

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,468	3,05	4,697	46,94	0,03	0,03	2,325	12,6	0,33
90	Каша ячневая молочная	250	7,168	8,063	32,412	222,78	0,767	0,369	2,998	296,6	0,703
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		14,263	20,434	71,239	508,101	0,887	0,67	7,149	550,9	1,837
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
20	Салат из свеклы с ябл. и черносливом	50	0,477	3,551	10,074	71,642	0,011	0,021	4,04	17,74	0,936
35	Суп вермишелевый на кур. бул.	250	2,005	1,818	15,996	84,369	0,046	0,019	2,402	11,28	0,518
56	Рагу из кур	140	9,641	13,493	13,53	210,741	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
148	Компот из св. яблок и сухоф.	180	0,151	0,064	20,639	78,695	0,005	0,009	1,36	9,235	0,349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		16,626	19,648	91,699	587,333	0,319	0,245	25,282	87,415	5,86
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	180	3,791	3,87	19,44	120,893	0,054	0,234	1,62	217,8	0,18
136	Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,611	27,78	150,288	0,065	0,055	0,01	9,74	0,57
	<i>Всего за полдник</i>		7,194	7,481	47,22	271,181	0,119	0,289	1,63	227,54	0,75
	<b>УЖИН</b>										
113	Руллет из капусты	200	6,572	9,632	34,668	242,989	0,132	0,239	60,804	148,8	1,992
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	Вафля	20	0,437	0,568	15,46	64,831	0,006	0,008	0	3,2	0,3
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		10,105	10,63	84,778	454,014	0,218	0,298	80,964	181,3	4,202

Всего за день

48,5

58,537

304,736

1861,723

1,573

1,522

125,025

1063,155

14,849

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
3	Салат зелёный с раст. маслом	50	0,548	3,517	0,936	37,357	0,014	0,037	7,02	36,04	0,281
128	Пудинг творожно-морковный	150	15,772	13,356	25,81	280,076	0,086	0,374	2,037	195,7	1,086
172	Соус яблочный	40	0,027	0,028	7,338	27,871	0,002	0,002	0,8	2,23	0,191
152	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		18,276	21,196	63,584	502,313	0,142	0,437	9,967	245,64	2,79
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	50	0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
<b>ОБЕД</b>											
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/0,02	0,055 0,001	0,009 0	0,41 0,006	1,833 0,026	0,003 0	0,001 0	0,5 0,002	1,55 0,036	0,04 0
12	Салат из сладкого перца	50	0,545	3,491	2,405	42,616	0,035	0,047	85,4	17,89	0,328
36	Свекольник с яйцом и смет. на м/к бул.	250	2,268	5,38	10,982	98,677	0,062	0,095	12,74	40,94	1,342
70	Шницель мясной паровой	70	19,289	31,973	4,51	381,828	0,054	0,109	0,7	10,07	2,034
108	Картофель запеченный в мол. соусе	170	4,06	6,874	23,87	167,618	0,172	0,188	27,74	119,8	1,258
156	Компот из чернослива	180	0,179	0,06	19,219	73,454	0,002	0,01	0,3	8,405	0,341
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	2,574 1,778	0,516 0,206	16,7 14,76	77,565 64,321	0,09 0,033	0,04 0,009	0 0	17,5 6	1,95 0,33
	<i>Всего за обед</i>		30,749	48,509	92,862	907,938	0,451	0,499	127,382	222,191	7,623
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Йогурт	180	5,756	2,322	10,62	80,749	0,054	0,27	10,8	223,2	0,18
	Печенье промышленного производства	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
	<i>Всего за полдник</i>		8,057	5,16	27,39	178,383	0,414	1,08	12,55	248,45	1,22
<b>УЖИН</b>											
60	Кнели рыбные	90	9,102	5,324	5,812	106,121	0,089	0,135	0,609	57,21	0,771
179	Соус томатный	30	0,248	1,44	1,991	21,415	0,007	0,006	0,754	2,54	0,081
85	Каша перловая рассыпчатая	180	4,395	8,372	40,228	243,785	0,072	0,047	0,022	24,12	1,102
168	Густой кисель из отвара шиповника	150	0,158	0,072	26,26	99,759	0,006	0,016	78	8,21	0,201
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		16,275	15,483	93,971	556,841	0,218	0,216	79,385	100,08	2,595

Всего за день

73,513

90,52

282,707

2166,022

1,24

2,242

234,284

824,361

15,328

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
4	Салат из моркови и изюма	50	0,567	3,517	12,175	79,579	0,039	0,034	1,75	18,95	0,605
88	Каша пшённая вязкая на молоке	250	9,867	9,357	50,603	313,44	0,338	0,311	2,448	242,5	1,885
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		17,886	23,134	98,098	568,04	0,481	0,635	6,374	533,15	3,489
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
27	Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086	0,041	0,025	7,25	8,37	0,403
37	Щи из св. капусты со смет. на м-к бул.	250	1,752	4,641	11,139	90,544	0,079	0,07	31,84	43,14	0,855
71	Гуляш из отв. мяса в молочно-смет. соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	0,056	0,125	1,316	27,44	1,841
103	Макароны запечённые с яйцом	160	7,181	12,418	36,91	278,902	0,11	0,17	0,41	58,6	1,4
157	Компот из кураги	180	0,608	0,039	20,129	78,389	0,015	0,03	0,6	24,415	0,518
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		24,147	30,512	104,542	763,353	0,424	0,469	41,416	185,465	7,297
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	180	4,072	3,87	7,2	78,116	0,072	0,27	1,26	216	0,18
137	Морковное печенье	50	1,831	1,699	26,72	122,82	0,043	0,036	0,75	17,9	0,37
	<i>Всего за полдник</i>		5,903	5,569	33,92	200,936	0,115	0,306	2,01	233,9	0,55
	<b>УЖИН</b>										
126	Овощная запеканка по-украински	200	5,513	6,925	23,03	170,737	0,104	0,253	35,63	171,4	1,913
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	Зефир(пастила)	20	0,125	0,017	15,96	60,504	0	0,004	0	5	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		8,734	7,372	73,64	377,435	0,184	0,308	55,79	205,7	4,103

Всего за день

56,982

66,931

320

1950,858

1,234

1,738

115,59

1174,215

17,639

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
99	Суфле из яиц	95	5,538	10,036	6,466	136,725	0,059	0,27	0,66	83,7	1,12
69	Сосиска для детского питания отварная	37	3,175	7,605	0,148	81,698	0,07	0,056	0	12,95	0,666
153	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		14,353	26,116	40,914	445,887	0,212	0,524	2,126	298,35	3,198
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>ОБЕД</b>										
28	Салат овощной	50	0,63	3,56	6,049	57,248	2,043	0,025	7,2	9,22	0,461
38	Суп картофельный с рыбой	250	4,536	2,011	10,518	75,681	0,108	0,08	14,74	24,1	0,858
82	Печень тушённая в сметане	55/40	12,285	7,074	8,569	144,935	0,264	1,839	28,35	22,02	5,879
85	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,309	0,153	0,018	15,48	4,842
158	Компот из шиповника	180	0,125	0,06	14,719	56,361	0,005	0,013	65	3,175	0,17
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		29,039	21,856	112,499	734,856	2,852	2,159	115,308	97,495	14,49
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	180	5,756	2,322	10,62	80,749	0,054	0,27	10,8	223,2	0,18
139	Булочка осеняя	60	3,714	8,558	33,12	216,078	0,077	0,085	0,41	28,9	0,63
	<i>Всего за полдник</i>		9,47	10,88	43,74	296,827	0,131	0,355	11,21	252,1	0,81
	<b>УЖИН</b>										
123	Овощи тушённые (2 способ)	200	3,12	5,562	23,38	150,21	0,142	0,118	50,65	66,79	2,136
	Сок	100	0,484	0,103	9,98	40,288	0,024	0,026	13,44	14,2	0,98
	Печенье промышленного производства	24	2,207	2,126	16,1	93,74	0,35	0,77	1,68	24,24	1
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		8,182	8,666	69,14	370	0,56	0,926	65,77	113,23	4,556

Всего за день

61,278

67,776

273,643

1878,391

3,778

3,979

201,914

773,175

24,704

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5	Морковь протёртая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708	0,029	0,034	2,4	13,08	0,348
133	Сырники творожные запечённые	150	22,464	19,083	23,66	350,332	0,097	0,46	0,704	240,2	1,174
172	Соус яблочный	30	0,02	0,021	5,362	20,371	0,002	0,001	0,6	1,48	0,144
144	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		28,149	26,436	70,456	614,735	0,215	0,742	5,474	426,06	2,39
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
26	Салат луковый	5	0,055	0,439	0,41	5,703	0,003	0,001	0,5	1,55	0,04
	Свежий огурец	20	0,125	0,017	0,5	2,529	0,006	0,008	2	4,6	0,12
39	Суп фасолевый	250	6,319	0,797	27,576	135,855	0,25	0,118	17,82	63,94	2,626
74	Руллет из картофеля с отварным мясом	190/12	14,04	16,762	30,53	321,508	0,27	0,28	36,86	44,51	3,82
166	Компот из лимонов	180	0,091	0,011	16,859	63,771	0,005	0,003	5,2	5,695	0,128
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		24,982	18,748	107,335	671,252	0,657	0,459	62,38	143,795	9,014
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	180	4,072	3,87	7,56	75,466	0,036	0,234	0,54	223	0,18
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0	2,88	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		5,074	3,994	16,104	112,627	0,054	0,239	0,54	225,88	0,372
	<b>УЖИН</b>										
114	Запеканка капустная	190	6,543	7	20,1	164,541	0,106	0,212	101,1	144,9	1,984
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,059	20,16	21,5	1,47
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		10,03	9,589	57,831	343,287	0,196	0,273	122,616	178,4	4,027

Всего за день

68,547

59,111

261,526

1782,995

1,152

1,733

201,01

990,135

18,003

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
54	Суп молочный овсяной	250	6,065	10,181	28,743	223,673	0,202	0,246	1,095	127,3	1,651
114	Морковь тушённая в сметане	100	1,292	4,22	8,894	76,503	0,064	0,084	4,948	35,95	0,729
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		13,985	23,721	71,767	538,557	0,356	0,601	7,869	404,95	3,184
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>ОБЕД</b>										
34	Салат из редьки и овощей	50	0,621	3,486	3,318	46,304	0,016	0,022	11,36	18,6	0,478
40	Суп овощной на курином бульоне	250	1,998	3,216	10,018	74,505	0,11	0,086	31,24	44,42	0,906
57	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,1	360,897	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
156	Компот из чернослива	180	0,179	0,06	19,219	73,454	0,002	0,01	0,3	8,405	0,341
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		20,535	26,593	100,115	697,046	0,36	0,325	46,752	122,075	5,931
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	180	3,791	3,87	19,44	120,893	0,054	0,234	1,62	217,8	0,18
144	Сухарики домашние	20	1,534	1,921	14,7	78,553	0,036	0,035	0,13	15,2	0,23
	<i>Всего за полдник</i>		5,325	5,791	34,14	199,446	0,09	0,269	1,75	233	0,41
	<b>УЖИН</b>										
131	Творожная запеканка с сухофруктами	150	15,779	13,072	25,37	275,903	0,07	0,345	1,545	209,8	0,844
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		18,876	13,502	60,02	422,097	0,15	0,396	21,705	239,1	2,754
	<i>Всего за день</i>		58,955	69,865	273,392	1887,967	0,979	1,606	85,576	1011,125	13,929

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
6	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,397	0,026	0,029	3,125	12,16	0,541
89	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	10,733	8,439	53,765	320,503	0,268	0,368	2,61	240,6	4,21
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		17,157	16,745	93,896	571,443	0,395	0,663	7,855	454,06	5,67
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	50	0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
<b>ОБЕД</b>											
15	Салат из свежих томатов с зелёным луком	50	0,421	3,514	1,788	40,015	0,026	0,023	12,3	11,88	0,438
35	Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	250	2,005	1,818	15,996	84,369	0,046	0,019	2,402	11,28	0,518
69	Сосиска для детского питания отварная	50	4,29	10,277	0,2	110,403	0,095	0,075	0	17,5	0,9
124	Рагу овощное	180	3,108	3,75	24,07	136,45	0,174	0,127	57,11	55,25	1,684
169	Кисель из чёрной смородины	180	0,31	0,134	23,789	91,779	0,012	0,016	78	17,315	0,553
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		14,486	20,215	97,303	604,902	0,476	0,309	149,812	136,725	6,373
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Кефир	180	4,072	3,87	7,2	78,116	0,072	0,27	1,26	216	0,18
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0	2,88	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		5,074	3,994	15,744	115,277	0,09	0,275	1,26	218,88	0,372
<b>УЖИН</b>											
63	Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	13,005	16,727	26,871	303,329	0,219	0,229	15,93	90,72	1,581
152	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		15,532	17,002	60,591	442,365	0,27	0,251	16,03	104,09	2,883
	<i>Всего за день</i>		52,405	58,128	272,434	1754,534	1,246	1,508	179,957	921,755	16,398

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
10	Салат из свежих огурцов	40	0,624	2,611	0,963	29,606	0,012	0,018	4,7	12,05	0,25
100	Омлет натуральный с сыром	100	7,27	9,228	2,976	123,292	0,057	0,31	0,79	167	1,27
70	Биточек мясной паровой	70	19,289	31,973	4,51	381,828	0,054	0,109	0,7	10,07	2,034
152	Чай с сахаром	200	0,156	0	14	53,124	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,42	103,584	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		29,114	48,108	37,869	691,434	0,163	0,461	6,3	200,79	4,786
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<b>ОБЕД</b>										
21	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,608	3,476	4,818	51,786	0,012	0,018	15,1	20,33	0,464
41	Суп перловый на мясо-костном бульоне	250	1,315	1,809	12,484	68,353	0,074	0,048	12,7	15,32	0,667
72	Бефстроганов из отв. мяса в мол.-смет. соусе	100	15,155	18,454	5,135	245,963	0,087	0,19	2,01	38,15	2,914
105	Картофель отварной	100	1,652	2,845	17,14	96,487	0,126	0,077	21,01	10,92	0,952
157	Компот из кураги	180	0,608	0,039	20,129	78,389	0,015	0,03	0,6	24,415	0,518
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		23,69	27,345	91,166	682,864	0,437	0,412	51,42	132,635	7,795
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	180	4,072	3,87	7,56	75,466	0,036	0,234	0,54	223	0,18
146	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,061	0,067	0,23	22,5	0,74
	<i>Всего за полдник</i>		7,033	8,708	44,2	268,247	0,097	0,301	0,77	245,5	0,92
	<b>УЖИН</b>										
117	Голубцы с гречневой кашей	200	6,15	7,627	28,74	201,019	0,203	0,16	55,8	80,4	3,371
161	Кисель из свежих яблок	180	0,108	0,114	24,179	92,22	0,01	0,007	3,3	8,545	0,772
	Печенье промышл. производства	20	1,841	2,27	13,42	78,122	0,29	0,65	1,4	20,2	0,84
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		10,704	10,544	93,369	487,944	0,57	0,844	68	129,145	7,073

Всего за день

71,266

94,86

281,574

2190,921

1,303

2,057

146,65

729,37

22,044

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
127	Запеканка из тыквы	170	6,724	10,578	31,71	241,009	0,238	0,254	9,779	147,2	1,661
174	Соус молочный	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	0,047
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		12,571	18,436	70,824	481,797	0,337	0,541	11,887	349,97	2,432
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5 0,02	0,055 0,001	0,009 0	0,41 0,006	1,833 0,026	0,003 0	0,001 0	0,5 0,002	1,55 0,036	0,04 0
17	Салат из свеклы с маслом	50	0,585	3,48	4,4	50,156	0,01	0,02	5	0,7	18,5
42	Суп с клёцками на мясо-костном бульоне	250	3,384	4,478	22,483	138,151	0,111	0,141	15,4	25,55	1,118
75	Руллет мясной с рисом и зеленью	140	15,202	15,898	21,37	284,028	0,096	0,262	0,508	29,93	3,07
160	Компот морковно-лимонный	180	0,589	0,054	15,199	59,963	0,035	0,036	8,75	19,415	0,459
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	2,574 1,778	0,516 0,206	16,7 14,76	77,565 64,321	0,09 0,033	0,04 0,009	0 0	17,5 6	1,95 0,33
	<i>Всего за обед</i>		24,168	24,641	95,328	676,043	0,378	0,509	30,16	100,681	25,467
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	180	5,756	2,522	10,62	80,749	0,054	0,27	10,8	225,2	0,18
	Вафля	12	0,262	0,341	9,276	38,898	0,004	0,005	0	1,92	0,18
	<i>Всего за полдник</i>		6,018	2,663	19,896	119,647	0,058	0,275	10,8	225,12	0,36
	<b>УЖИН</b>										
64	Тушённая рыба с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	0,077	0,077	12,35	45,11	0,792
101	Картофель отв. запеч. в растит. масле	100	1,763	3,825	18,42	110,554	0,136	0,079	22,6	11,3	1,017
152	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		11,075	8,834	55,242	330,964	0,264	0,178	35,05	69,78	3,111

Всего за день

54,066

54,832

248,64

1639,272

1,06

1,518

95,397

757,551

33,02

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
129	Пудинг пшённый с творогом и морковью	150	7,743	7,077	33,31	219,577	0,175	0,144	1,484	63,21	1,465
172	Соус яблочный	40	0,027	0,028	7,338	27,871	0,002	0,002	0,8	2,23	0,191
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		15,222	17,364	75,968	502,048	0,281	0,436	4,46	337,14	2,655
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<b>ОБЕД</b>										
29	Салат из солёных огурцов	25	0,147	1,741	0,4	17,75	0,005	0,005	1,175	5,405	0,141
43	Борщ красный со сметаной на м-к бульоне	250	2,292	4,691	17,693	117,74	0,095	0,091	34,19	54,98	1,519
76	Запеканка макаронная с мясом	190	16,536	18,202	45,62	401,036	0,161	0,178	1,32	27,9	3,222
162	Компот из изюма, чернослива и св. яблок	180	0,217	0,093	22,809	87,361	0,012	0,011	1,35	10,415	0,611
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		23,544	25,449	117,982	765,773	0,396	0,334	38,035	122,2	7,773
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	180	3,791	3,87	19,44	120,893	0,054	0,234	1,62	217,8	0,18
140	Булочка с крошкой	60	4,674	10,678	38,68	259,845	0,092	0,116	0,21	31,9	0,82
	<i>Всего за полдник</i>		8,465	14,548	58,12	380,738	0,146	0,35	1,83	249,7	1
	<b>УЖИН</b>										
106	Картофель в молоке	150	3,551	4,657	29,32	166,067	0,206	0,174	31,42	63,34	1,475
145	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Печенье промышленного производства	24	2,207	2,726	16,1	93,74	0,35	0,77	1,68	24,24	1
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		8,286	7,658	79,14	398,843	0,607	0,966	33,2	100,95	3,777

Всего за день

56,242

65,174

346,18

2107,834

1,466

2,125

97,685

831,29

16,675

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7	Салат из моркови с яблоком и курагой	25	0,297	1,749	3,095	28,537	0,015	0,019	1,275	9,405	0,27
93	Каша "Дружба"	250	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,8	0,697
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		13,873	19,297	70,147	492,215	0,257	0,649	6,099	531,905	1,771
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,258	7,35	30,821	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>ОБЕД</b>										
14	Салат из св. помидора со сладким перцем	50	0,44	3,509	2,196	41,57	0,03	0,024	31,1	6,98	0,376
44	Суп гороховый с гречками на курином бул.	250	7,11	2,35	29,258	159,31	0,32	0,07	5,052	56,66	2,831
58	Суфле из кур	50	6,944	9,056	0,668	111,785	0,039	0,105	0,965	25,08	0,821
109	Картофельное пюре	170	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
155	Компот из сухофруктов	180	0,269	0,077	21,869	83,96	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		22,106	21,369	108,031	686,042	0,685	0,424	63,917	195,855	7,797
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	180	4,072	3,87	7,2	78,116	0,072	0,27	1,26	216	0,18
140	Пирог яблочный "Скороспелка"	60	2,493	2,049	25,11	122,571	0,047	0,1	4,2	16,2	1,42
	<i>Всего за полдник</i>		6,565	5,919	32,31	200,687	0,119	0,37	5,46	232,2	1,6
	<b>УЖИН</b>										
115	Капуста запечённая под бешамелью	200	4,887	6,666	14,72	134,74	0,085	0,176	79,97	188,5	1,224
170	Кисель из яблок	180	0,108	0,114	24,179	92,25	0,01	0,007	3,3	8,515	0,772
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		7,366	7,055	58,579	312,752	0,139	0,195	83,27	205,015	2,436

	<i>Всего за день</i>		50,144	53,898	276,417	1722,517	1,223	1,653	166,246	1176,975	15,254
--	----------------------	--	--------	--------	---------	----------	-------	-------	---------	----------	--------

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
97	Плов с овощами	200	4,182	10,406	37,807	252,16	0,785	0,117	26,28	42	1,141
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		10,188	18,636	73,127	482,702	0,886	0,383	28,4	243,3	2,06
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5 0,02	0,055 0,001	0,009 0	0,41 0,006	1,833 0,026	0,003 0	0,001 0	0,5 0,002	1,55 0,036	0,04 0
	Морковь порционно	10	0,101	0,009	0,69	3,071	0,006	0,007	0,5	2,7	0,07
	Огурец порционно	10	0,062	0,009	0,25	1,265	0,003	0,004	1	2,3	0,06
45	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,236	15,276	114,572	0,132	0,14	16,31	48,46	1,273
83	Оладьи из печени	80	13,166	8,129	8,383	157,26	0,269	1,891	27,65	36,11	6,006
119	Свекольное пюре	150	1,937	4,398	15,93	107,067	0,033	0,071	16,36	61,26	2,306
163	Компот из чёрной смородины	180	0,367	0,162	21,899	85,167	0,014	0,019	94	17,515	0,667
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	2,574 1,778	0,516 0,206	16,7 14,76	77,565 64,321	0,09 0,033	0,04 0,009	0 0	17,5 6	1,95 0,33
	<i>Всего за обед</i>		27,081	16,674	94,304	612,147	0,583	2,182	156,322	193,431	12,702
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	180	4,072	3,87	7,56	75,466	0,036	0,234	0,54	223	0,18
138	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,623	0,056	0,065	0,04	10,9	0,57
	<i>Всего за полдник</i>		7,128	17,375	42,72	341,089	0,092	0,299	0,58	233,9	0,75
	<b>УЖИН</b>										
22	Салат витаминный с раст. маслом	50	0,442	3,507	3,883	47,894	0,017	0,021	11,65	18,61	0,501
110	Картофель запеченный в сметане	180	4,142	6,896	30,77	194,022	0,218	0,163	37,91	81,04	1,722
	Сок	100	0,484	0,103	9,98	40,288	0,024	0,026	13,44	14,2	0,98
	Зефир(пастила)	20	0,125	0,017	15,96	60,504	0	0,004	0	5	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		7,564	10,799	80,273	428,47	0,303	0,226	63	126,85	3,923

Всего за день

52,273

63,828

300,224

1905,502

1,894

3,11

258,302

813,481

21,635

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
132	Творожно-яблочная запеканка	170	18,205	13,485	21,59	275,147	0,071	0,391	5,608	212,3	1,927
174	Соус молочный	40	0,93	0,746	7,108	37,092	0,017	0,053	0,442	41,28	0,07
153	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Батон	30	1,755	0,748	15,42	71,579	0,033	0,009	0	5,7	0,36
	<i>Всего за завтрак</i>		23,308	17,129	62,958	483,49	0,168	0,613	7,45	384,28	3,319
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
19	Салат из свеклы с черносливом	50	0,636	3,54	12,068	79,659	0,01	0,264	3,96	22,93	0,924
46	Рассольник по-дом. со смет. на м-к бул.	250	1,877	4,724	14,304	103,663	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
79	Мясо отварное	44	10,195	9,637	0,302	128,645	0,044	0,106	0,3	7,46	1,92
110	Капуста тушённая	200	3,632	7,979	17,62	152,417	0,084	0,099	102,8	119,3	1,612
159	Кисель из отвара шиповника	180	0,155	0,072	23,629	90,004	0,006	0,016	78	6,615	0,202
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		20,847	26,674	99,383	696,274	0,374	0,615	210,25	214,385	7,944
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	180	5,756	2,322	10,62	80,749	0,054	0,27	10,8	223,2	0,18
	Вафля	12	0,262	0,341	9,276	38,898	0,004	0,005	0	1,92	0,18
	<i>Всего за полдник</i>		6,018	2,663	19,896	119,647	0,058	0,275	10,8	225,12	0,36
	<b>УЖИН</b>										
23	Салат из капусты и морк. с раст. маслом	25	0,321	1,739	1,216	21,496	0,009	0,011	9,2	10,68	0,148
98	Биточки рисовые	200	5,698	13,407	49,996	330,943	0,083	0,204	0,81	86,03	0,966
176	Соус сметанный	30	0,25	2,459	1,046	27,053	0,004	0,011	0,036	7,46	0,032
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		9,366	18,035	86,908	525,686	0,176	0,277	30,206	133,47	3,056

Всего за день

59,851

64,845

278,945

1866,191

0,806

1,8

268,706

973,255

16,879

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
9	Салат зелёный со свежим огурцом	50	0,401	3,494	1,067	37,053	0,014	0,027	5,675	21,6	0,28
101	Омлет с зелёным горошком	100	5,916	8,16	3,614	110,652	0,096	0,29	4,08	81,1	1,25
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		12,944	20,975	38,811	386,086	0,2	0,588	11,581	344,4	2,334
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
24	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	0,017	0,022	18,4	21,37	0,356
47	Суп картофельный на м-к бульоне	250	1,261	1,827	12,574	68,637	0,093	0,059	15	11,6	0,748
77	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,32	352,145	0,113	0,252	1,351	85,56	2,705
160	Компот морковно-лимонный	180	0,589	0,054	15,199	59,963	0,035	0,036	8,75	19,415	0,459
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		21,899	21,718	103,985	673,122	0,381	0,418	43,501	161,445	6,548
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Снежок	180	3,791	3,87	19,44	120,893	0,054	0,234	1,62	217,8	0,18
141	Булочка розовая	60	4,126	5,91	33,06	193,669	0,084	0,083	0,8	30,1	0,78
	<i>Всего за полдник</i>		7,917	9,78	52,5	314,562	0,138	0,317	2,42	247,9	0,96
<b>УЖИН</b>											
65	Рыба по-польски (2 способ)	80	12,301	6,871	3,658	124,763	0,063	0,219	3,006	106,9	0,75
122	Пюре овощное	170	3,554	6,317	15,48	129,118	0,19	0,195	28,93	92,41	1,012
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	Печенье промышл. производства	20	1,841	2,27	13,42	78,122	0,29	0,65	1,4	20,2	0,84
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44

	<i>Всего за ужин</i>		20,792	15,889	67,208	478,196	0,623	1,115	53,496	248,81	4,512
	<i>Всего за день</i>		63,864	68,706	272,304	1893,06	1,372	2,458	120,998	1018,555	16,554

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
8	Салат из моркови с яблоком и яйцом	30	0,413	2,442	2,221	31,962	0,014	0,022	1,98	6,996	0,443
94	Каша молочная гречневая	200	7,032	6,85	29,786	201,473	0,201	0,333	2,346	222,5	2,208
153	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		13,085	17,768	66,307	460,899	0,298	0,553	5,792	431,196	4,063
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
30	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,474	3,478	3,088	44,778	0,01	0,016	4	15,52	0,544
48	Суп сборный на мясо-костном бульоне	250	1,68	1,932	12,676	71,64	0,09	0,06	20,35	22,17	0,72
80	Мясо тушённое с овощами	200	13,385	18,628	22,65	306,133	0,241	0,245	48,31	56,09	3,504
159	Компот из яблок	180	0,103	0,114	18,699	71,679	0,01	0,007	3,3	5,745	0,772
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		19,994	24,874	88,573	636,116	0,474	0,377	75,96	123,025	7,82
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	180	4,072	3,87	7,2	78,116	0,072	0,27	1,26	216	0,18
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0	2,88	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		5,074	3,994	15,744	115,277	0,09	0,275	1,26	218,88	0,372
	<b>УЖИН</b>										
135	Суфле из творога	150	17,628	12,384	24,56	274,068	0,077	0,396	0,869	214,4	0,966
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44

	<i>Всего за ужин</i>		21,13	15,394	69,91	485,229	0,163	0,467	21,109	261,6	2,946
	<i>Всего за день</i>		59,595	62,374	250,334	1738,615	1,055	1,692	114,121	1050,701	17,401

День: вторник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
134	Вареники ленивые	150	17,347	12,367	27,51	283,853	0,09	0,331	0,535	180,4	0,882
174	Соус молочный сладкий	40	0,93	0,746	7,108	37,092	0,017	0,053	0,442	41,28	0,07
153	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		22,469	19,559	68,918	524,351	0,187	0,558	2,387	352,98	2,284
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<b>ОБЕД</b>										
31	Салат из квашеной капусты и яблок	50	0,3	4,323	3,498	53,225	0,003	0,005	9,5	24,51	0,748
49	Бульон куриный с гренками	250	14,254	14,558	10,936	229,048	0,093	0,147	2,838	22,74	1,784
59	Куры отварные	65	13,4	14,878	0,378	188,921	0,069	0,144	2,067	16,49	1,542
86	Каша овсяная вязкая	150	3,633	8,353	22,385	173,655	0,184	0,05	0,018	25,08	1,481
161	Кисель из яблок	180	0,108	0,114	24,179	92,22	0,01	0,007	3,3	8,545	0,772
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		36,047	42,948	92,856	878,955	0,482	0,402	17,723	120,865	8,607
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	180	4,072	3,87	7,56	75,466	0,036	0,234	0,54	223	0,18
142	Булочка с изюмом	60	4,346	8,175	42,13	248,949	0,099	0,096	0,21	37	0,98
	<i>Всего за полдник</i>		8,418	12,045	49,69	324,415	0,135	0,33	0,75	260	1,16
	<b>УЖИН</b>										
33	Салат из редьки и моркови	25	0,351	1,757	1,9	24,342	0,012	0,012	5,1	8,725	0,27
111	Картофель тушённый с луком и томатом	180	3,242	3,867	31,96	167,619	0,23	0,14	43,07	35,65	1,929
164	Компот из вишни	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
	Вафля	12	0,262	0,341	9,276	38,898	0,004	0,005	0	1,92	0,18
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2

	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		6,775	6,649	92,115	432,497	0,331	0,2	63,87	84,81	5,255
	<i>Всего за день</i>		74,434	81,356	318,529	2220,65	1,171	1,529	104,89	839,955	18,776

День: вторник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
95	Каша пшённая с тыквой	250	6,345	8,729	33,385	229,136	0,187	0,326	7,952	239,6	1,012
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		11,525	16,02	67,515	443,46	0,274	0,573	9,722	410,9	1,736
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	50	0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
	<b>ОБЕД</b>										
25	Салат из капусты бел. с огур. и сл. перцем	50	0,516	3,052	1,966	36,904	0,02	0,026	34,5	16,24	0,286
50	Суп картоф. с мясными фрик. на м-к бул.	250	9,674	9,998	12,282	174,737	0,126	0,16	14,8	21,45	2,362
69	Сосиска для детского питания отварная	50	4,29	10,277	0,2	110,403	0,095	0,075	0	17,5	0,9
104	Макароны отварные с маслом	150	5,183	7,056	42,37	243,127	0,1	0,033	0,02	12,5	0,98
156	Компот из чернослива	180	0,179	0,06	19,219	73,454	0,002	0,01	0,3	8,405	0,341
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		24,194	31,165	107,497	780,511	0,466	0,353	49,62	99,595	7,149
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	180	5,756	2,322	10,62	80,749	0,054	0,27	10,8	223,2	0,18
148	Сдоба	50	3,253	3,25	28,1	147,635	0,066	0,073	0,2	26,3	0,53
	<i>Всего за полдник</i>		9,009	5,572	38,72	228,384	0,12	0,343	11	249,5	0,71
	<b>УЖИН</b>										
66	Котлета рыбная паровая	70	7,344	2,456	7,884	81,048	0,076	0,082	0,272	39,7	0,586
125	Овощи тушённые в сметанном соусе	200	3,244	8,565	15,51	148,221	0,087	0,115	77,46	100,1	1,492
	Чай без сахара	200	0,156	0	0,069	0,883	0,007	0,01	0,1	4,95	0,82
	Конфета	20	0,624	4,524	11,84	87,608	0,006	0,012	0	5,6	0,6

	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		13,74	15,82	54,983	403,522	0,22	0,231	77,832	158,35	3,938
	<i>Всего за день</i>		58,624	68,749	273,615	1876,424	1,095	1,51	153,174	926,345	14,633

День: среда

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
13	Томаты свежие с раст. маслом	25	0,197	2,188	0,874	23,757	0,014	0,009	5,75	3,22	0,207
102	Омлет с морковью	100	5,175	6,773	5,214	101,206	0,072	0,26	2,9	71,9	1,39
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		12,826	19,22	41,408	379,563	0,19	0,559	10,826	346,82	2,596
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	50	0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,156	0,172	4,9	20,547	0,015	0,01	5	8	1,1
	<b>ОБЕД</b>										
16	Салат свекольный	50	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	0,02	5	0,79	18,509
51	Суп крестьянский на м-к бульоне	250	1,899	4,759	12,676	97,962	0,089	0,064	25,24	39,84	0,847
81	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,34	251,63	0,234	0,195	34,61	31,19	2,894
155	Компот из сухофруктов и свежих яблок	180	0,151	0,064	20,639	78,695	0,005	0,009	1,36	9,235	0,349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		16,214	21,074	100,509	631,557	0,461	0,337	66,21	104,555	24,879
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	180	3,791	3,87	19,44	120,893	0,054	0,234	1,62	217,8	0,18
	Печенье промышл. производства	12	1,108	1,359	8,05	46,847	0,18	0,39	0,84	12,12	0,5
	<i>Всего за полдник</i>		4,899	5,229	27,49	167,74	0,234	0,624	2,46	229,92	0,68
	<b>УЖИН</b>										
130	Творожная запеканка	150	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
172	Соус яблочный	40	0,027	0,028	7,338	27,871	0,002	0,002	0,8	2,23	0,191
171	Кисель молочный	150	3,398	3,225	21,87	124,628	0,06	0,225	1,95	183	0,18

	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		24,586	16,522	69,438	507,436	0,188	0,719	3,67	421,23	1,803
	<i>Всего за день</i>		58,681	62,217	243,745	1706,843	1,088	2,249	88,166	1110,525	31,058

День: четверг

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
96	Каша манная с печеньем	250	7,476	8,385	32,79	228,33	0,125	0,364	2,998	284,5	0,613
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Батон, масло порционно	30/5	1,775	4,296	15,46	103,734	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
	<i>Всего за завтрак</i>		12,655	15,676	66,92	442,654	0,212	0,611	4,768	455,8	1,337
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
32	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	0,032	0,125	6,25	11,32	0,433
52	Суп рисовый с помид. и смет. на м-к бул.	250	2,34	3,241	19,923	113,243	0,108	0,08	33,84	52,12	1,212
73	Суфле из отварного мяса запеченное	60	12,34	12,702	5,048	182,608	0,064	0,18	0,004	17,34	2,404
120	Морковное пюре	130	2,165	3,885	16,57	105,757	0,077	0,135	5,08	78,3	0,736
165	Компот из апельсина	180	0,4	0,098	28,069	107,865	0,023	0,017	34,2	20,115	0,241
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		30	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33
	<i>Всего за обед</i>		22,965	24,171	105,739	706,04	0,427	0,586	79,374	202,695	7,306
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	180	4,072	3,87	7,2	78,116	0,072	0,27	1,26	216	0,18
143	Булочка домашняя	50	3,586	4,942	30,67	173,84	0,073	0,072	0,16	23,5	0,58
	<i>Всего за полдник</i>		7,658	8,812	37,87	251,956	0,145	0,342	1,42	239,5	0,76
	<b>УЖИН</b>										
67	Рыбная запеканка (2 способ)	180	12,04	11,214	23,351	236,656	0,205	0,235	19,87	175	1,774
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
	Сок	100	0,484	0,103	9,98	40,288	0,024	0,026	13,44	14,2	0,98

	Печенье промышл. производства	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
	<i>Всего за ужин</i>		17,587	16,59	72,862	492,891	0,643	1,093	36,416	226,65	4,367
	<i>Всего за день</i>		61,177	65,593	293,191	1934,635	1,457	2,652	131,978	1140,645	15,97

День: пятница

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
55	Суп молочный с вермишелью	250	7,16	8,222	30,642	217,544	0,13	0,372	3,128	292,4	0,583
154	Чай с лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	0,01	0,011	2,62	7,88	0,898
1	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
	<i>Всего за завтрак</i>		10,583	14,552	59,832	397,671	0,176	0,421	5,814	376,98	1,931
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,312	0,344	9,8	41,094	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5 0,02	0,055 0,001	0,009 0	0,41 0,006	1,833 0,026	0,003 0	0,001 0	0,5 0,002	1,55 0,036	0,04 0
	Томат свежий	25	0,215	0,043	0,95	4,808	0,015	0,01	6,25	3,5	0,225
53	Борщ с фасолью со смет. на м-к бул.	250	3,381	1,639	15,996	88,26	0,112	0,083	31,34	69,44	1,666
78	Запеканка из капусты и отварного мяса	200	16,809	16,551	23,95	306,005	0,152	0,321	90,47	157,4	3,717
158	Компот из шиповника	180	0,125	0,06	14,719	56,361	0,005	0,013	65	3,175	0,17
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	2,574 1,778	0,516 0,206	16,7 14,76	77,565 64,321	0,09 0,033	0,04 0,009	0 0	17,5 6	1,95 0,33
	<i>Всего за обед</i>		24,938	19,024	87,491	599,179	0,41	0,477	193,562	258,601	8,098
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	180	4,072	3,87	7,56	75,466	0,036	0,234	0,54	223	0,18
149	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,942	35,87	193,44	0,074	0,074	0,2	24,7	0,68
	<i>Всего за полдник</i>		7,683	8,812	43,43	268,906	0,11	0,308	0,74	247,7	0,86
	<b>УЖИН</b>										
112	Вареники с картофелем	170	5,903	1,465	48,53	218,789	0,195	0,135	19,4	27,22	1,671
178	Соус сметанный с томатом	30	0,368	2,466	1,977	31,085	0,007	0,013	0,486	8,42	0,067
	Сок	150	0,725	0,155	14,97	60,432	0,036	0,059	20,16	21,5	1,47
	Вафля	24	0,523	0,679	18,6	77,955	0,008	0,01	0	3,84	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44

	<i>Всего за ужин</i>		9,89	5,041	103,757	474,022	0,29	0,209	40,046	68,78	4,008
	<i>Всего за день</i>		53,406	47,773	304,31	1780,872	1,016	1,435	250,162	968,061	17,097
	<i>Всего за месяц</i>		1193,8	1325,073	5676,446	37865,826	27,208	40,116	3139,831	19094,63	377,846
	<i>Средний за месяц</i>		59,6902	66,25365	283,8223	1893,2913	1,3604	2,0058	156,99155	954,7315	18,8923









































