

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ №143 г. Пензы  
\_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Н.А. Воронкина

**Примерное 10-ти дневное меню  
по организации горячего питания для детей (с 1,5 до 3-х 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 1,5 до 3-х 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. Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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>150</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 -19		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
<b>513-П</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</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 -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток- 1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-9		-	-	11,98	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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</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>	<b>337</b>	<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>95</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>51-П</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>40</b>	<b>0,72</b>	<b>4,545</b>	<b>4,32</b>	<b>61,2</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>12,51</b>	<b>19,8</b>	<b>0,27</b>
	Свекла - 50		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
<b>147-П</b>	<b>Щи со сметаной на костном бульоне</b>	<b>180/6</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 – 24		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-30		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 7		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-2		-	-	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		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012



IV день: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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>150</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 -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</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- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 9		-	-	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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</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>347</b>	<b>15,88</b>	<b>24,46</b>	<b>70,1</b>	<b>398,3</b>	<b>0,345</b>	<b>1,009</b>	<b>9,47</b>	<b>472,57</b>	<b>1,926</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Сок фруктовый, печенье</b>	<b>150/15</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>40</b>	<b>0,72</b>	<b>4,545</b>	<b>4,32</b>	<b>61,2</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>12,51</b>	<b>19,8</b>	<b>0,27</b>
	капуста -48		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Сахар-1		0	0	1	4,9	0	0	0	0	0
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
<b>149-П</b>	<b>Суп гороховый с гречками на костном бульоне</b>	<b>180</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 – 45(40,43,45,50)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	горох -15		4,83	0,34	12,12	6,78	0,19	0,038	-	18,7	1,47
	хлеб-20		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>150</b>	17,7273	15,8183	11,3182	258,4095	0,1091	0,1568	5,1818	23,8637	2,3182
	Мясо-90		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	Картофель -150		3,15	0,27	34,79	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81
	лук -10		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-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Томат-пюре-2		0	0	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	0	0
<b>538-П</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>150</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 9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	Сахар -10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>480</b>	<b>27,862</b>	<b>26,48</b>	<b>108,056</b>	<b>767,58</b>	<b>0,856</b>	<b>0,486</b>	<b>40,809</b>	<b>174,66</b>	<b>32,183</b>
<b>Полдник</b>											
	<b>Плюшка</b>	<b>65</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-20		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Мука-46		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/10		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Сахар-5		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	масло растительное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло сливочное-2		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Дрожжи-2		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	<b>Йогурт(к/м продукт)</b>	<b>150</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>215</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>1142</b>	<b>75,92</b>	<b>59,23</b>	<b>251,466</b>	<b>1614,22</b>	<b>2,007</b>	<b>1,866</b>	<b>73,52</b>	<b>757,69</b>	<b>37,226</b>

III день: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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>150</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 -22		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>513-П</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</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 -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток- 1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-9		-	-	11,98	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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</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>337</b>	<b>16,12</b>	<b>24,64</b>	<b>70,37</b>	<b>398,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,839</b>	<b>3,8</b>	<b>248,92</b>	<b>2,044</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Свежий фрукт - яблоко</b>	<b>95</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>152-П</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б</b>	<b>180</b>	<b>4,61</b>	<b>5,05</b>	<b>27,05</b>	<b>165,65</b>	<b>0,545</b>	<b>0,086</b>	<b>3,535</b>	<b>37,55</b>	<b>1,185</b>
	Вермишель -10		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 47		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -10		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-1										
	Масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
<b>201-П</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>110</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>
	Картофель-64		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	Капуста-35		2,34	0	7,02	36,4	0,08	0,07	65,0	62,4	1,3
	Лук-10		0,25	0	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Морковь-20(21)		0,26	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24	0,02
	Масло растительное-4		0	0	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01

	Сметана -4										
	<b>Биточки мясные</b>	<b>60</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>
<b>386-П</b>	мясо- 85		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 8		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 6		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-8		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-1		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</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-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>	540	<b>32,44</b>	<b>34,65</b>	<b>112,57</b>	<b>930,06</b>	<b>0,364</b>	<b>0,417</b>	<b>54,57</b>	<b>177,5</b>	<b>34,191</b>
<b>Полдник</b>											
<b>5-П</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>40</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-25		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	Яблоки 14		0.34	-	1.95	8.6	0,010	0,004	2,0	6,2	0,16
	Морковь- 14										
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-2		0	0	1	4	0	0	0	0	0
<b>355-П</b>	<b>Тефтели рыбные в томатном соусе</b>	<b>50/30</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 -80		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
<b>Соус:</b>	Мука-2		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло сливочное-1		0,01	0,82	0,01	7,5	0	0	0	0,13	0
<b>504</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</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-0,5		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-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</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>	260	<b>30,227</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>	1287	<b>78,78</b>	<b>67,58</b>	<b>249,466</b>	<b>1678,40</b>	<b>2,007</b>	<b>1,866</b>	<b>73,52</b>	<b>757,69</b>	<b>38,53</b>





	Лук репчатый -15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Том. паста 3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Сметана -4		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Масло сливочное -2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,7	0,005
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
<b>297-П</b>	<b>Макароны с маслом</b>	<b>120</b>	<b>6,45</b>	<b>4,95</b>	<b>41,04</b>	<b>57,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,035</b>	<b>10,82</b>	<b>0,66</b>
	Вермишель -42		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</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-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>500</b>	<b>29,85</b>	<b>18,045</b>	<b>96,58</b>	<b>547,4</b>	<b>0,825</b>	<b>0,425</b>	<b>24,255</b>	<b>138,08</b>	<b>34,559</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>40</b>	<b>0,60</b>	<b>1,048</b>	<b>3,451</b>	<b>25,515</b>	<b>0,022</b>	<b>0,024</b>	<b>5,04</b>	<b>11,601</b>	<b>0,346</b>
	Картофель-20		1,5	0,04	12,78	50,25	0,01	0,01	12,0	5,5	0,48
	Свекла-12										
	Морковь-12		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Квашен. капуста-11 (черед. огурец. солен)-10		0,10	-	0,20	1,20				4,0	0,18
	Лук репчатый-5		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Масло растит.- 2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
<b>504-П</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</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-0,5		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-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</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>	<b>245</b>	<b>26,477</b>	<b>12,22</b>	<b>20,3</b>	<b>201,74</b>	<b>0,077</b>	<b>0,976</b>	<b>15,36</b>	<b>109,31</b>	<b>2,04</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1102</b>	<b>69,672</b>	<b>59,955</b>	<b>237,67</b>	<b>1542,17</b>	<b>1,087</b>	<b>1,592</b>	<b>39,09</b>	<b>932,79</b>	<b>35,939</b>

V день: пятница

Неделя: первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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>171-П</b>	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>150</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-13		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	пшено-9		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	молоко-130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	масло сливочное-3		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>150</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 -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток- 1		-	-	-	-	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>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>Масло сливочное</b>	<b>7</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>347</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</b>	<b>95</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>40</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>40</b>	<b>0,006</b>	<b>-</b>	<b>3,36</b>	<b>16,62</b>	<b>0,28</b>
	Капуста св.-32		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Яблоко-15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло растительное-2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
<b>133-П</b>	<b>Борщ со сметаной на мясном бульоне</b>	<b>180/6</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 – 25		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	капуста-30		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	свекла-50		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56

	томатная паста-1		-	-	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		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	сметана-6		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>70</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 - 115		16,95	6,58	0,48	128,8	0,06	0,06	2,9	12,8	2,4
	Рис-8		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Молоко-10		1,28	1,44	2,11	26,1	0,01	0,06	0,45	54,45	0,05
	масло сливочное-2		0,04	6,6	0,06	59,8	0	0	0	1,92	0,02
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	яйцо-1/8		1,9	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
<b>434-П</b>	<b>Картофельное пюре</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>30,28</b>	<b>46,35</b>	<b>1,38</b>
	Картофель-140 (156,167,180,193)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	Молоко-20		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	0	37,4	0	0	0,035	1,1	0,01
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</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-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-9		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>590</b>	<b>33,57</b>	<b>36,09</b>	<b>120,94</b>	<b>950,66</b>	<b>0,505</b>	<b>0,429</b>	<b>55,44</b>	<b>209,15</b>	<b>32,185</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319-П</b>	<b>Запеканка творожная со сгущенкой</b>	<b>100/15</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 70		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	молоко 10		0,42	0,49	0,71	8,7	0,01	0,01	0,05	9,68	0,01
	крупа манная 7		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 4		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 2		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Молоко сгущенное -15										
<b>504-П</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>150/6</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-0,5		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
	<b>Лимон -6</b>										
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,275</b>	<b>17,63</b>	<b>147,82</b>	<b>359,54</b>	<b>0,251</b>	<b>0,37</b>	<b>0,69</b>	<b>268,39</b>	<b>0,762</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1187</b>	<b>84,94</b>	<b>70,63</b>	<b>378,92</b>	<b>1958,59</b>	<b>0,971</b>	<b>1,806</b>	<b>65,2</b>	<b>541,95</b>	<b>35,361</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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>150</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>
	крупа геркулесовая -22		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</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- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 9		-	-	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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</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>	<b>337</b>	<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>95</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>2-П</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>40</b>	<b>0,006</b>	<b>-</b>	<b>3,36</b>	<b>16,62</b>	<b>0,28</b>
	морковь.-34		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Яблоко-19		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Сахар-1		-	-	3,49	13,09	0	0	0	0,07	0,01
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
<b>147-П</b>	<b>Щи со сметаной на костном бульоне</b>	<b>180/6</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 – 24(19,20,22,24)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-30		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 7		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-2		-	-	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-6		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>60</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- 85		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 8		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 6		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-8		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-1		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
<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 -140(140,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 20		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>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</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-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>	590	<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>
<b>Полдник</b>											
<b>324-П</b>	<b>Пудинг из творога с рисом фруктовым соусом</b>	<b>110/30</b>	<b>19,69</b>	<b>26,48</b>	<b>44,78</b>	<b>498,16</b>	<b>0,131</b>	<b>0,199</b>	<b>0,175</b>	<b>63,96</b>	<b>1,468</b>
	творог-75		13,0	5,0	3,0	121,0	0,01	0,07	0,12	37,5	0,1
	Рис-14		0,7	0,065	7,73	32,3	0,005	0,004	0	2,4	0,18
	яйцо-1/5		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,7	-	8,25	0,405
	сахар-8		-	-	2,99	11,22	0	0	0	0,06	0,01
	Молоко -10		0,35	0,4	0,59	7,35	0,005	0,0015	0,125	15,125	0,0125
	масло растительное-1		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Повидло-15		<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>1,03</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,4</b>	<b>2,72</b>	<b>0,2</b>
	Сахар -2		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Мука-3										
<b>503- П</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</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-0,5		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
	<b>Итого:</b>	220	<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>	1247	<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>



<b>373-П</b>	<b>Гуляш мясной в соусе</b>	<b>40/30</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-85		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-8		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-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	томатная паста-2		-	-	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>120</b>	<b>6,45</b>	<b>4,95</b>	<b>41,04</b>	<b>57,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0,35</b>	<b>10,82</b>	<b>0,66</b>
	Макаронны-42		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
<b>538-М</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>150</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 9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	Сахар -10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>570</b>	<b>26,84</b>	<b>25,06</b>	<b>102,92</b>	<b>626,34</b>	<b>0,402</b>	<b>0,343</b>	<b>48,928</b>	<b>135,87</b>	<b>31,262</b>
<b>Полдник</b>											
<b>562-п</b>	<b>Пирожок с капустой с яйцом чередуется с (повидлом)</b>	<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					
	<i>Повидло - 20</i>		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>150/6</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-0,5		0,002	0	0	0,0M	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	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>Итого:</b>	<b>230</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>10,0</b>	<b>107,11</b>	<b>1,992</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1301</b>	<b>89,68</b>	<b>56,18</b>	<b>219,87</b>	<b>1595,7</b>	<b>0,949</b>	<b>1,772</b>	<b>146,6</b>	<b>872,85</b>	<b>34,521</b>



III день: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>274-П</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>150</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>
	Молоко-130		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Рис-25		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	0	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</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- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 9		-	-	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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</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>	347	<b>19,6</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>95</b>									
<b>Обед</b>											
<b>136-П</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>180/6</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-54		1,36	-	6,24	38,4	0,016	0,032	8,0	29,6	1,12
	картофель – 40		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -9		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	сметана-6		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 томатно-смет соусе</b>	<b>140/30</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-85		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	картофель-140(150,160,173,187)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	лук -10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	молоко- 20		0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,04	0,3	36,3	0,03
	яйцо- 1/4		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,405

	масло сливочное-4		0,04	3	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
<b>соус</b>	масло сливочное- 2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Томатная паста-2		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сметана-3										
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</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-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>510</b>	<b>49,1</b>	<b>30,3</b>	<b>113,11</b>	<b>976,16</b>	<b>0,605</b>	<b>0,715</b>	<b>81,01</b>	<b>233,03</b>	<b>35,87</b>
<b>Полдник</b>											
<b>5-П</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>40</b>	<b>1,01</b>	<b>3,15</b>	<b>7,17</b>	<b>61,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,25</b>	<b>12,33</b>	<b>0,47</b>
	Капуста 25		0,64	0,13	5,38	25,6	0,02	0,01	0,84	2,59	0,23
	Морковь -14		0,04	0,01	0,86	4	0,01	0,01	0,07	5,85	0,09
	Яблоко 14		0,05	0	0,1	0,8	0	0	0	1,44	0,07
	Сахар 2		0,06	0	0,37	1,7	0	0	0,14	1,22	0,03
	масло растительное -2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
<b>341-П</b>	<b>Рулет рыбный</b>	<b>120</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>1,982</b>
	Рыба-98		29,75	1,02	-	127,5	0,15	0,27	0	66,3	1,02
	Хлеб пшеничный-20		3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Лук25		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко -20		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Яйцо -1/2		0,72	0,66	-	9,42	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Масло сливочное -1										
<b>503-П</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</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-0,5		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
	<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>	<b>300</b>	<b>46,657</b>	<b>67,48</b>	<b>60,49</b>	<b>691,85</b>	<b>1,452</b>	<b>0,666</b>	<b>8,9</b>	<b>341,44</b>	<b>3,602</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1157</b>	<b>83,43</b>	<b>68,77</b>	<b>270,82</b>	<b>1771,58</b>	<b>1,013</b>	<b>1,811</b>	<b>96,54</b>	<b>775,15</b>	<b>39,989</b>

IV день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 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>150</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 -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>395-М</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</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 -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Кофе-1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-9		-	-	11,98	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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</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>	<b>337</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>Сок фруктовый, печенье</b>	<b>150/14</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>40</b>	<b>0,85</b>	<b>2,43</b>	<b>6,03</b>	<b>49,5</b>	<b>0,040</b>	<b>0,018</b>	<b>5,49</b>	<b>6,3</b>	<b>0,36</b>
	Картофель -52										
	Лук репчатый -10										
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
<b>152-П</b>	<b>Суп с макаронными изделиями на к/ бульоне</b>	<b>180</b>	<b>4,61</b>	<b>5,05</b>	<b>27,05</b>	<b>165,65</b>	<b>0,545</b>	<b>0,086</b>	<b>3,535</b>	<b>37,55</b>	<b>1,185</b>
	Вермишель -10		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 47		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -10		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-1										
	Масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
<b>377-П</b>	<b>Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе</b>	<b>150</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 -85		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	капуста-120		1,44	-	4,32	22,4	0,048	0,04	40,0	38,0	0,8
	лук-10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12

	рис-5		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	Яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
	масло растительное-2		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
соус	сметана-3		0,208	2,4	0,224	23,44	0,002	0,008	0,016	6,8	0,024
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,06	0,005
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</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-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>560</b>	<b>25,658</b>	<b>22,7</b>	<b>108,816</b>	<b>812,53</b>	<b>0,464</b>	<b>0,423</b>	<b>82,574</b>	<b>170,65</b>	<b>33,16</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		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Масло сливочное-3		0,06	8,34	-	74,8	0	0,001	0,07	2,2	0,02
	<b>Ряженка</b>	<b>150</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-4		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>12,2</b>	<b>15,94</b>	<b>96,71</b>	<b>550,94</b>	<b>0,212</b>	<b>0,496</b>	<b>7,48</b>	<b>103,4</b>	<b>3,07</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1227</b>	<b>67,785</b>	<b>75,84</b>	<b>240,546</b>	<b>1673,43</b>	<b>0,933</b>	<b>0,953</b>	<b>271,134</b>	<b>742,16</b>	<b>64,47</b>

V день: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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>254-П</b>	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>150</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>
	Молоко-130		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Гречка -29		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	0	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
<b>508-П</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>150</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- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>10,4</b>	<b>0,064</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</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>2,75</b>	<b>3,52</b>	<b>-</b>	<b>43,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>115,5</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	347	<b>6,397</b>	<b>12,21</b>	<b>76,17</b>	<b>422,29</b>	<b>0,642</b>	<b>0,077</b>	<b>9,7</b>	<b>39,31</b>	<b>6,381</b>
<b>II завтрак</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	<b>95</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>40</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>40</b>	<b>0,006</b>	<b>-</b>	<b>3,36</b>	<b>16,62</b>	<b>0,28</b>
	Капуста св.-32		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Яблоко-15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло растительное-2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
<b>151-П</b>	<b>Суп с клецками на курином бульоне</b>	<b>180/6</b>	<b>7,29</b>	<b>6,4</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>1,91</b>
	Картофель 45		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	мука-15		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Масло растительное -2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-

<b>375-П</b>	<b>Плов из курицы</b>	<b>150</b>	<b>22,8</b>	<b>23,78</b>	<b>39,62</b>	<b>480,97</b>	<b>0,133</b>	<b>0,199</b>	<b>4,615</b>	<b>45,15</b>	<b>4,514</b>
	Мясо курицы -80		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	рис-30		3,15	0,27	34,79	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Морковь- 23		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное – 3		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Томатная паста -2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
<b>527-П</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</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-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</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>560</b>	<b>29,73</b>	<b>34,63</b>	<b>164,972</b>	<b>991,84</b>	<b>0,463</b>	<b>0,414</b>	<b>65,83</b>	<b>145,12</b>	<b>34,311</b>
<b>Полдник</b>											
<b>434-П</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>100</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>351-П</b>	<b>Котлета рыбная</b>	<b>60</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-80		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	Хлеб пшенич. -10										
	Масло растительное-2		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		2,66	3,04	4,46	55,1	0,03	0,125	0,95	114,13	0,095
	Яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
<b>504</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150/6</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-0,5		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-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>	<b>360</b>	<b>30,907</b>	<b>5,25</b>	<b>42,91</b>	<b>438,68</b>	<b>0,242</b>	<b>0,348</b>	<b>10</b>	<b>115,11</b>	<b>2,392</b>
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1237</b>	<b>67,785</b>	<b>75,84</b>	<b>240,546</b>	<b>1673,43</b>	<b>0,933</b>	<b>0,953</b>	<b>271,134</b>	<b>742,16</b>	<b>64,47</b>