0.02	0,1	0,6	0,012	0,014	1	10,2	0,24
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
<b>504</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180/6</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,15</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0.36</b>	<b>19.88</b>	<b>90.4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,64</b>
	<b>Итого:</b>	350	<b>26,72</b>	<b>8,29</b>	<b>44,19</b>	<b>350,04</b>	<b>0,754</b>	<b>0,306</b>	<b>10,24</b>	<b>100,06</b>	<b>2,337</b>
	<b>Итого за I день:</b>	1418	<b>75,60</b>	<b>68,22</b>	<b>227,17</b>	<b>1744,10</b>	<b>1,408</b>	<b>1,594</b>	<b>75,79</b>	<b>772,51</b>	<b>38,44</b>



II день: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>274-П</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>9,55</b>	<b>31,38</b>	<b>230,9</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>1,93</b>	<b>235,72</b>	<b>0,581</b>
	крупa рисовая -30		1,4	0,13	15,46	64,6	0,01	0,008	0	4,8	0,36
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>5,94</b>	<b>20,71</b>	<b>59,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>1,8</b>	<b>218,22</b>	<b>0,34</b>
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,6		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Сыр</b>	<b>10</b>	<b>4,02</b>	<b>4,1</b>	<b>-</b>	<b>54,15</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>156</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	438	<b>19,14</b>	<b>28,29</b>	<b>71,97</b>	<b>524,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,901</b>	<b>4,22</b>	<b>622,54</b>	<b>1,005</b>
<b>II завтрак</b>											
	Сок фруктовый , печенье	200/15	1,95	-	29,12	118,3	0,052	0,065	13,0	10,4	0,78
<b>Обед</b>											
<b>139-П</b>	<b>Рассольник на к/ бульоне со сметаной</b>	<b>200/8</b>	<b>6,79</b>	<b>8,55</b>	<b>24,66</b>	<b>229,41</b>	<b>0,159</b>	<b>0,126</b>	<b>46,528</b>	<b>72,61</b>	<b>2,567</b>
	перловка-8		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	картофель – 88		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -8		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 19		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	масло растительное-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Огурцы сол.-13		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

<b>372-П</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины с соусом</b>	<b>60/40</b>	<b>15,97</b>	<b>9,31</b>	<b>6,29</b>	<b>207,99</b>	<b>0,085</b>	<b>0,158</b>	<b>4,58</b>	<b>23,07</b>	<b>2,52</b>
	мясо-100		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-20		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сметана - 5		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
<b>297-П</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>130</b>	<b>7,54</b>	<b>0,9</b>	<b>38,72</b>	<b>193,2</b>	<b>0,02</b>				
	Вермишель -53		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное - 4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	630	<b>27,82</b>	<b>20,125</b>	<b>103,69</b>	<b>683,2</b>	<b>0,515</b>	<b>0,405</b>	<b>49,72</b>	<b>144,61</b>	<b>32,609</b>
<b>Полдник</b>											
<b>306-П</b>	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,14</b>	<b>63,0</b>	<b>0,30</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>1,08</b>
<b>82-П</b>	<b>Винегрет овощной</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>6,48</b>	<b>4,08</b>	<b>78</b>	<b>0,024</b>	<b>0,024</b>	<b>5,04</b>	<b>13,8</b>	<b>0,48</b>
	Картофель-24		1,5	0,04	12,78	50,25	0,01	0,01	12,0	5,5	0,48
	Свекла-15		0,34	-	1,56	9,6	0,005	0,01	2,0	7,4	0,28
	Морковь-15		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Квашен. капуста-15 (черед. огурец. солен)-15		0,10	-	0,20	1,20				4,0	0,18
	Лук репчатый-7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Масло растит. - 3		0	5	0	44,9	0	0	0	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
<b>504</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180/8</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,16</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	<b>Итого:</b>	310	<b>19,682</b>	<b>13,62</b>	<b>45,72</b>	<b>391,47</b>	<b>0,062</b>	<b>0,266</b>	<b>7,615</b>	<b>156,17</b>	<b>1,38</b>
	<b>Итого за I день:</b>	1478	<b>80,862</b>	<b>62,035</b>	<b>244,78</b>	<b>1.692,82</b>	<b>0,777</b>	<b>2,359</b>	<b>65.555</b>	<b>939,32</b>	<b>35,394</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>171-П</b>	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>10,04</b>	<b>37,38</b>	<b>264,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,274</b>	<b>1,93</b>	<b>243,02</b>	<b>1,901</b>
	рис-15		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	пшено-11		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
<b>513-П</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>20,44</b>	<b>55,32</b>	<b>0,105</b>	<b>0,71</b>	<b>7,48</b>	<b>223,65</b>	<b>0,222</b>
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Сыр</b>	<b>10</b>	<b>4,02</b>	<b>4,1</b>	<b>-</b>	<b>54,15</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>156</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>37,092</b>	<b>16,91</b>	<b>86,76</b>	<b>554,39</b>	<b>0,195</b>	<b>1,006</b>	<b>5,07</b>	<b>48,41</b>	<b>2,014</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Свежий фрукт -яблоко</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
<b>4-П</b>	<b>Салат капустно -яблочный "Сказка"</b>	<b>60</b>	<b>1,03</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>123,9</b>	<b>0,060</b>	<b>0,070</b>	<b>8,36</b>	<b>86,62</b>	<b>1,02</b>
	Капуста -42		1,03	0,1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02
	Яблоко -25		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-
	Сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
<b>133-П</b>	<b>Борщ на к./ бульоне со сметаной</b>	<b>200/8</b>	<b>6,79</b>	<b>8,55</b>	<b>24,66</b>	<b>229,41</b>	<b>0,159</b>	<b>0,126</b>	<b>46,528</b>	<b>72,61</b>	<b>2,567</b>
	картофель – 35(38,40,43,45)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	капуста-42(60)		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 15(16)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	свекла-60(64)		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184

	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
<b>414-П</b>	<b>Суфле из курицы</b>	<b>80</b>	<b>20,94</b>	<b>19,92</b>	<b>17,05</b>	<b>331,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>3,35</b>	<b>80,27</b>	<b>3,31</b>
	курица - 135		16,95	6,58	0,48	128,8	0,06	0,06	2,9	12,8	2,4
	Рис-10		2,67	0,3	14,4	71,7	0,06	0,04	0	11,1	0,84
	молоко 15		1,28	1,44	2,11	26,1	0,01	0,06	0,45	54,45	0,05
	Яйцо-1/8		0,04	6,6	0,06	59,8	0	0	0	1,92	0,02
	масло растительное 3		0	5	0	44,9	0	0	0	0	0
	масло сливочное 2		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
<b>434-П</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>	<b>3,73</b>	<b>5,12</b>	<b>30,73</b>	<b>176,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>30,285</b>	<b>46,35</b>	<b>1,385</b>
	картофель -150(,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-4		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	700	<b>30,5</b>	<b>35,04</b>	<b>120,94</b>	<b>929,06</b>	<b>0,504</b>	<b>0,399</b>	<b>55,445</b>	<b>208,1</b>	<b>32,77</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319-П</b>	<b>Запеканка творожная со сгущенкой</b>	<b>120/20</b>	<b>8,735</b>	<b>14,03</b>	<b>133,24</b>	<b>205,64</b>	<b>0,231</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>113,51</b>	<b>0,462</b>
	творог 80		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	молоко 15		0,42	0,49	0,71	8,7	0,01	0,01	0,05	9,68	0,01
	крупа манная 8		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо 1/8		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 6		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 3		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Молоко сгущ.8,5% -20										
<b>504-П</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>4,54</b>	<b>3,6</b>	<b>14,58</b>	<b>153,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>154,88</b>	<b>0,3</b>
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	<b>Итого:</b>	300	<b>13,78</b>	<b>19,92</b>	<b>157,22</b>	<b>417,57</b>	<b>0,262</b>	<b>0,381</b>	<b>0,741</b>	<b>275,62</b>	<b>0,864</b>
	<b>Итого за I день:</b>	1618	<b>82,412</b>	<b>71,87</b>	<b>388,32</b>	<b>1995,02</b>	<b>0,981</b>	<b>1,786</b>	<b>65,22</b>	<b>547,68</b>	<b>36,048</b>

И день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>272-П</b>	<b>Каша молочная геркулесовая</b>	<b>200</b>	<b>7,72</b>	<b>10,58</b>	<b>29</b>	<b>235,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>1,93</b>	<b>243,72</b>	<b>1,19</b>
	крупa геркулесовая -30		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>5,94</b>	<b>20,71</b>	<b>59,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>1,8</b>	<b>218,22</b>	<b>0,34</b>
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,6		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>	428	<b>16,1</b>	<b>25,22</b>	<b>69,59</b>	<b>459,55</b>	<b>0,27</b>	<b>0,851</b>	<b>3,8</b>	<b>475,54</b>	<b>1,614</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Свежий фрукт- яблоко</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,02</b>		<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
<b>2-П</b>	<b>Салат из моркови и яблoк</b>	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>3,03</b>	<b>4,33</b>	<b>44,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>6,05</b>	<b>15,07</b>	<b>0,6</b>
	Морковь -48		0,45	0,03	1,15	6,9	0,01	0,01	5,4	12,17	0,25
	Яблоко-26		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сахар-2		-	-	3,49	13,09	0	0	0	0,07	0,01
<b>147-П</b>	<b>Щи на к/ бульоне со сметаной</b>	<b>200/8</b>	<b>6,294</b>	<b>6,84</b>	<b>22,382</b>	<b>198,8</b>	<b>0,159</b>	<b>0,121</b>	<b>52,028</b>	<b>61,03</b>	<b>2,167</b>
	картофель – 45		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-62		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12(13)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-

	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
--	-----------	--	-------	-----	-------	-------	---	-------	-------	-----	-------

<b>386-П</b>	<b>Биточки мясные</b>	<b>80</b>	<b>16,88</b>	<b>9,32</b>	<b>18,39</b>	<b>228,78</b>	<b>0,115</b>	<b>0,162</b>	<b>1,0</b>	<b>17,08</b>	<b>2,56</b>
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-10		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-2		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
<b>423-П</b>	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	<b>130</b>	<b>22,32</b>	<b>4,03</b>	<b>51,74</b>	<b>319</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,1944</b>	<b>0</b>	<b>111,93</b>	<b>9,118</b>
	горох лущенный -61		22,32	4,03	51,74	319					
	масло сливочное -4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>43,024</b>	<b>56,44</b>	<b>188,44</b>	<b>919,342</b>	<b>0,463</b>	<b>0,375</b>	<b>49,825</b>	<b>118,7</b>	<b>176,704</b>

**Полдник**

<b>324-П</b>	<b>Пудинг из творога с рисом с фруктов соусом</b>	<b>130/30</b>	<b>8,45</b>	<b>6,74</b>	<b>126,87</b>	<b>116,53</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>0,93</b>	<b>112,86</b>	<b>0,94</b>
	Творог- 85		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	Яйцо 1/5		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	рис- 18		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	Сахар -6		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное-4		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Молоко 15										
	Повидло -20										
	Сахар -2		-	-	6,98	26,18	0	0	0	0,14	0,02
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Молоко -15										
<b>503-П</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,16</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>15,66</b>	<b>21,57</b>	<b>38,12</b>	<b>313,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,87</b>	<b>2,925</b>	<b>435,61</b>	<b>0,695</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1458</b>	<b>75,784</b>	<b>105,78</b>	<b>334</b>	<b>1786,762</b>	<b>0,873</b>	<b>2,096</b>	<b>60,55</b>	<b>1045,85</b>	<b>179,413</b>

II день: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>268-П</b>	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,03</b>	<b>9,53</b>	<b>26,92</b>	<b>215,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>1,93</b>	<b>233,92</b>	<b>0,571</b>
	круп манная -25		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
<b>513-П</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>20,44</b>	<b>55,32</b>	<b>0,105</b>	<b>0,71</b>	<b>7,48</b>	<b>223,65</b>	<b>0,222</b>
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Кофе-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>4,02</b>	<b>4,1</b>	<b>-</b>	<b>54,15</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>156</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	438	<b>17,92</b>	<b>27,51</b>	<b>67,24</b>	<b>479,28</b>	<b>0,255</b>	<b>1,051</b>	<b>9,67</b>	<b>585,67</b>	<b>0,877</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Фруктовый сок , вафля -32 (печенье -14)</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,02</b>		<b>4,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>											
<b>51-П</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>	<b>5,04</b>	<b>53,4</b>	<b>0,012</b>	<b>0,024</b>	<b>3,42</b>	<b>19,8</b>	<b>0,78</b>
	Свекла -73		1,30	-	6,14	37,7	0,012	0,030	7,5	29,0	1,120
	Сахар-1		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
<b>95-СП</b>	<b>Суп овощной на костном бульоне со сметаной</b>	<b>200/8</b>	<b>1,714</b>	<b>17,5</b>	<b>8,14</b>	<b>234,39</b>	<b>0,107</b>	<b>0,053</b>	<b>17,375</b>	<b>32,27</b>	<b>0,992</b>
	Картофель-57		0,56	0,11	4,56	22,4	0,04	0,02	2,8	3,39	0,11
	Капуста-65		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Морковь-30		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Зеленый горошек-18		0,31	0,02	0,65	4	0,04	0,01	6	6,02	0,37
	Лук репчатый-20		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01

	масло растительное-3		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
<b>373-П</b>	<b>Гуляш мясной в соусе</b>	<b>60/40</b>	<b>15,97</b>	<b>9,31</b>	<b>6,29</b>	<b>207,99</b>	<b>0,085</b>	<b>0,158</b>	<b>4,58</b>	<b>23,07</b>	<b>2,52</b>
	мясо-100		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-3		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
<b>205-П</b>	<b>Макаронны с маслом</b>	<b>150</b>	<b>3,73</b>	<b>5,12</b>	<b>30,73</b>	<b>176,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>30,285</b>	<b>46,35</b>	<b>1,385</b>
	Макаронные изделия -52		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
<b>538-П</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	шиповник-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,854</b>	<b>34,03</b>	<b>102,81</b>	<b>896,26</b>	<b>0,339</b>	<b>0,33</b>	<b>48,92</b>	<b>132,5</b>	<b>31,262</b>
<b>Полдник</b>											
<b>562-п</b>	<b>Пирожок с капустой с яйцом</b> <i>чередуется с (повидлом)</i>	<b>80</b>	<b>17,5</b>	<b>12</b>	<b>17,15</b>	<b>247</b>	<b>0,0635</b>	<b>0,0621</b>	<b>7,2105</b>	<b>33,159</b>	<b>0,9161</b>
	Капуста - 50		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Яйцо-1/3,										
	Масло сливочное -2		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Молоко -24		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Мука -40-		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Дрожжи-2		0,15	0	0,1	1,31					
	Повидло - 20		0,09	0	1,03	4,6	0	0,01	0,4	2,72	0,2
<b>504-П</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180/8</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,15</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>33,75</b>	<b>5,61</b>	<b>38,79</b>	<b>340,68</b>	<b>0,242</b>	<b>0,338</b>	<b>10</b>	<b>107,11</b>	<b>1,992</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1498</b>	<b>79,69</b>	<b>67,15</b>	<b>208,85</b>	<b>1765,62</b>	<b>0,886</b>	<b>1,759</b>	<b>146,59</b>	<b>869,48</b>	<b>34,521</b>



III день: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>274-П</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>6,18</b>	<b>9,49</b>	<b>25,2</b>	<b>205,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>1,93</b>	<b>233,8</b>	<b>0,441</b>
	Рис-30		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,28</b>	<b>5,94</b>	<b>20,71</b>	<b>59,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>1,8</b>	<b>218,22</b>	<b>0,34</b>
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,6		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>	438	<b>19,63</b>	<b>28,2</b>	<b>77,97</b>	<b>532,71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,895</b>	<b>3,99</b>	<b>589,34</b>	<b>2,325</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Свежий фрукт-яблоко</b>	<b>100</b>									
<b>Обед</b>											
<b>136-П</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>200/8</b>	<b>6,524</b>	<b>6,84</b>	<b>25,222</b>	<b>219,56</b>	<b>0,139</b>	<b>0,125</b>	<b>27,608</b>	<b>59,11</b>	<b>2,781</b>
	свекла-85		1,36	-	6,24	38,4	0,016	0,032	8,0	29,6	1,12
	картофель – 65		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -12		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-15		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
<b>382-П</b>	<b>Запеканка картофельная с мясом с томатно -сметанным соусом</b>	<b>200/40</b>	<b>20,202</b>	<b>17,17</b>	<b>32,146</b>	<b>357,095</b>	<b>0,254</b>	<b>0,326</b>	<b>31,344</b>	<b>74,575</b>	<b>3,848</b>

	Мясо -100		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	картофель-150(160,172,185,200)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное-4		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	лук -12		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	яйцо- 1/4		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0405
	молоко-30										
	масло растительное-1		0	2,98	-	26,97	-	-	-	-	-
<b>соус</b>	Масло сливочное- 2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	томатная паста- 3		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	мука-3		<b>0,39</b>	<b>0,03</b>	<b>2,79</b>	<b>13,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,66</b>	<b>0,04</b>
	сметана-4		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
<b>527-П</b>	<b>Компот с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	630	<b>33,67</b>	<b>26,69</b>	<b>113,88</b>	<b>931,86</b>	<b>0,685</b>	<b>0,733</b>	<b>84,08</b>	<b>165,24</b>	<b>35,88</b>
<b>Полдник</b>											
<b>5-П</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>60</b>	<b>0,65</b>	<b>2,04</b>	<b>3,5</b>	<b>34,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>2,5</b>	<b>25,5</b>	<b>0,6</b>
	капуста-32		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	морковь-19		0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,005	0,5	5,1	0,12
	Яблоко - 20		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-3		0	0	1	4	0	0	0	0	0
<b>341-П</b>	<b>Рулет рыбный</b>	<b>130</b>	<b>39,82</b>	<b>8,12</b>	<b>28,81</b>	<b>346,51</b>	<b>0,81</b>	<b>0,58</b>	<b>1,9</b>	<b>309,35</b>	<b>1,985</b>
	Рыба-103		29,75	1,02	-	127,5	0,15	0,27	Сл.	66,3	1,02
	Хлеб пшеничный-22		3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Молоко -30		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Лук-30		0,5	-	2,86	64,5	0,014	0,006	3	9,3	0,24
	Яйцо -1/2		0,72	0,66	-	9,42	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-2		0,99	-	-	8,99	-	-	-	-	-
	Масло сливочное -1										
<b>503-П</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,15</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,64</b>
	<b>Итого:</b>	370	<b>46,66</b>	<b>14,38</b>	<b>72,64</b>	<b>691,85</b>	<b>1,452</b>	<b>0,666</b>	<b>8,9</b>	<b>341,44</b>	<b>3,605</b>
	<b>Итого за I день:</b>	1438	<b>68,032</b>	<b>65,16</b>	<b>271,59</b>	<b>1927,28</b>	<b>1,093</b>	<b>1,829</b>	<b>183,69</b>	<b>907,36</b>	<b>39,999</b>

IV день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>273-П</b>	<b>Каша пшенная молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,74</b>	<b>10,0</b>	<b>29,78</b>	<b>233,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,258</b>	<b>1,93</b>	<b>236,32</b>	<b>1,62</b>
	крупа пшенная -40		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>513-П</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>20,44</b>	<b>55,32</b>	<b>0,105</b>	<b>0,71</b>	<b>7,48</b>	<b>223,65</b>	<b>0,222</b>
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофе-1,2		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Сыр</b>	<b>10</b>									
	<b>Итого:</b>	428	<b>19,63</b>	<b>28,2</b>	<b>77,97</b>	<b>532,71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,895</b>	<b>3,99</b>	<b>589,34</b>	<b>2,325</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Фруктовый сок , (печенье -14)</b>	<b>200/14</b>	<b>0,52</b>	<b>-</b>	<b>14,69</b>	<b>59,8</b>	<b>0,013</b>	<b>0,04</b>	<b>169,0</b>	<b>20,8</b>	<b>28,6</b>
<b>Обед</b>											
<b>62-П</b>	<b>Салат картофельный с луком</b>	<b>60</b>	<b>1,14</b>	<b>3,24</b>	<b>8,04</b>	<b>66</b>	<b>0,054</b>	<b>0,024</b>	<b>7,32</b>	<b>8,4</b>	<b>0,48</b>
	Картофель -70		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Лук репчатый -12		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
<b>152-П</b>	<b>Суп макаронными изделиями на к /бульоне с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>4,61</b>	<b>5,05</b>	<b>27,05</b>	<b>165,65</b>	<b>0,086</b>	<b>0,302</b>	<b>3,535</b>	<b>37,85</b>	<b>1,185</b>
	Вермишель -12		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 50		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Лук репчатый-10		0.17	-	0.95	4.3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -20		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-2										
	Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01

<b>377-П</b>	<b>Голубцы ленивые со томатно-сметанным соусом</b>	<b>190</b>	<b>14,308</b>	<b>13,39</b>	<b>17,304</b>	<b>281,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,199</b>	<b>42,516</b>	<b>69,77</b>	<b>3,38</b>
	Мясо -100		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	капуста-160		1,44	-	4,32	22,4	0,048	0,04	40,0	38,0	0,8
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
	рис-10		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	масло растительное-2		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
соус	Мука 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сметана-4		0,208	2,4	0,224	23,44	0	00,008	0,016	6,4	0,024
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>22,65</b>	<b>20,66</b>	<b>90,68</b>	<b>690,2</b>	<b>0,311</b>	<b>0,351</b>	<b>69,834</b>	<b>143,6</b>	<b>32,09</b>
<b>Полдник</b>											
<b>560-П</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>80</b>	<b>11,95</b>	<b>15,94</b>	<b>60,56</b>	<b>406,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>83,71</b>	<b>2,19</b>
	Творог-40		6,5	2,5	15	60,50	0,01	0,03	0,6	18,75	0,1
	молоко -20		1,34	1,54	2,26	27,84	0,01	0,06	0,48	58,08	0,05
	мука- 37		7,62	0,94	52,2	236,88	0,18	0,09	0	17,28	1,51
	яйцо-1/2		1,91	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,4
	сахар-10		-	-	4,99	18,7	0	0	0	0,1	0,15
	дрожжи-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	масло растительное -2		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
	Масло сливочное-3		0,06	8,34	-	74,8	0	0,001	0,07	2,2	0,02
	<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,15</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	Сахар 5										
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>26,047</b>	<b>7,72</b>	<b>45,75</b>	<b>347,88</b>	<b>0,201</b>	<b>0,274</b>	<b>10,08</b>	<b>79,94</b>	<b>1,295</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1468</b>	<b>64,8</b>	<b>52,4</b>	<b>209,07</b>	<b>1551,1</b>	<b>0,78</b>	<b>1,686</b>	<b>258,39</b>	<b>715,11</b>	<b>62,752</b>

В день: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>274-П</b>	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>200</b>	<b>6,18</b>	<b>9,49</b>	<b>25,2</b>	<b>205,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>1,93</b>	<b>233,8</b>	<b>0,441</b>
	Гречка-40		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-5		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>20,44</b>	<b>55,32</b>	<b>0,105</b>	<b>0,71</b>	<b>7,48</b>	<b>223,65</b>	<b>0,222</b>
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,6		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>масло сливочное</b>	<b>8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,34</b>	<b>-</b>	<b>74,8</b>	<b>Сл.</b>	<b>0,001</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>4,02</b>	<b>4,1</b>	<b>-</b>	<b>54,15</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>156</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	438	<b>6,957</b>	<b>12,31</b>	<b>99,71</b>	<b>492,61</b>	<b>0,662</b>	<b>0,107</b>	<b>44,96</b>	<b>87,31</b>	<b>7,321</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>1,95</b>	<b>-</b>	<b>29,12</b>	<b>118,3</b>	<b>0,052</b>	<b>0,065</b>	<b>13,0</b>	<b>10,4</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
<b>4-П</b>	<b>Салат капустно -яблочный "Сказка"</b>	<b>60</b>	<b>1,03</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>123,9</b>	<b>0,060</b>	<b>0,070</b>	<b>8,36</b>	<b>86,62</b>	<b>1,02</b>
	Капуста -42		1,03	0,1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02
	Яблоко -25		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-
	Сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
<b>151-П</b>	<b>Суп с клецками на курином бульоне</b>	<b>200/8</b>	<b>7,29</b>	<b>6,84</b>	<b>28,63</b>	<b>220,32</b>	<b>0,159</b>	<b>0,127</b>	<b>17,52</b>	<b>30,86</b>	<b>2,761</b>
	Картофель-81		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 15(16)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24

	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	мука-25		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	яйцо-1/5		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-5		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
<b>417-П</b>	<b>Плов из курицы</b>	<b>200</b>	<b>20,57</b>	<b>23,81</b>	<b>91,73</b>	<b>536,68</b>	<b>0,276</b>	<b>0,237</b>	<b>33,935</b>	<b>51,77</b>	<b>4,74</b>
	Мясо курицы -100		17,29	17,48	0,67	228,95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	Лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Рис-45		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Морковь -30		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Масло сливочное-2		0,99	-	-	8,99	-	-	-	-	-
	Масло растительное-5		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Томатная паста -2										
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>24,87</b>	<b>99,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,93</b>	<b>25,84</b>	<b>25,71</b>
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-14		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>1,88</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</b>	<b>85,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого:</b>	690	<b>30,004</b>	<b>34,63</b>	<b>164,97</b>	<b>991,84</b>	<b>0,463</b>	<b>0,414</b>	<b>145,833</b>	<b>361,74</b>	<b>54,311</b>
<b>Полдник</b>											
<b>343-П</b>	<b>Котлета рыбная</b>	<b>70</b>	<b>30,66</b>	<b>5,25</b>	<b>6,76</b>	<b>203,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,292</b>	<b>3,0</b>	<b>85,02</b>	<b>1,448</b>
	Рыба-100		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	Хлеб пшенич.-10										
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Лук-10		0,29	-	1,55	36,25	0,015	0,006	1,9	4,95	0,28
	Молоко -10										
	Яйцо-1/5										
<b>434-П</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>3,73</b>	<b>5,12</b>	<b>30,73</b>	<b>176,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>30,285</b>	<b>46,35</b>	<b>1,385</b>
	картофель -148(140,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
<b>504-П</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180/6</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>12,15</b>	<b>46,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>7,0</b>	<b>11,69</b>	<b>0,48</b>
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-13		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>90,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Итого:</b>	400	<b>33,947</b>	<b>0,36</b>	<b>56,03</b>	<b>438,68</b>	<b>0,242</b>	<b>0,348</b>	<b>19,0</b>	<b>115,11</b>	<b>2,392</b>
	<b>Итого за I день:</b>	1708	<b>70,90</b>	<b>47,30</b>	<b>320,71</b>	<b>1923,13</b>	<b>1,36</b>	<b>0,86</b>	<b>209,79</b>	<b>564,16</b>	<b>64,02</b>

