

День: 1 (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность Ккал	Витамины, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
182	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200	7,23	3,73	39,2	286	0,06	0,02
377	<i>Чай с лимоном</i>	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,25	0,87	15,27	79,2		
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>426</b>	<b>9,68</b>	<b>11,818</b>	<b>68,25</b>	<b>487</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>								
338	<i>фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02
<b>Итого за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>
<b>ОБЕД</b>								
116	<i>Суп рисовый томатный "Харчо" с мясом птицы</i>	200	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02
259	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	12,3	29,5	16,58	383	0,03	0,03
47	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	1,02	3,024	5,07	51,42	0	0
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01	
702	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05	
349	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>720</b>	<b>24,285</b>	<b>39,875</b>	<b>104,03</b>	<b>880,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
382	<i>Какао с молоком</i>	180	4,07	3,54	20,9	113,4	0,03	0,03
218	<i>Ленивые вареники молоком сгущенным</i>	120	16,27	8,74	24,86	243	0	0

<i>ИТОГО за прием</i>	300	20,34	3,54	45,76	356,4	0,03	0,03
<b>ИТ ОГ</b>	<b>1546</b>	<b>38,29</b>	<b>53,31</b>	<b>207,85</b>	<b>1555,53</b>	<b>0,609</b>	<b>21,84</b>

---

C

0
2
0/0
2

10
10

9
---

8,17
------

11,38
-------

0,63
------

0,45
------

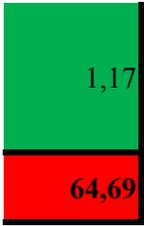
0,4
-----

30,03
-------

1,17
------

0
---

---



День: 2 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность Ккал	Витамины, мг			Минеральны вещества, м Са
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	
<b>ДЕНЬ 2</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	33,42	251	0	0,2	0,6	112,6
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0/0,6
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>426</b>	<b>7,55</b>	<b>18,808</b>	<b>62,47</b>	<b>452</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>114,95</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>										
389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2
пт	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97,7				
<b>Итого за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>										
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0	0	5,7	0
82	Борщ со сметаной	200	1,6	4	10,4	84,5	0,04	0,05	9,98	44
245	Бефстроганв из отварной говядины	80	14,44	12,25	3,4	180,65	3,28	0,09	0,38	31
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,1	0,11	3,34	56
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63	
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0/0
352	Кисель	180	0,097	0,108	22,57	107,28	0,02	0,02	3,6	12,6
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>750</b>	<b>25,437</b>	<b>25,838</b>	<b>94,04</b>	<b>738,7</b>	<b>3,5</b>	<b>0,27</b>	<b>24,08</b>	<b>143,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
386	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216
401	Оладьи с молоком сгущенным	80	6,09	5,87	34,5	213,64	0,112	0,112	0,272	63,504

<i>ИТОГО за прием</i>	260	11,31	10,37	41,7	309,04	0,182	0,422	1,532	279,504
<b>ИТО ГО:</b>	<b>1536</b>	<b>38,29</b>	<b>53,31</b>	<b>207,85</b>	<b>1555,53</b>	<b>0,609</b>	<b>21,84</b>	<b>64,69</b>	<b>601,97</b>

ste  
r

Fe

0,6

0,09

0/0,01

0,69

16

16

8,4

8,4

1,8

0,8

0/0

2,52

21,92

0,18

0,976

1,156

26,62

День: 3 (среда)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ДЕНЬ 3</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
182	Каша пшеничная молочная	200	7,51	11,72	37,05	285	0,162	0,216	1,755	166,01	0,331
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,3	0	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	2	0,6	0,01
15	Сыр порцией	12	2,676	2,54	0	42,22	0	0,5	0,087	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>432</b>	<b>15,356</b>	<b>24,74</b>	<b>66,77</b>	<b>563</b>	<b>0,462</b>	<b>0,716</b>	<b>5,842</b>	<b>273,96</b>	<b>0,551</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
338	Фрукт	114	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
<b>Итого за прием:</b>		<b>114</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>
<b>ОБЕД</b>											
86	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	2,268	5,38	10,98	98,677	0,09	0,08	9,88	50	1
482	Запеканка из печени с рисом	180	22,302	8,874	24,606	267,61	0,324	2,286	10,46	30,6	7,038
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,4	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0	0
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0	0,36	44,23	0,009
<b>Итого за прием:</b>		<b>640</b>	<b>30,565</b>	<b>15,415</b>	<b>96,666</b>	<b>659,14</b>	<b>0,474</b>	<b>2,366</b>	<b>21,78</b>	<b>124,83</b>	<b>8,047</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
229	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	84	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
101	Икра кабачковая	60	2	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,02	5	0,4
686	Чай с сахаром с лимоном	180	0,63	0,018	13,5	54	0,3	0	2	2,35	0,09
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0	0
<b>Итого за прием:</b>		<b>320</b>	<b>10,29</b>	<b>9,208</b>	<b>20,32</b>	<b>209,4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>7,98</b>	<b>29,45</b>	<b>0,96</b>

<b><i>ИТОГО:</i></b>	866	26,146	35,448	108,09	868,36	0,862	0,836	23,82	304,01	9,511
----------------------	-----	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	-------

День: 4 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность Ккал	Витамины, мг			Минераль вещества Са
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	

**ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

181	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0,06
<b>Итого за прием:</b>		<b>426</b>	<b>8,45</b>	<b>16,288</b>	<b>58,35</b>	<b>416</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>2,22</b>	<b>127,89</b>

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2
пт	Кондитерское изделие	30	1,7	1,5	22,9	108,6				
<b>Итого за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>

**ОБЕД**

96	Рассольник ленинградский	200	1,31	4,05	9,041	84,8	0	0	10,1	30,25
271	Котлета мясная	70	5,61	8,6	6,2	126	0,05	0,09	0,67	10
143	Овощное рагу	150	1,77	10,99	8,6	142	0,09	0,12	8,4	95
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63	0/0
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0	0,4	12,6
<b>Итого за прием:</b>		<b>680</b>	<b>14,685</b>	<b>24,801</b>	<b>84,921</b>	<b>645,66</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>20,65</b>	<b>147,85</b>

**ПОЛДНИК**

4	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22
386	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,99	29,23	307	0	0	0,14	0
<b>Итого за прием:</b>		<b>220</b>	<b>10,3</b>	<b>9,1</b>	<b>7,48</b>	<b>158,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,49</b>	<b>1,26</b>	<b>238</b>

***ИТОГО:***

1426

10,72

9,49

36,43

402,4

0,07

0,31

1,4

216

ные  
, мг

*Fe*

0,4

0,09

0,01

0,5

16

16

0,95

1,6

1,1

0/0

2,52

6,17

1

0,18

0

1,18



День: 5 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ДЕНЬ 5</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
183	Каша гречневая молочная	200	9,09	12,99	35,18	295	0	0,2	0,6	112	0,6
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	2	0,6	0,01
15	Сыр порцией	12	2,676	3,54	0	42,22	0	0,5	0,087	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>438</b>	<b>14,216</b>	<b>24,618</b>	<b>64,23</b>	<b>538,22</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>4,687</b>	<b>219,95</b>	<b>0,82</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>Итого за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>
<b>ОБЕД</b>											
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,024	5,07	51,42	0	0	11,38		8,4
104	Суп с фрикадельками	200	10,54	5,24	15,06	141,48	0,04	0,05	9,98		8,4
291	Плов из птицы	230	20,71	10,28	41,92	348,06	0,03	0,05	0	8	0,3
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0	0
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0	0,36	44,23	0,009
<b>Итого за прием:</b>		<b>750</b>	<b>38,265</b>	<b>19,705</b>	<b>123,13</b>	<b>833,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>22,8</b>	<b>52,23</b>	<b>17,109</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
386	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,48	13,2	33,6	324	0,06	0,312	0,288	176,76	0,828
<b>Итого за прием:</b>		<b>300</b>	<b>22,7</b>	<b>17,7</b>	<b>40,8</b>	<b>419,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>1,548</b>	<b>392,76</b>	<b>1,008</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1588</b>	<b>75,581</b>	<b>62,423</b>	<b>237,96</b>	<b>1838,44</b>	<b>0,59</b>	<b>1,13</b>	<b>39,035</b>	<b>667,14</b>	<b>34,937</b>

День: 6 (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность  Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ДЕНЬ 6</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
120	Суп молочный с вермшелью	200	4,7	3,79	14,36	120	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0/0,6	0/0,01
<b>Итого за прием:</b>		<b>426</b>	<b>7,15</b>	<b>11,878</b>	<b>43,41</b>	<b>321</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>2,22</b>	<b>127,83</b>	<b>0,49</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>Итого за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>
<b>ОБЕД</b>											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0	5,7	0	8,4
101	Суп картофельный с крупойс крупой	200	0,462	3,84	1,51	70	0,04	0,05	9,98	44	8,4
289	Рагу с курицей и овощами	200	16,7	19,4	18,6	316	0,11	0,11	1,21	15	1,1
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0/0	0/0
389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>Итого за прием:</b>		<b>640</b>	<b>23,922</b>	<b>27,97</b>	<b>67,51</b>	<b>658,08</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>27,97</b>	<b>61,2</b>	<b>33,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
213	Омлет	120	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99					
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	20,9	113,4	0,03	0,03	1,17	2,35	0,09
101	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,02	5	0,4
<b>Итого за прием:</b>		<b>390</b>	<b>12,315</b>	<b>13,885</b>	<b>37,905</b>	<b>312,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>5,19</b>	<b>29,35</b>	<b>1,49</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1556</b>	<b>43,787</b>	<b>54,133</b>	<b>158,625</b>	<b>1338,87</b>	<b>0,7</b>	<b>0,58</b>	<b>45,38</b>	<b>220,58</b>	<b>51,88</b>

День: 7 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
			ДЕНЬ 7								
<b>ЗАВТРАК</b>											
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	10,98	286	0	0,2	0,6	112,6	0,9	103	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,24	14,35	90,54	2	2,35	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,12	66	2	0,6	0	2,4	0
15	Сыр порцией	12	2,676	3,54	0	42,22	0,087	105	0,87	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>450,4</b>	<b>87,746</b>	<b>329,59</b>	<b>29,74</b>	<b>282,847</b>		<b>221,4</b>	<b>3,77</b>	<b>213,36</b>	<b>0,61</b>
<b>278,16</b>											
389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	10	2,2	10	0,6	8
пт	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97,7					
<b>Итого за прием:</b>		<b>122</b>	<b>2,2</b>	<b>3,6</b>	<b>24,6</b>	<b>42,4</b>	<b>70,6</b>	<b>2,2</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>
<b>ОБЕД</b>											
87/2010	Суп рыбный из консервов	200	9,67	5,49	12,77	142,58	0	0	7,29	0	0
297	Фрикадельки в сливочном соусе	80	8,15	9,07	9,85	154	0,032	0,064	0,352	37,46	0,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178	0,2	0,1	0,6	15,9	2,8
67	Винегрет овощной	60	0,85	6,02	4,4	75,51	0	0	0,98	0	0
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,18	108,38	0,01				
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,11	64,99	0,45	0/0	0/0	0/0	0/0
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0,4	0	0,4	49,14	0,01
<b>Итого за прием:</b>		<b>755,5</b>	<b>80,975</b>	<b>142,441</b>	<b>115,9</b>	<b>844,072</b>		<b>0,164</b>	<b>9,622</b>	<b>105,93</b>	<b>3,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	2	2,35	2	2,35	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	56	3,34	56	0
390	Котлета рыбная Любительская	70	10,43	7,99	9,03	150,5	0,01	0,05	1	39,9	0,59
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,11	64,99					
101	Горошек зеленый консервированный	60	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32

<i><b>Итого за прием:</b></i>	501,6	70,48	79,408	66,215	430,46		59,37	10,84	110,95	1
<i><b>ИТОГО:</b></i>	1830	72,73	149,453	266,2	455,36		59,45	15,34	123,97	1,32



<i>Итого за прием:</i>	260	8,93	8,11	48,5	304,09	0,03	0,06	2	16,9	3,37	
<b>ИТОГО:</b>	1556	46,53	48,488	230,69	1566,85	0,24	0,51	32,92	215,87	35,15	

День: 9 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ДЕНЬ 9</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
181	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
377	<i>Чай с лимоном</i>	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0	0	2		2,35
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0/0	0/0	0/0	0/0,6	0/0,01
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,2	0,12	66					
15	<i>Сыр порцией</i>	12	2,676	3,54	0	42,22	0	0,036	0,087	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>438</b>	<b>11,126</b>	<b>19,828</b>	<b>58,37</b>	<b>458,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,176</b>	<b>2,22</b>	<b>230,48</b>	<b>2,87</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2	16
пт	Кондитерское изделие	30	1,7	1,5	22,9	108,6					
<b>Итого за прием:</b>		<b>130</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>33</b>	<b>151</b>	<b>317,7</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>10,02</b>	<b>16</b>
<b>ОБЕД</b>											
119	<i>Суп с бобовыми</i>	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
279	<i>Тефтели из мясные</i>	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	459	0,23
321	<i>Капуста тушёная /гарнир/</i>	150	3,097	4,85	14,14	112,65	0,04	0,05	14,5	78	1
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
702	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,025	0,405	12,105	64,99					
352	<i>Кисель</i>	180	0,097	0,108	22,57	107,28	0	0	0,36	44,23	0,009
<b>Итого за прием:</b>		<b>680</b>	<b>22,174</b>	<b>19,928</b>	<b>91,5</b>	<b>661,57</b>	<b>0,4</b>	<b>0,21</b>	<b>19,95</b>	<b>628,23</b>	<b>3,339</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
4	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
382	<i>Какао</i>	180	4,07	3,54	20,9	113,4	0	0	2		2,35
410	<i>Ватрушка творог</i>	75	8,86	15,28	24,92	272	0,1	0,3	0,43	249,46	1,11

<i>Итого за прием:</i>	255	12,93	18,82	45,82	385,4	0,1	0,3	2,43	249,46	3,46
<b>ИТОГО:</b>	<b>1503</b>	<b>48,43</b>	<b>60,076</b>	<b>228,69</b>	<b>1656,19</b>	<b>318,26</b>	<b>0,706</b>	<b>34,6</b>	<b>1118,19</b> <b>1118,19</b>	<b>25,669</b>

День: 10 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>ДЕНЬ 10</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
182	Каша геркулесовая	200	7,82	12,83	34,27	285	0,11	0,2	0,9	191	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,24	14,35	90,54	2	2,35	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0/0,6	0/0,01
15	Сыр порцией	12	2,676	3,54	0	42,22	0,02	0,06	0	16,82	1,17
<b>Итого за прием:</b>		<b>432</b>	<b>15,666</b>	<b>26,68</b>	<b>63,99</b>	<b>562,96</b>	<b>2,13</b>	<b>2,61</b>	<b>2,9</b>	<b>210,17</b>	<b>2,16</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>Итого за прием:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>
<b>ОБЕД</b>											
103	Суп макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,23	94,6	0,04	0,05	9,98	44	8,4
263	Рагу мясное с овощами	220	11,68	30,6	17,2	378	0,132	0,176	4,796	41,162	1,958
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0	0	5,7	0	0
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0/0	0/0
389	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
<b>Итого за прием:</b>		<b>740</b>	<b>20,97</b>	<b>37,55</b>	<b>85,84</b>	<b>777,62</b>	<b>0,252</b>	<b>0,246</b>	<b>25,156</b>	<b>97,762</b>	<b>12,878</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
685	Чай	180	0,63	0,018	13,5	54	0,07	0,31	1,26	216	0,18
218	Ленивые вареники сгущенным молоком	120	16,33	8	24,86	243	0,03	0,12	7,4	67	0,6
пт	Конфеты шок	20	0,1	0,12	25,09	119,2					
<b>Итого за прием:</b>		<b>300</b>	<b>17,06</b>	<b>8,138</b>	<b>63,45</b>	<b>416,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,43</b>	<b>8,66</b>	<b>283</b>	<b>0,78</b>

<b>ИТОГО:</b>	<b>1572</b>	<b>54,096</b>	<b>72,768</b>	<b>223,08</b>	<b>1803,78</b>	<b>2,512</b>	<b>3,306</b>	<b>46,716</b>	<b>593,132</b>	<b>31,818</b>
---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------