

День: 1 (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>ДЕНЬ 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
182	<i>Каша молочная пшеничная</i>	180	6,5	3,35	35,28	257,4	0,06	0,02	0
377	<i>Чай с лимоном</i>	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2
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	0/0
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>406</b>	<b>8,95</b>	<b>11,438</b>	<b>64,33</b>	<b>458,4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>									
338	<i>фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10
<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>ОБЕД</b>									
116	<i>Суп рисовый томатный "Харчо" с мясом птицы</i>	180	4,473	5,57	19,17	137,55	0,1	0,02	9
259	<i>Жаркое по-домашнему</i>	175	9,78	23,46	14,92	344,7	0,03	0,03	8,17
47	<i>Салат из квашеной капусты</i>	40	0,7	2,016	3,38	34,28	0	0	11,38
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,025	0,405	12,105	65,01	0,01		0,63
702	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45
349	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0	0,4
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>635</b>	<b>19,598</b>	<b>31,937</b>	<b>90,48</b>	<b>766,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>30,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
382	<i>Какао с молоком</i>	180	4,07	3,54	20,9	113,4	0,03	0,03	1,17
218	<i>Ленивые вареники молоком сгущенным</i>	100	13,6	9,6	20,71	202,5	0	0	0

<i>ИТОГО за прием</i>	280	17,67	13,14	41,61	315,9	0,03	0,03	1,17
<b>ИТ ОГ</b>	<b>1421</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>

День: 2 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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 2</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
182	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	180	4,59	9,64	30,07	225,9	0	0,2	0,6	112,6	0,6
377	<i>Чай с лимоном</i>	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35	0,09
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	0/0	0/0,6	0/0,01
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>406</b>	<b>7,04</b>	<b>17,728</b>	<b>59,12</b>	<b>426,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>114,95</b>	<b>0,69</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>											
389	<i>Сок</i>	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2	16
пг	<i>печенье</i>	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>16</b>
<b>ОБЕД</b>											
52	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	40	0,57	2,4	3,96	39,32	0	0	5,7	0	8,4
82	<i>Борщ со сметаной</i>	180	1,44	3,6	9,36	76,05	0,04	0,05	9,98	44	8,4
245	<i>Бефстроганв из отварной говядины</i>	60	10,83	9,2	2,55	135,48	3,28	0,09	0,38	31	1,8
312	<i>Пюре картофельное</i>	120	2,45	3,84	16,35	108,2	0,1	0,11	3,34	56	0,8
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,025	0,405	12,1	65,01	0,01		0,63		
702	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,35	0,27	8,073	43,32	0,05		0,45	0/0	0/0
352	<i>Кисель</i>	180	0,097	0,108	22,57	107,28	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>630</b>	<b>18,762</b>	<b>19,823</b>	<b>74,963</b>	<b>574,66</b>	<b>3,5</b>	<b>0,27</b>	<b>24,08</b>	<b>143,6</b>	<b>21,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
386	<i>Кисломолочные продукты</i>	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
401	<i>Оладьи</i>	80	6,09	5,87	34,5	213,64	0,112	0,112	0,272	63,504	0,976

<i>ИТОГО за прием</i>	260	11,31	10,37	41,7	309,04	0,182	0,422	1,532	279,504	1,156
<b>ИТО ГО:</b>	<b>1396</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>	<b>26,62</b>

День: 3 (среда)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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 3</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
182	Каша пшеничная молочная	180	6,75	10,54	30,66	256,5	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	8	1,784	1,7	0	28,15	0	0,5	0,087	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>408</b>	<b>13,704</b>	<b>22,72</b>	<b>60,38</b>	<b>520,4</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	180	2,04	4,84	9,882	88,8	0,09	0,08	9,88	50	1
482	Запеканка из печени с рисом	150	18,585	7,395	20,505	223	0,324	2,286	10,46	30,6	7,038
701	Хлеб пшеничный	30	2,025	0,405	12,1	65,01	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>570</b>	<b>25,27</b>	<b>13,126</b>	<b>83,392</b>	<b>561,32</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	60	5,74	2,88	1,65	63	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
101	Икра кабачковая	40	1,33	3,56	3,08	47,6	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	20	1,35	0,27	8,07	43,32	0,05		0,45	0	0
<b>Итого за прием:</b>		<b>280</b>	<b>7,7</b>	<b>6,458</b>	<b>18,23</b>	<b>164,6</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>	802	21,904	30,678	99,61	780,99	0,862	0,836	23,82	304,01	9,511
----------------------	-----	--------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	-------

День: 4 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 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

**ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

181	Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,38	26,37	193,5	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	0,06	0,01
<b>Итого за прием:</b>		<b>406</b>	<b>7,85</b>	<b>15,468</b>	<b>55,42</b>	<b>394,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>2,22</b>	<b>127,89</b>	<b>0,5</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	20	1,13	1	15,27	72,4					
<b>Итого за прием:</b>		<b>120</b>	<b>1,63</b>	<b>0</b>	<b>25,37</b>	<b>114,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>

**ОБЕД**

96	Рассольник ленинградский	180	1,18	3,645	8,13	76,32	0	0	10,1	30,25	0,95
271	Котлета мясная	50	4,007	6,14	4,42	90	0,05	0,09	0,67	10	1,6
143	Овощное рагу	120	0,98	8,79	8,6	113,6	0,09	0,12	8,4	95	1,1
701	Хлеб пшеничный	30	2,025	0,405	12,1	65,01	0,01		0,63		
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	2,52
<b>Итого за прием:</b>		<b>590</b>	<b>10,812</b>	<b>19,466</b>	<b>74,155</b>	<b>529,44</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>20,65</b>	<b>147,85</b>	<b>6,17</b>

**ПОЛДНИК**

4	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
386	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
406	Пирожок с повидлом	60	3,3	2,99	17,54	184,2	0	0	0,14	0	0

<i>Итого за прием:</i>	240	8,52	7,49	24,74	279,6	0,1	0,49	1,26	238	1,18
<i>ИТОГО:</i>	1356	8,52	7,49	179,685	279,6	0,07	0,31	1,4	216	0,18



День: 5 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 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	180	8,18	11,69	31,66	265,5	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	8	1,784	2,36		28,14	0	0,5	0,087	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>414</b>	<b>12,414</b>	<b>22,138</b>	<b>60,71</b>	<b>494,64</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	40	0,68	2,016	3,38	34,28	0	0	11,38		8,4
104	Суп с фрикадельками	180	9,48	4,71	13,55	127,33	0,04	0,05	9,98		8,4
291	Плов из птицы	150	15,54	7,71	31,44	261,04	0,03	0,05	0	8	0,3
701	Хлеб пшеничный	30	2,025	0,405	12,1	65,01	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>610</b>	<b>30,345</b>	<b>15,327</b>	<b>101,375</b>	<b>672,17</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	60	8,74	6,6	16,8	162	0,06	0,312	0,288	176,76	0,828
<b>Итого за прием:</b>		<b>240</b>	<b>13,96</b>	<b>11,1</b>	<b>24</b>	<b>257,4</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>1364</b>	<b>57,119</b>	<b>48,965</b>	<b>195,885</b>	<b>1471,21</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 1 до 3 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 вермешелью	180	4,23	3,41	12,92	108	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>406</b>	<b>6,68</b>	<b>11,498</b>	<b>41,97</b>	<b>309</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	40	72,57	2,43	3,35	37,56	0	0	5,7	0	8,4
101	Суп картофельный с крупойс крупой	180	0,418	3,46	1,36	63	0,04	0,05	9,98	44	8,4
289	Рагу с курицей и овощами	175	12,52	16,97	16,27	267,5	0,11	0,11	1,21	15	1,1
701	Хлеб пшеничный	30	2,025	0,405	12,1	65,01	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	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2	16
<b>Итого за прием:</b>		<b>635</b>	<b>90,058</b>	<b>23,67</b>	<b>55,285</b>	<b>540,46</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	20	1,35	0,27	8,07	43,32	0,05		0,45		
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	40	0,96	3,56	3,08	47,6	0,01	0,03	4,02	5	0,4
<b>Итого за прием:</b>		<b>360</b>	<b>11,46</b>	<b>11,97</b>	<b>32,33</b>	<b>267,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>5,64</b>	<b>29,35</b>	<b>1,49</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1501</b>	<b>108,6</b>	<b>47,538</b>	<b>139,385</b>	<b>1163,78</b>	<b>0,75</b>	<b>0,58</b>	<b>45,83</b>	<b>220,58</b>	<b>51,88</b>

День: 7 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 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	180	6,507	3,554	35,28	257,4	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	8	1,784	2,36	0	28,14	0,087	105	0,87	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>426,4</b>	<b>13,461</b>	<b>16,224</b>	<b>65,02</b>	<b>525,967</b>		<b>221,4</b>	<b>3,77</b>	<b>213,36</b>	<b>0,61</b>
<b>521,28</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	180	8,703	4,94	11,49	128,32	0	0	7,29	0	0
297	Фрикадельки в сливочном соусе	60	6,11	6,8	7,38	115,5	0,032	0,064	0,352	37,46	0,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,87	3,84	22,23	142,4	0,2	0,1	0,6	15,9	2,8
67	Винегрет овощной	40	0,56	4,013	2,93	49,67	0	0	0,98	0	0
701	Хлеб пшеничный	30	2,025	12,1	65,01	0,01		0,63			
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>645,5</b>	<b>55,328</b>	<b>182,124</b>	<b>149,95</b>	<b>621,492</b>		<b>0,794</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	120	2,71	3,75	22,12	102,14	3,34	56	3,34	56	0
390	Котлета рыбная Любительская	50	7,45	5,7	6,45	107,5	0,01	0,05	1	39,9	0,59
702	Хлеб ржаной	20	1,35	0,27	8,073	43,32					
101	Горошек зеленый консервированный	40	1,49	0,06	2,49	16,5	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32

<b><i>Итого за прием:</i></b>	421,6	65,385	9,798	52,813	325,26		59,37	10,84	110,95	1
<b><i>ИТОГО:</i></b>	1616	66,875	65,161	292,38	341,91		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>	1406	37,4	39,936	208,765	1362,08	0,25	0,51	33,55	215,87	35,15	

День: 9 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 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>	180	5,4	6,15	26,37	193,5	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	1,784	2,35	0	28,15	0	0,036	0,087	105	0,12
<b>Итого за прием:</b>		<b>418</b>	<b>9,634</b>	<b>16,588</b>	<b>55,44</b>	<b>422,65</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	20	1,13	1	15,27	72,4					
<b>Итого за прием:</b>		<b>120</b>	<b>1,63</b>	<b>1</b>	<b>25,37</b>	<b>114,8</b>	<b>262,8</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>10,02</b>	<b>16</b>
<b>ОБЕД</b>											
119	<i>Суп с бобовыми</i>	180	4,18	3,96	13,68	106,02	0,32	0,12	4,3	47	2,1
279	<i>Тефтели из мясные</i>	50	6,41	6,77	5,22	107,5	0,04	0,04	0,79	459	0,23
321	<i>Капуста тушёная /гарнир/</i>	120	2,47	3,88	11,32	90,12	0,04	0,05	14,5	78	1
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,025	0,405	12,1	65,01	0,01		0,63		
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>590</b>	<b>17,207</b>	<b>15,528</b>	<b>76,995</b>	<b>540,92</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>20,58</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>1383</b>	<b>41,401</b>	<b>51,936</b>	<b>203,625</b>	<b>1463,77</b>	<b>263,37</b>	<b>0,706</b>	<b>35,23</b>	<b>1118,19</b> <b>1118,19</b>	<b>25,669</b>



День: 10 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 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	180	7,038	11,54	29,04	256,5	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	8	1,784	2,36	0	28,15	0,02	0,06	0	16,82	1,17
<b>Итого за прием:</b>		<b>408</b>	<b>13,992</b>	<b>24,21</b>	<b>58,76</b>	<b>520,39</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	180	2,935	2,043	11,9	85,14	0,04	0,05	9,98	44	8,4
263	Рагу мясное с овощами	175	9,29	24,34	14,072	300,68	0,132	0,176	4,796	41,162	1,958
52	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,56	2,4	3,3	37,12	0	0	5,7	0	0
701	Хлеб пшеничный	30	2,025	0,405	12,1	65,01	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>635</b>	<b>17,735</b>	<b>29,593</b>	<b>71,657</b>	<b>628,94</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 с молоком	100	13,6	9,6	20,71	202,5	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>280</b>	<b>14,33</b>	<b>9,738</b>	<b>59,3</b>	<b>375,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,43</b>	<b>8,66</b>	<b>283</b>	<b>0,78</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1423</b>	<b>46,457</b>	<b>63,941</b>	<b>199,517</b>	<b>1572,03</b>	<b>2,512</b>	<b>3,306</b>	<b>46,716</b>	<b>593,132</b>	<b>31,818</b>