

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	гр	гр	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
						Б	Ж	У	
День: первый Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)									
	ЗАВТРАК								
	<u>Салат витаминный</u>	60							
	Капуста белокочанная		38	30	0,54		1,62	8,4	0,009
	Морковь		29	23	0,3	0,02	1,61	7,59	0,014
	Лук репчатый		4	3	0,05		0,29	1,29	0,002
	Свекла		9	7	0,12		0,76	3,36	0,001
	Масло растительное		4	4	0,02	4		35,96	
	Соль		0,0002	0,0002					
					1,03	4,02	4,28	56,6	0,026
	<u>Печень тушенная в соусе</u>	50/20			12,73	7,32	1,4	135,97	0,182
472	<u>Картофельное пюре</u>	100							
	Картофель		114	85,5	2,06	0,1	20,29	85,49	0,087
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,54	0,05	21,99	
	Соль		0,6	0,6					
	Молоко		15	15	0,5	0,45	0,85	9,54	0,006
					2,59	3,09	21,19	117,02	0,093
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	<u>Масло (порциями)</u>	5	5	5	0,3	3,44	0,07	31,1	0,0012
628	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Кофейный напиток		1	1					
	Молоко		98	98	2,744	2,45	4,606	51,94	0,039
					2,744	2,45	11,586	79,8	0,039
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46	0,01
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03
	<u>Всего:</u>				22,024	21,46	76,396	596,44	0,4132
	ОБЕД								
120	<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	200\10							
	Томатная паста		0,8	0,8	0,3		0,14	0,7	
	Вода		140	140					
	Картофель 25%		53	40	0,8	0,04	7,88	33,2	0,04
	Капуста 20%		50	40	0,72		2,16	11,2	0,01
	Лук 16%		9,6	8	0,14	0,01	0,76	3,44	0,003
	Морковь 20%		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	Сметана		10	10	0,25	2	0,34	20,4	0,0037
	Соль		0,001	0,001					
					2,35	5,69	11,91	102,13	0,06
424	<u>Биточки мясные с соусом</u>	80\20							
	Хлеб пшеничный		14	14	1,078	0,42	6,972	36,68	0,022

262	<u>Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром</u>	200							
	Крупа манная		24	24	3,09	0,33	21	100,2	0,042
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53	0,04
	Соль		0,2	0,2					
	Сахар		5	5			2,99	11,94	
					5,93	6,46	28,7	195,69	0,082
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20							
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	<u>Яйцо отварное</u>	40							
	Яйцо		0,04	0,04	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028
642	<u>Какао с молоком</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Какао		1	1					
	Молоко		75	75	2,1	1,88	10,51	67,61	0,03
					2,1	1,88	17,49	95,47	0,03
	Всего:				<u>14,65</u>	<u>13,54</u>	<u>56,43</u>	<u>406,36</u>	<u>0,172</u>
	Итого:				<u>72,142</u>	<u>68,05</u>	<u>275,885</u>	<u>2039,115</u>	<u>1,0352</u>

Витамины			Минеральные вещества
B ₂	C	Ca	Fe
0,012	13,5	14,4	0,18
0,016	1,15	11,75	0,161
	0,3	0,93	0,024
0,003	0,7	2,59	0,008
0,031	15,65	29,67	0,373
	24,37	16,85	13,39
0,054	6,84	8,29	0,748
		1,2	0,01
0,022	0,195	18	0,009
0,076	7,035	27,49	0,767
0,01		4,4	0,4
0,0012		3,6	0,03
		0,14	0,021
0,147	1,274	117,6	0,059
0,147	1,274	117,74	0,08
0,01	2	7	0,3
0,02	13	16	0,43
<u>0,2952</u>	<u>63,329</u>	<u>222,89</u>	<u>15,791</u>
0,025	3,2	3,879	0,35
0,014	7,2	18,624	0,233
0,001	0,32	2,43	0,063
0,005	0,16	4	0,055
		1,2	0,01
0,013	0,037	10,75	0,025
0,058	10,917	40,88	0,736
0,007		3,08	0,28

0,0035		1,645	0,14
0,071		5,13	1,539
0,081		9,85	1,95
		0,27	0,018
0,0009	0,032	0,8	0,011
0,0006	0,175	1,518	0,039
		0,02	0,003
0,001	0,2	2,6	0,07
0,013		3,05	0,378
		0,84	0,007
0,013		3,89	0,385
0,001		0,36	0,024
0,001	0,35	1	0,014
	0,035	0,304	0,008
		0,02	0,003
0,069	8,54	83,254	2,982
0,001	0,315	2,734	0,071
0,012	1,355	14,03	0,531
0,013	1,67	16,764	0,602
0,01		4,4	0,4
0,036		10,8	1,4
0,046		15,2	1,8
		0,16	0,024
		0,16	0,024
<u>0,281</u>	<u>21,327</u>	<u>172,598</u>	<u>8,549</u>
0,255	1,05	180	0,15
0,012		5	0,4
<u>0,267</u>	<u>1,05</u>	<u>185</u>	<u>0,55</u>

0,012		6	0,3
		1,2	0,01
0,15	1,3	120	0,06
		0,06	0,009
0,162	1,3	127,26	0,379
0,01		4,4	0,4
0,176		22	1
		0,14	0,021
0,114	0,975	90	0,045
0,114	0,975	90,14	0,066
<u>0,462</u>	<u>2,275</u>	<u>243,8</u>	<u>1,845</u>
<u>1,3052</u>	<u>87,981</u>	<u>824,288</u>	<u>26,735</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	Витамины
			гр	гр	Б	Ж	У		
					Б	Ж	У		В ₁
День: второй Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)									
	ЗАВТРАК								
292/293	<u>Ленивые вареники с молочно-сладким соусом</u>	140/100							
	Творог		117	117	18,72	9,36	3,51	183,69	0,047
	Яйцо		0,008	0,008	1,02	0,92	0,06	12,56	0,006
	Сахар		4	4			3,99	15,92	
	Мука		16	16	1,92	0,16	10,72	52	0,026
	Соль		0,0005	0,0005					
					21,66	10,44	18,28	264,17	0,079
550	<u>Молочно-сладкий соус</u>								
	Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,5	0,02
	Мука		3	3	0,36	0,03	2,01	9,75	0,005
	Сахар		4	4			3,99	15,92	
	Масло сливочное		6	6	0,05	4,35	0,08	36,66	
	Вода		50	50					
					1,81	5,63	8,43	88,83	0,025
	<u>Сыр (порциями)</u>	7							
	Сыр		8	7	2,3	2,8		35,3	0,008
	<u>Хлеб</u>	20							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
628	<u>Чай с сахаром</u>	150							
	Сахар		8	8			7,98	31,84	
	Чай		0,75	0,75					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46	0,01
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03
	<u>Всего:</u>				28,4	20,01	65,58	568,23	0,184
	ОБЕД								
136	<u>Суп картофельный с крупой</u>	200							
	бульон		140	140					
	Крупа пшено		4	4	0,48	0,12	2,77	13,36	0,014
	Картофель 25%		80	60	1,2	0,06	11,82	49,8	0,061
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004
	Лук		10	8	0,01	0,76	3,44	3,28	0,003
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	Соль		0,001	0,001					
					1,83	4,58	18,66	99,63	0,082
390	<u>Мясо тушеное</u>	40\30							
	Мясо		70	64	12,76	7,81		121,14	0,026
	Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66	0,001
	Лук репчатый		3	2	0,03		0,19	0,86	0,001
	Масло растительное		3	3	0,02	3		26,97	
	Томатная паста		3	3	0,1		0,53	2,64	
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,002
	Соль		0,0008	0,0008					
					13,18	10,83	2,2	158,77	0,03
	<u>Каша пшеница вязкая</u>	100			2,75	3,08	15,75	96,1	0,095
	<u>Хлеб</u>	20\40							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076

					4,3	1,08	26,52	135,6	0,108
591	<u>Кисель из с\фруктов</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3	
	Крахмал		5	5					
							6,98	52,16	
	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50							
	Лук репчатый		6	5	0,085	0,005	0,475	2,15	0,002
	Масло растительное		2	2	0,001	2		17,98	
	капуста квашеная		58	40,5	0,729		0,891	7,7	0,008
					0,815	2,005	1,366	27,83	0,01
	<u>Всего:</u>				22,875	21,575	71,476	570,09	0,325
	ПОЛДНИК								
	<u>Батончик Северский</u>	20							
	Масло растительное		0,87	0,87	0,009	0,09		7,82	
	Яйцо		0,5	0,5	0,05	0,044	0,003	0,589	0,0003
	Мука		14,82	14,82	1,78	0,15	9,93	48,17	0,025
	Сахар		1,48	1,48			1,475	5,89	
	Дрожжи		0,06	0,06					
	Соль		0,22	0,22					
					1,839	0,284	11,408	62,469	0,0253
	<u>Йогурт</u>	100	100	100	4,35	3,75	6,3	76	0,03
	<u>Всего:</u>				6,189	4,034	17,708	138,469	0,0553
	УЖИН								
161	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200							
	Макаронные изделия		16	16	1,66	0,18	11,44	55,04	0,023
	Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53	0,04
	Сахар		3	3			2,99	11,94	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	Соль		0,0005	0,0005					
	Вода		84	84					
					4,5	6,31	19,2	150,53	0,063
418	<u>Булочка домашняя</u>	20							
	Мука		17,295	17,295	2,075	0,175	11,59	56,21	0,029
	Сахар		1,5	1,5			1,495	5,97	
	Масло растительное		0,5	0,5	0,005	0,5		4,495	
	Яйцо		0,002	0,002	0,175	0,175	0,01	2,355	0,001
	Дрожжи		0,5	0,5					
	Вода		4	4					
	Соль		0,00025	0,00025					
					2,255	0,85	13,095	69,03	0,03
630	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200							
	Сахар		8	8			7,98	31,84	
	Кофейный напиток		2	2					
	Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,5	0,02
					1,4	1,25	10,33	58,34	0,02
	<u>Всего:</u>				8,155	8,41	42,625	277,9	0,113
	<u>Итого:</u>				65,619	54,029	197,389	1554,689	0,6773

		Минеральные вещества	
B ₂	C	Ca	Fe
0,316	0,585	191,88	0,468
0,035		4,4	0,2
		0,08	0,012
0,005		2,88	0,192
0,356	0,585	199,24	0,872
0,075	0,65	60	0,03
		0,54	0,036
		0,08	0,012
		1,44	0,012
0,075	0,65	62,06	0,09
0,066	0,352	220	0,242
0,01		4,4	0,4
		0,16	0,024
0,01	2	7	0,3
0,02	13	16	0,43
<u>0,537</u>	<u>16,587</u>	<u>508,86</u>	<u>2,358</u>
0,001		1,048	0,105
0,038	4,8	5,82	0,524
0,005	0,16	4	0,055
0,001	0,32	2,43	0,063
		1,2	0,01
0,045	5,28	14,49	0,757
0,077		5,474	1,642
0,001	0,035	1	0,014
	0,07	0,608	0,016
		0,18	0,012
0,078	0,105	7,262	1,684
0,02	10,43	19,78	0,307
0,01		4,4	0,4
0,036		10,8	1,4

0,046		15,2	1,8
		0,14	0,021
		0,14	0,021
0,001	0,2	1,52	0,039
0,008	12,15	19,44	0,243
0,009	12,35	20,96	0,282
<u>0.198</u>	<u>28.165</u>	<u>77.832</u>	<u>4.851</u>
0,0016		0,2025	0,0094
0,0056		2,66	0,176
		0,03	0,0044
0,0072		2,8925	0,1898
0,15	0,6	124	0,1
<u>0.1572</u>	<u>0,6</u>	<u>126.8925</u>	<u>0.2898</u>
0,006		2,95	0,248
0,15	1,3	120	0,06
		0,06	0,009
		1,2	0,01
0,156	1,3	124,21	0,327
0,0065		3,11	0,205
		0,03	0,0045
0,0065		0,81	0,0375
0,013		3,95	0,247
		0,16	0,024
0,075	0,65	60	0,036
0,075	0,65	60,16	0,06
<u>0.244</u>	<u>1.95</u>	<u>188.32</u>	<u>0.634</u>
<u>1.1362</u>	<u>47.302</u>	<u>901.9045</u>	<u>8.1328</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	В1
			гр	гр	Б	Ж	У		
День: третий Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)									
	ЗАВТРАК								
278	<u>Лапшевник с творогом со сметаной и сахаром</u>	100/15/5							
	Сметана		17	17	0,43	3,4	0,58	34,68	
	Сахар		5	5			4,99	19,9	
	Творог		33,6	33,6	5,38	2,69	1,01	52,75	0,013
	Сухари панировочные		2,2	2,2	0,26	0,1	1,71	8,91	0,003
	Яйцо		0,05	0,05	0,64	0,58	0,04	7,85	0,003
	Вермишель		20	20	2,5	0,26	17,16	82,56	0,035
					9,21	7,03	25,49	206,65	0,054
	<u>Сыр (порциями)</u>	7	8	7	2,3	2,8		35,3	0,008
	<u>Хлеб</u>	20							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	<u>Масло (порциями)</u>	10	10						
	Масло сливочное			10	0,6	6,88	0,14	62,2	0,0024
630	<u>Чай с молоком</u>	200							
	Чай		1	1					
	Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,5	0,02
	Сахар		13	13			12,97	51,74	
					1,4	1,25	15,32	78,24	0,02
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46	0,01
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03
	Всего:				16,14	19,1	71,84	530,48	0,1564
	ОБЕД								
	<u>Салат овощной</u>	50							
	Капуста		41	33	0,59		1,78	9,24	0,01
	Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66	0,001
	Лук репчатый		2	1	0,02		0,1	0,43	
	Масло растительное		2	2	0,01	2		17,98	
	Свекла		17	14	0,24		1,51	6,72	0,003

	Соль		0,0002	0,0002					
					0,89	2	3,53	35,03	0,014
135	<u>Суп с фрикадельками</u>	200/25							
	Картофель		106	80	1,6	0,08	15,76	66,4	0,081
	Лук репчатый		9,1	7,5	0,17	0,01	0,95	4,3	0,004
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	Соль		0,0008	0,0008					
	Вода		140	140					
					1,91	3,73	17,34	103,89	0,089
114	Фрикадельки:								
	Лук		2,9	2,5					
	Мясо		28	22	4,38	2,68		41,64	0,009

	Соль		0,0002	0,0002					
	Яйцо		0,004	0,004	0,51	0,46	0,03	6,28	0,0048
	Вода			2,5					
					4,89	3,14	0,03	47,92	0,013
449	<u>Плов из птицы</u>	50\100							
	Лук репчатый		6	5	0,09	0,01	0,48	2,15	0,002
	Куриная грудка(филе)		95	95	22,42	1,81	0,38	107,83	0,059
	Морковь		9,5	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004
	Масло растительное		3,2	3,2	0,02	3,2		28,77	
	Соль		0,001	0,001					
	Крупа рисовая		34	34	2,75	0,14	26,55	118,56	0,023
	Томатная паста		3	3	0,1		0,53	2,64	
					25,48	5,17	28,5	262,59	0,088
	<u>Хлеб</u>	20\40							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076
					4,3	1,08	26,52	135,6	0,108
588	<u>Компот из сухофруктов+витС</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3	
							6,98	52,16	
	Всего:				37,47	15,12	82,9	637,19	0,312
	ПОЛДНИК								
	Всего:				37,47	15,12	82,9	637,19	0,312
	УЖИН								
	<u>Омлет натуральный</u>	105							
	Соль		0,001	0,001					
	Яйцо		0,08	0,08	10,16	9,2	0,56	125,6	0,056
	Масло растительное		3	3	0,02	3		26,97	
	Молоко		14	14	0,76	0,68	1,28	14,42	0,011
					10,94	12,88	1,84	166,99	0,067
	<u>Зеленый горошек</u>	50			1,55	0,1	3,25	20	0,055
	ХЛЕБ Пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
628	<u>Молоко кипяченое</u>	180	180	180	5,04	4,5	8,46	35,4	0,072
	Всего:				19,07	18,08	23,51	274,79	0,226
	Итого:				110,15	67,42	261,15	2079,65	1,0064

Витамины		Минеральные вещества	
B2	C	Ca	Fe
0,017	0,068	14,96	0,034
		0,1	0,015
0,09	0,168	55,1	0,134
0,001		0,517	0,044
0,031		3,85	0,175
0,008		4,42	0,372
0,147	0,236	78,947	0,774
0,066	0,352	220	0,242
0,01		4,4	0,4
0,0024		7,2	0,06
0,075	0,65	60	0,03
		0,26	0,039
0,075	0,65	60,26	0,069
0,01	2	7	0,3
0,02	13	16	0,43
0,3304	16,238	393,807	2,275
0,013	14,85	15,84	0,198
0,001	0,1	1,02	0,014
	0,1	0,31	0,008
0,006	1,4	5,18	0,196

0,02	16,45	22,35	0,416
0,05	6,4	7,76	0,698
0,002	0,4	3,04	0,078
0,005	0,16	4	0,055
		1,2	0,01
0,057	6,96	16	0,841
0,026		1,88	0,564

0,026		3,3	0,15
0,052		5,18	0,714
	0,5	1,55	0,04
0,114		12,635	1,173
0,005	0,16	4	0,055
0,012		2,642	0,33
0,131	0,66	20,827	1,598
0,01		4,4	0,4
0,036		10,8	1,4
0,046		15,2	1,8
		0,14	0,021
		0,14	0,021
<u>0,306</u>	<u>24,07</u>	<u>79,697</u>	<u>5,39</u>
<u>0,306</u>	<u>24,07</u>	<u>79,697</u>	<u>5,39</u>
0,148		44	2
0,041	0,353	32,64	0,016
0,189	0,353	76,64	2,016
0,025	5	10	0,35
0,01		4,4	0,4
0,27	2,34	216	0,108
<u>0,494</u>	<u>7,693</u>	<u>307,04</u>	<u>2,874</u>
<u>1,4364</u>	<u>72,071</u>	<u>860,241</u>	<u>15,929</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	Витамины
			гр	гр	Б	Ж	У		
День: четвертый Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые									
ЗАВТРАК									
262	<u>Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром</u>	150/10/5							
	Молоко		63,6	63,6	1,78	1,59	2,99	33,71	0,025
	Крупа гречневая		19	19	1,5	0,07	14,45	64,51	0,012
	Сахар		5	5			4,99	19,9	
	Масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	61,1	
	Соль		0,004	0,004					
	Вода		71	71					
					3,36	8,91	22,56	179,22	0,037
	<u>Масло (порциями)</u>	5	5	5	0,3	3,44	0,07	31,1	0,0012
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
630	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150							
	Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88	0,015
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Кофейный напиток		1,5	1,5					
					1,05	0,94	8,74	47,74	0,015
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46	0,01
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03
	<u>Всего:</u>				7,34	14,43	62,26	406,15	0,1252
ОБЕД									
110	<u>Борщ с мясом, капустой и картофелем со сметаной</u>	200\10							
	Мясо		24	15	2,99	0,006		28,39	0,006
	Картофель		21,4	16	0,32	0,02	3,15	13,28	0,016
	Лук репчатый		10	8	0,14	0,01	0,76	3,44	0,003
	Свекла		40	30	0,51		3,24	14,4	0,004
	Капуста		20	16	0,29		0,86	4,48	0,004
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,005
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	Соль		1	1					
	Сахар		1,5	1,5			1,5	5,97	
	Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76	
	Сметана		10	10	0,25	2	0,34	20,4	0,0037
					4,74	5,676	10,97	125,97	0,0417
416	<u>Котлета мясная</u>	70							
	Мясо		57	51	10,16	6,22		96,53	0,021
	Хлеб пшеничный		12	12	0,924	0,36	5,98	31,44	0,019
	Молоко		12	12	0,34	0,3	0,56	6,36	0,005
	Мука		3	3	0,36	0,03	2,01	9,75	0,005
	Лук репчатый		5	4	0,07		0,38	1,72	0,002
	Масло растительное		3	3		3		26,97	
	Соль		0,001	0,001					
					11,854	9,91	8,93	172,77	0,052
212	<u>Свекла тушеная в томатном соусе</u>	100/20							

	свекла		161	129	2,19		13,93	61,92	0,021
	Лук репчатый		36	30	0,51	0,03	2,85	12,9	0,012
	Масло растительное		2	2		2		17,98	
					2,7	2,03	16,78	92,8	0,033
540	<u>Супе томатный</u>	20							
	Масло растительное		1	1	0,01	1			
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003
	Морковь		5	4	0,03		0,14	0,66	0,001
	Лук		1	1	0,02		0,1	0,43	
	Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52	
	Соль		0,0005	0,0005					
	Сахар		1	1			1	3,98	
					0,43	1,02	3,29	15,09	0,004
	<u>Хлеб</u>	20\40							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076
					4,3	1,08	26,52	135,6	0,108
591	<u>Кисель из фруктов</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3	
	Крахмал		5	5					
							6,98	52,16	
	Всего:				24,024	19,716	73,47	594,39	0,2387
	ПОЛДНИК								
	<u>Ряженка</u>	180			5,22	4,5	7,02	95,4	0,054
	<u>Булочка от Михалыча</u>	20							
	Масло растительное		1,45	1,45	0,014	0,145		13,04	
	Яйцо		1,2	1,2	0,114	0,105	0,006	1,413	0,0006
	Мука		13,51	13,51	1,62	0,137	9,053	43,91	0,0227
	Сахар		2,3	2,3			2,29	9,16	
	дрожжи		0,07	0,07					
	Соль		0,19	0,19					
					1,748	0,387	11,349	67,523	0,0233
	Всего:				6,968	4,887	18,369	162,923	0,0773
	УЖИН								
215	<u>Рагу из овощей</u>	150							
	Картофель		71	53	1,06	0,05	10,44	43,99	0,054
	Морковь		55	44	0,57	0,04	3,08	14,52	0,021
	Лук		31	26	0,44	0,03	2,47	11,18	0,01
	Капуста		75	60	1,08		3,24	16,8	0,014
	Масло растительное		3	3	0,015	3		26,97	
	Соль		0,001	0,001					
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44	0,0004
					3,195	6,02	19,28	137,9	0,0994
	<u>Яйцо отварное</u>	20							
	Яйцо		0,02		5,08	4,6	0,28	62,8	0,028
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	Печень по строгановски	50/20			15,11	9,54	1,41	144,75	0,193
630	<u>Чай с молоком</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	

	Чай		0,75	0,75					
	Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88	0,014
					1,05	0,94	8,74	47,74	0,014
	<u>Всего:</u>				<u>25,975</u>	<u>21,7</u>	<u>39,67</u>	<u>445,59</u>	<u>0,3664</u>
	<u>Итого:</u>				<u>64,307</u>	<u>60,733</u>	<u>193,769</u>	<u>1609,053</u>	<u>0,8076</u>

		Минеральные вещества	
B ₂	C	Ca	Fe
)			
0,096	0,826	76,32	0,038
0,006		1,436	0,178
		0,1	0,015
		2,4	0,02
0,102	0,826	80,256	0,251
0,0012		3,6	0,03
0,01		4,4	0,4
0,056	0,487	45	0,022
		0,14	0,021
0,056	0,487	45,14	0,043
0,01	2	7	0,3
0,02	13	16	0,43
<u>0,1992</u>	<u>16,313</u>	<u>156,396</u>	<u>1,454</u>
0,018		1,282	0,385
0,01	1,28	1,552	0,139
0,001	0,32	2,43	0,063
0,011	1,2	10,767	0,407
0,006	2,88	7,45	0,093
0,006	0,2	5	0,068
		1,2	0,01
		0,05	0,007
0,013	0,037	10,75	0,025
0,065	5,917	40,481	1,197
0,06		4,359	1,308
0,006		2,64	0,24
0,018	0,156	14,4	0,007
0,001		0,54	0,036
	0,14	1,215	0,031
0,085	0,296	23,15	1,62

0,041	4,515	46,78	1,77
0,005	1,05	9,114	0,235
0,046	5,565	55,894	2,005
0,001		0,36	0,024
0,001	0,35	1	0,014
	0,035	0,304	0,008
0,002	0,385	1,664	0,046
0,01		4,4	0,4
0,036		10,8	1,4
0,046		15,2	1,8
		0,14	0,021
		0,14	0,021
<u>0,244</u>	<u>12,163</u>	<u>136,529</u>	<u>6,689</u>
0,306	1,26	216	0,18
0,0039		0,486	0,0225
0,005		2,429	0,16
		0,046	0,007
0,0089		2,961	0,1895
<u>0,3149</u>	<u>1,26</u>	<u>218,961</u>	<u>0,3695</u>
0,033	4,24	5,141	0,463
0,025	0,77	21,99	0,302
0,004	0,91	7,9	0,204
0,019	9,45	28,22	0,353
0,0004		0,96	0,008
0,0814	15,37	64,211	1,33
0,176		22	1
0,01		4,4	0,4
	5,226	8,84	14,05
		0,14	0,021

0,056	0,487	45	0,023
0,056	0,487	45,14	0,044
<u>0,3234</u>	<u>21,083</u>	<u>144,591</u>	<u>16,824</u>
<u>1,0815</u>	<u>50,819</u>	<u>656,477</u>	<u>25,3365</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
			гр	гр	Б	Ж	У	
День: пятый Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти)								
	ЗАВТРАК							
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	200						
	Крупа манная		24	24	3,09	0,3	21	100,2
	Соль		0,0004	0,0004				
	Молоко		106	106	2,97	2,65	4,98	56,18
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44
	Сахар		3	3			2,99	11,94
					6,09	5,85	29,02	192,76
	Сыр(порциями)	7	8	7	2,3	2,8		35,3
	Хлеб Пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
642	<u>Какао с молоком</u>	200						
	Какао		2	2				
	Сахар		8	8			7,98	31,84
	Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53
					2,8	2,5	12,68	84,84
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69
	<u>Всего:</u>				13,82	12,29	72,59	460,99
	ОБЕД							
115	<u>Свекольник со сметаной</u>	200\10						
	Бульон		140	140				
	Свекла		50	40	0,68		4,32	19,2
	Картофель		54	41	0,82	0,04	8,08	34,03
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64
	Лук репчатый		10	8	0,14	0,01	0,7	3,44
	Томатная паста		3	3	0,1		0,53	2,64
	Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	12,2
	Соль		0,001	0,001				
	Сметана		10	10	0,25	2	0,34	20,4
					2,11	3,51	14,56	94,55
	<u>Икра кабачковая</u>	40	40	40	0,4	2,8	2,8	38,8
443	<u>Рагу из филе птицы</u>	150						
	Филе куриное		63	63	14,87	1,2	0,25	71,51
	Картофель		93	70	1,51	0,24	12,03	56,6
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,6
	Томатная паста		6,4	6,4	0,21		1,13	5,63
	Лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,95	4,3
	Масло растительное		7	7	0,04	6,99		62,93
	Мука		1,6	1,6	0,19	0,02	1,07	5,2
					17,09	8,47	15,99	208,77
	<u>Хлеб</u>	20\40						
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2
					4,3	1,08	26,52	135,6

588	<u>Компот из сухофруктов+витС</u>	150						
	Сахар		7	7			6,98	27,86
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3
							6,98	52,16
	<u>Всего:</u>				23,9	15,86	66,85	529,88
	ПОЛДНИК							
	<u>Кефир</u>	150			4,35	3,75	5,85	79,5
418	<u>Булочка домашняя</u>	20						
	Мука		14,5	14,5	1,74	0,1	9,715	47,125
	Сахар		1,5	1,5			1,495	5,97
	Масло растительное		0,5	0,5	0,005	0,5		4,495
	Яйцо		0,0025	0,0025	0,125	0,115	0,005	1,57
	Дрожжи		0,5	0,5				
	Вода		4	4				
	Соль		0,00025	0,00025				
					1,87	0,715	11,215	59,16
	<u>Всего:</u>				6,22	4,465	17,065	138,66
	УЖИН							
273	<u>Макаронные изделия отварные</u>	100						
	Соль		0,001	0,001				
	Масло сливочное		3,5	3,5	0,03	2,54	0,05	21,39
	Макаронные изделия		34	34	3,54	0,37	24,31	116,96
					3,57	2,91	24,36	138,35
540	<u>Соус томатный:</u>	20						
	Масло растительное		1	1	0,01	1		8,99
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5
	Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66
	Лук репчатый		1	1	0,02		0,1	0,43
	Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52
	Соль		0,0005	0,0005				
	Сахар		1	1			1	3,98
					0,43	1,02	3,29	24,08
309	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	70\20						
	Лук репчатый		9,5	8	0,14	0,01	0,76	3,44
	Рыба с\м		103	86	13,96	0,67		61,76
	Соль		0,0007	0,0007				
	Морковь		22,5	18	0,23	0,02	1,24	5,99
	Масло растительное		2,6	2,6	0,02	2,6		23,37
	Сахар		1	1			1	3,98
	Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76
					14,42	3,3	3,35	100,3
628	<u>Кофейный напиток</u>	150						
	Сахар		7	7			6,98	27,86
	Кофейный напиток		1	1				
							6,98	27,86
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
	<u>Всего:</u>				19,96	7,83	47,94	342,99
	<u>Итого:</u>				63,9	40,445	204,445	1472,52

Витамины			Минеральные вещества	
B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
часовые)				
0,042	0,012		6	0,3
0,042	0,161	1,378	127,2	0,063
			1,2	0,01
			0,06	0,009
0,084	0,173	1,378	134,46	0,382
0,008	0,066	0,352	220	0,242
0,032	0,01		4,4	0,4
			0,16	0,024
0,04	0,15	1,3	120	0,06
0,04	0,15	1,3	120,16	0,084
0,01	0,01	2	7	0,3
0,03	0,02	13	16	0,43
<u>0,204</u>	<u>0,429</u>	<u>18,03</u>	<u>502,02</u>	<u>1,838</u>
0,007	0,014	1,6	14,36	0,543
0,042	0,026	3,28	3,98	0,36
0,004	0,005	0,16	4	0,055
0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
			0,48	0,004
0,0037	0,013	0,037	10,75	0,025
0,059	0,059	5,39	36	1,05
0,008	0,02		16,4	0,28
0,039	0,075		8,379	0,778
0,071	0,044	5,6	6,79	0,611
0,004	0,005	0,16	4	0,055
0,004	0,002	0,4	3,04	0,078
0,0024	0,0008		0,288	0,019
0,12	0,126	6,16	22,49	1,54
0,032	0,01		4,4	0,4
0,076	0,036		10,8	1,4
0,108	0,046		15,2	1,8

			0,14	0,021
			0,14	0,021
<u>0,295</u>	<u>0,251</u>	<u>11,55</u>	<u>90,23</u>	<u>4,691</u>
0,045	0,255	1,05	180	0,15
0,025	0,006		2,61	0,174
			0,03	0,0045
0,0005	0,0045		0,55	0,025
0,0255	0,0105		3,19	0,2035
<u>0,0705</u>	<u>0,2655</u>	<u>1,05</u>	<u>183,19</u>	<u>0,3535</u>
			0,84	0,007
0,048	0,012		6,267	0,527
0,048	0,012		7,107	0,534
0,003	0,001		0,36	0,024
0,001	0,001	0,35	1	0,014
		0,035	0,304	0,008
			0,02	0,003
<u>0,004</u>	<u>0,002</u>	<u>0,385</u>	<u>1,684</u>	<u>0,049</u>
0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
0,066	0,076	0,232	24,08	0,516
0,009	0,009	0,315	9	0,123
			0,02	0,003
0,078	0,086	0,867	35,53	0,705
			0,14	0,021
			0,14	0,021
0,032	0,01		4,4	0,4
<u>0,162</u>	<u>0,11</u>	<u>1,252</u>	<u>48,861</u>	<u>1,709</u>
<u>0,7315</u>	<u>1,0555</u>	<u>31,882</u>	<u>824,301</u>	<u>8,5915</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр. гр	Нетто гр	Пищевые вещества			к/кал
					Б	Ж	У	
День: шестой Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти час								
	ЗАВТРАК							
262	<u>Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром</u>	120/10/5						
	Молоко		63,6	63,6	1,78	1,59	2,99	33,71
	Крупа рисовая		19	19	1,5	0,07	14,45	64,51
	Сахар		5	5			4,99	19,9
	Масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	61,1
	Соль		0,04	0,04				
	Вода		71	71				
					3,36	8,91	22,56	179,22
	<u>Сыр(порциями)</u>	7	8	7	2,3	2,8		35,3
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
630	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150						
	Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88
	Сахар		7	7			6,98	27,86
	Кофейный напиток		1,5	1,5				
					1,05	0,94	8,74	47,74
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	<u>Сок яблочный</u>	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69
	<u>Всего:</u>				9,34	13,79	62,19	410,35
	ОБЕД							
	<u>Салат витаминный</u>	45						
	Капуста		29	23	0,41		1,24	6,44
	Морковь		22	18	0,23	0,02	1,26	5,94
	Лук		3	2	0,03		0,19	0,86
	свекла		7	6	0,1		0,65	2,88
	Масло растительное		1	1	0,01	1		8,99
	Соль		0,0002	0,0002				
					0,78	1,02	3,34	25,11
138	<u>Суп с мясом картофельный гороховый с гречками</u>	200\15						
	Мясо		24	15	2,99	0,006		28,39
	Горох колотый		16	16	3,36	0,32	7,84	47,68
	Картофель		53,6	40	0,8	0,04	7,88	33,2
	Лук репчатый		9,6	8	0,14	0,01	0,76	3,44
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44
	Соль		1	1				
					7,42	3,286	17,09	139,79
	<u>Гренки из пшеничного хлеба</u>	20						
	Хлеб пшеничный		28,7	24	1,848	0,72	11,952	62,88
390	<u>Ленивые голубцы с соусом</u>	70\20						
	Мясо		47	41	7,75	5,08		76,67
	Рис		3	3	0,24	0,01	2,34	10,46
	Лук		3	2	0,05		0,29	1,29
	Масло сливочное		1	1	0,01	0,73	0,01	6,11

	Капуста		38	30	0,54		1,62	8,4
	Соль		0,0008	0,0008				
					8,59	5,82	4,26	102,93
	Соус:							
	Масло растительное		1	1		1		8,98
	Лук		1	1	0,02		0,01	0,43
	Соль		0,0002	0,0002				
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5
	Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52
	Сахар		1	1			1	3,98
	Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66
					0,42	1,02	3,2	24,07
472	<u>Картофельное пюре</u>	160						
	Картофель		181	136	2,72	0,14	26,79	112,88
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55
	Соль		0,001	0,001				
	Молоко		24	24	0,67	0,6	1,13	12,72
					3,43	4,37	27,99	156,15
	<u>Хлеб</u>	20\40						
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2
					4,3	1,08	26,52	135,6
591	<u>Кисель из фруктов</u>	150						
	Сахар		7	7			6,98	27,86
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3
	Крахмал		5	5				
							6,98	52,16
	<u>Всего:</u>				26,788	17,316	101,332	698,69
	ПОЛДНИК							
	<u>Кефир</u>	150	150	150	4.35	3.75	5.85	79.5
294	<u>Сырники со сметаной и сахаром</u>	120/20/5						
	Творог		109	109	17,44	8,72	3,27	171,13
	Мука		16	16	1,92	0,16	10,72	52
	Сахар		5	5			4,99	19,9
	Соль		0,005	0,005				
	Масло растительное		5	5	0,03	5		44,95
	Яйцо		0,006	0,006	0,76	0,69	0,04	9,42
	Сметана		20	20	0,5	4	0,68	40,8
					20,65	18,57	19,7	338,2
	<u>Всего:</u>				25	22,32	25,55	417,7
	УЖИН							
	Яйцо отварное	40	0,04	0,04	5,08	4,6	0,28	62,8
262	<u>Каша молочная манная жидкая</u>	200						
	Крупа манная		30	30	3,09	0,33	21	100,2
	Молоко		106	106	2,97	2,65	4,98	56,18
	Соль		0,0004	0,0004				
	Сахар		4	4			3,99	15,92
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44

					6,09	5,88	30,02	196,74
644	<u>Молоко кипяченое</u>	<u>170</u>			4,76	4,25	7,99	90,1
	<u>Всего:</u>				<u>15,93</u>	<u>14,73</u>	<u>38,29</u>	<u>349,64</u>
	<u>Итого:</u>				<u>77,058</u>	<u>68,156</u>	<u>227,362</u>	<u>1876,38</u>

Витамины			Минеральные вещества	
B1	B2	C	Ca	Fe
овые)				
0,025	0,096	0,826	76,32	0,038
0,012	0,006		1,436	0,178
			0,1	0,015
			2,4	0,02
0,037	0,102	0,826	80,256	0,251
0,008	0,066	0,352	220	0,242
0,032	0,01		4,4	0,4
0,015	0,056	0,487	45	0,022
			0,14	0,021
0,015	0,056	0,487	45,14	0,043
0,01	0,01	2	7	0,3
0,03	0,02	13	16	0,43
0,132	0,264	16,665	372,796	1,666
0,007	0,009	10,35	11,04	0,138
0,011	0,013	0,9	9,18	0,126
0,001		0,2	0,62	0,016
0,001	0,002	0,24	2,15	0,081
0,02	0,024	11,69	22,99	0,361
0,006	0,018		1,282	0,385
0,144	0,028		14,24	1,12
0,04	0,025	3,2	3,882	0,351
0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
0,004	0,005	0,16	4	0,055
			0,96	0,008
0,197	0,077	3,68	26,794	1,982
0,0384	0,012		5,28	0,48
0,017	0,049		3,506	1,052
0,002	0,001		0,233	0,029
0,001		0,105	0,911	0,024
			0,24	0,002

0,007	0,01	4,725	14,11	0,176
0,027	0,06	4,83	19	1,28
		0,035	0,304	0,008
0,003	0,001		0,36	0,024
			0,02	0,003
0,001	0,001	0,035	1	0,014
0,004	0,002	0,07	1,684	0,049
0,139	0,087	10,88	13,19	1,19
			1,2	0,01
0,01	0,036	0,312	28,8	0,014
0,149	0,123	11,192	43,19	1,214
0,032	0,01		4,4	0,4
0,076	0,036		10,8	1,4
0,108	0,046		15,2	1,8
			0,14	0,021
			0,14	0,021
<u>0,5434</u>	<u>0,344</u>	<u>31,462</u>	<u>134,278</u>	<u>7,187</u>
0.045	0.255	1.05	180	0.15
0,0545	0,327	0,545	163,5	0,436
0,027	0,006		2,88	0,192
			0,1	0,015
0,004	0,026		3,3	0,15
0,0074	0,026	0,074	21,5	0,05
0,0929	0,385	0,619	191,28	0,843
<u>0,1379</u>	<u>0,64</u>	<u>1,669</u>	<u>371,28</u>	<u>0,993</u>
0,028	0,176		22	1
0,042	0,012		6	0,3
0,04	0,159	1,378	127,2	0,064
			0,08	0,012
			1,2	0,01

0,082	0,171	1,378	128,48	0,386
1,06	0,225	1,95	204	0,09
<u>1,17</u>	<u>0,572</u>	<u>3,328</u>	<u>354,48</u>	<u>1,476</u>
<u>1,9833</u>	<u>1,82</u>	<u>53,124</u>	<u>1232,834</u>	<u>11,322</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	Витамины
			гр	гр	Б	Ж	У		
									В1
День: седьмой Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)									
	ЗАВТРАК								
330	<u>Шницель рыбный в томатном соусе</u>	65/20							
	Рыба с/м Минтай		67	56	9,09	0,44		40,21	0,039
	Лук репчатый		10	8	0,19	0,01	1,05	4,73	0,004
	Молоко		6	6	0,17	0,15	0,28	3,18	0,002
	Яйцо		0,004	0,004	0,51	0,46	0,03	6,28	0,002
	Хлеб пшеничный		7	7	0,54	0,21	3,486	18,34	0,011
	Масло растительное		2	2		2		17,98	
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003
	Соль		0,0005	0,0005					
					10,74	3,29	6,186	97,22	0,061
540	<u>Соус томатный</u>								
	Масло растительное		1	1		1		8,99	
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003
	Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66	0,001
	Лук репчатый		1	1	0,02		0,1	0,43	
	Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52	
	Сахар		1	1			1	3,98	
	Соль		0,0002	0,0002					
					0,42	1,02	3,29	24,08	0,004
210	<u>Капуста тушеная</u>	100							
	Капуста		143	114	2,33		7	36,21	0,031
	Морковь		3,3	2,7	0,03		0,19	0,88	0,001
	Лук репчатый		5,3	4,7	0,08	0,007	0,45	2,01	0,002
	Масло растительное		1,3	1,3	0,007	1,33		11,99	
	Томатная паста		2,7	2,7	0,087		0,47	2,35	
	Сахар		2,7	2,7			2,66	10,61	
	Соль		0,0008	0,0008					
					2,534	1,337	10,77	64,05	0,034
	<u>Масло (порциями)</u>	10	10	10	0,6	6,88	0,14	62,2	0,0024
	<u>Хлеб</u>	20							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
628	<u>Чай с сахаром</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Чай		0,75	0,75					
							6,98	27,86	
	<u>Пряник</u>	20	20	20	1,6	1,06	10,74	59,8	0,032
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	<u>Сок яблочный</u>	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03
	<u>Всего:</u>				18,524	14,727	68,996	483,3	0,2054

	ОБЕД								
135	<u>Суп с фрикадельками</u>	200\25							
	Картофель		106	80	1,6	0,08	15,76	66,4	0,081
	Лук репчатый		9,1	7,5	0,17	0,01	0,95	4,3	0,004
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	Соль		0,0008	0,0008					
	Вода		140	140					
					1,91	3,73	17,34	103,89	0,089
114	<u>Фрикадельки:</u>								
	Лук		2,9	2,5					
	Мясо		28	22	4,38	2,68		41,64	0,009
	Соль		0,0002	0,0002					
	Яйцо		0,004	0,004	0,51	0,46	0,03	6,28	0,0048
	Вода			2,5					
					4,89	3,14	0,03	47,92	0,013
455	<u>Котлета из филе птицы с соусом</u>	60\20							
	Куриная грудка (филе)		46	46	10,86	0,87	0,18	52,21	0,064
	Масло растительное		2	2		2		17,98	
	Соль		1	1					
	Хлеб пшеничный		13	13	1,002	0,39	6,474	34,06	0,02
					11,86	3,26	6,654	104,25	0,084
	<u>Соус:</u>								
	Масло растительное		1	1		1		8,99	
	Мука		1	1	0,12	0,01	0,67	3,25	0,001
	Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76	
	Морковь		2	1,6	0,02		0,09	0,43	0,0008
	Лук репчатый		0,5	0,4	0,01		0,04	0,17	
	Сахар		0,3	0,3			0,3	1,19	
					0,22	1,01	1,45	15,79	0,0018
464	<u>Каша пшеничная вязкая</u>	100							
	Крупа пшеничная		24	24	2,73	0,58	15,02	75,45	0,074
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	0,0004
	Соль		0,0005	0,0005					
					2,77	4,21	15,09	106	0,074
	<u>Икра кабачковая</u>	40			0,4	2,8	2,8	38,8	0,008
	<u>Хлеб</u>	40\20							
	Хлеб ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
					4,3	1,08	26,52	135,6	0,108
588	<u>Компот из с/фруктов +витС</u>	150							
	Смесь с/фруктов		9	9				24,3	
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
							6,98	52,16	
	<u>Всего:</u>				26,35	19,23	76,864	604,41	0,3778

	ПОЛДНИК								
	<u>Ряженка</u>	180			5,22	4,5	7,02	95,4	0,054
	<u>Булочка от Михалыча</u>	20							
	Масло растительное		1,45	1,45	0,014	0,145		13,04	
	Яйцо		1,2	1,2	0,114	0,105	0,006	1,413	0,0006
	Мука		13,51	13,51	1,62	0,137	9,053	43,91	0,0227
	Сахар		2,3	2,3			2,29	9,16	
	дрожжи		0,07	0,07					
	Соль		0,19	0,19					
					1,748	0,387	11,349	67,523	0,0233
	Всего:				7,468	6,917	21,349	194,743	0,0953
	УЖИН								
	<u>Омлет натуральный</u>	70							
	Соль		0,5	0,5					
	Яйцо		0,07	0,07	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028
	Масло растительное		2	2	0,01	2		17,98	
	Молоко		14	14	0,39	0,35	0,66	7,42	0,004
					5,48	6,95	0,94	88,2	0,032
	<u>Икра морковная</u>	30							
	Лук репчатый		6,5	5,5	0,095	0,005	0,525	2,37	0,004
	Морковь		28	22,5	0,295	0,025	1,575	7,43	0,014
	Масло растительное		2	2	0,01	2		17,98	
	Соль		0,0005	0,0005					
	Сахар		0,35	0,35			0,35	1,4	
	Томатная паста		3	3	0,1		0,53	2,64	
					0,5	2,03	2,98	31,82	0,018
628	<u>Молоко кипяченое</u>	180							
			180	180	5,04	4,5	8,46	95,4	0,072
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
					6,58	5,1	18,42	147,8	0,104
	Всего:				12,560	14,080	22,340	267,820	0,154
	Итого:				64,902	54,954	189,549	1550,273	0,833

		Минеральные вещества	
B2	C	Ca	Fe
0,049	0,151	15,68	0,336
0,002	0,385	3,342	0,086
0,009	0,078	7,2	0,004
0,018		2,2	0,1
0,004		1,54	0,14
0,001		0,36	0,024
0,083	0,614	30,32	0,69
0,001		0,36	0,024
0,001	0,035	1	0,014
	0,035	0,304	0,008
		0,02	0,003
0,002	0,07	1,684	0,049
0,041	20,37	60,84	0,76
0,001	0,031	1,33	0,018
0,0006	0,163	1,418	0,037
		0,05	0,008
0,0426	20,564	63,638	0,823
0,0024		7,2	0,06
0,01		4,4	0,4
		0,14	0,021
		0,14	0,021
0,012		5	0,929
0,01	2	7	0,3
0,02	13	16	0,43
0,182	36,248	135,382	3,702

0,05	6,4	7,76	0,698
0,002	0,4	3,04	0,078
0,005	0,16	4	0,055
		1,2	0,01
0,057	6,96	16	0,841
0,026		1,88	0,564
0,026		3,3	0,15
0,052		5,18	0,714
0,12		13,433	1,247
0,007		2,86	0,26
0,127		16,29	1,5
0,0005		0,18	0,012
0,0008	0,28	0,8	0,011
	0,014	0,121	0,0032
		0,006	0,0009
0,0013	0,294	1,1	0,027
0,024			1,056
0,0004		1,2	0,01
0,024		1,2	1,066
0,02		16,4	0,28
0,036		10,8	1,4
0,01		4,4	0,4
0,046		15,2	1,8
		0,14	0,021
		0,14	0,021
0,3273	7,254	71,51	6,249

0,306	1,26	216	0,18
0,0039		0,486	0,0225
0,005		2,429	0,16
		0,046	0,007
0,0089		2,961	0,1895
<u>0,3309</u>	<u>2,935</u>	<u>232,175</u>	<u>0,5735</u>
0,176		22	1
0,021	0,182	16,8	0,009
0,197	0,182	38,8	1,009
	0,55	1,705	0,044
0,016	1,125	11,495	0,158
		0,007	0,001
		0,007	0,001
0,016	1,675	13,214	0,204
0,27	2,34	216	0,108
0,01		4,4	0,4
0,28	2,34	220,4	0,508
0,493	4,197	272,414	1,721
<u>1,333</u>	<u>50,634</u>	<u>711,481</u>	<u>12,246</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	B1
			гр	гр	Б	Ж	У		
День: восьмой Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часов)									
	ЗАВТРАК								
262	<u>Каша молочная манная жидкая</u>	200							
	Крупа манная		30	30	3,09	0,33	21	100,2	0,042
	Молоко		106	106	2,97	2,65	4,98	56,18	0,04
	Соль		0,0004	0,0004					
	Сахар		4	4			3,99	15,92	
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44	
					6,09	5,88	30,02	196,74	0,082
	<u>Масло (порциями)</u>	5	5	5	0,3	3,44	0,07	31,1	0,0012
	<u>Печенье</u>	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
642	<u>Какао на молоке</u>	180							
	Какао		2	2					
	Молоко		189	189	5,29	4,73	8,88	100,17	0,075
	Сахар		8	8			7,98	31,84	
					5,29	4,73	16,86	132,01	0,075
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	<u>Сок яблочный</u>	100	100	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03
	<u>Всего:</u>				14,31	11,82	108,87	476,8412	0,2302
	ОБЕД								
213	<u>Суп картофельный с клецками</u>	200							
	Картофель		69,8	52,4	1,05	0,05	10,32	43,49	0,053
	Лук репчатый		7,2	6	0,1	0,01	0,57	2,58	0,002
	Морковь		7,8	6	0,08	0,01	0,42	1,98	0,003
	Масло сливочное		2,6	2,6	0,02	1,89	0,03	15,89	
	Соль		0,0008	0,0008					
					1,25	1,96	11,34	63,94	0,058
1039	<u>Клецки:</u>	30							
	Мука		9,24	9,24	1,11	0,09	6,19	30,03	0,009
	Соль		0,0002	0,0002					
	Яйцо		0,005	0,005	0,64	0,58	0,04	7,85	0,003
	Масло сливочное		1,05	1,05	0,01	0,76	0,01	6,42	
					1,76	1,43	6,24	44,3	0,012
424	<u>Биточки мясные с соусом</u>	80\20							
	Хлеб пшеничный		14	14	1,078	0,42	6,972	36,68	0,022

	Сухари панировочные		7	7	0,81	0,32	5,45	28,35	0,011
	(котлетное мясо)		66	60	11,96	7,32		113,57	0,025
	Масло растительное		3	3	0,03	5		44,95	
	Соль		0,0008	0,0008					
					13,87	13,06	12,42	223,55	0,058
	Соус томатный:								
	Мука		3	3	0,36	0,03	2,01	9,75	0,003
	Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76	
	Морковь		3	2,2	0,02		0,11	0,53	0,0008
	Лук репчатый		6	5	0,09	0,01	0,48	2,15	0,002
	Сахар		1	1			1	3,98	
	Масло растительное		2	2	0,02	2		17,98	
	Соль		0,0002	0,0002					
					0,56	2,04	3,95	36,15	0,005
215	<u>Рагу из овощей</u>	150							
	Картофель		71	53	1,06	0,05	10,44	43,99	0,054
	Морковь		55	44	0,57	0,04	3,08	14,52	0,021
	Лук		31	26	0,44	0,03	2,47	11,18	0,01
	Капуста		75	60	1,08		3,24	16,8	0,014
	Масло растительное		3	3	0,015	3		26,97	
	Соль		0,001	0,001					
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44	0,0004
					3,195	6,02	19,28	137,9	0,0994
588	<u>Кисель из с/фруктов</u>	180							
	Сухофрукты		11	11			29,7		
	Сахар		8	8		7,98	31,84		
	Крахмал		6	6					
						7,98	61,54		
	<u>Хлеб</u>	40/20							
	Хлеб ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
					4,3	1,08	26,52	135,6	0,108
	<u>Всего:</u>				24,935	33,57	141,29	641,44	0,3404
	ПОЛДНИК								
	<u>Кефир</u>	150			4,35	3,75	5,85	79,5	0,045
418	<u>Булочка домашняя</u>	20							
	Мука		14,5	14,5	1,74	0,1	9,715	47,125	0,025
	Сахар		1,5	1,5			1,495	5,97	
	Масло растительное		0,5	0,5	0,005	0,5		4,495	
	Яйцо		0,0025	0,0025	0,125	0,115	0,005	1,57	0,0005
	Дрожжи		0,5	0,5					
	Вода		4	4					
	Соль		0,00025	0,00025					
					1,87	0,715	11,215	59,16	0,0255

	Всего:				6,22	4,465	17,065	138,66	0,0705
	УЖИН								
332	<u>Тефтели рыбные с соусом</u>	80\20							
	Рыба с\м Минтай		61	51	8,28	0,4		36,62	0,039
	Масло растительное		3	3	0,02	4		35,96	
	Мука		3	3	0,6	0,05	3,35	16,25	0,008
	Хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	0,018
	Лук репчатый		11	11	0,2	0,01	1,14	5,16	0,004
	Молоко		16	16	0,45	0,4	0,75	8,48	0,006
	Соль		0,0005	0,0005					
					10,39	5,19	10,71	131,29	0,075
	Соус:								
	Лук		1	1	0,02				
	Мука		2	2	0,24		0,01	0,43	
	Сахар		2	2		0,02	1,34	6,5	0,003
	Морковь		2	2	0,03		2	7,96	
	Томатная паста		4	4	0,13		0,14	0,66	0,001
	Соль		0,0003	0,0003			0,71	3,52	
	Масло растительное		1	1	0,01	1		8,99	
					0,43	1,02	4,2	28,06	0,004
	<u>Картофель отварной</u>	100							
	Картофель		135	120	3,6	0,18	35,46	149,4	0,183
	Соль		0,9	0,9					
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	0,0004
					3,64	3,81	35,53	179,95	0,1834
	<u>Зеленый горошек</u>	40	40						
					1,55	0,1	3,25	20	0,055
	<u>Хлеб</u>	20							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,98	52,4	0,032
628	<u>Чай с сахаром</u>	150							
	Сахар		7	7		6,98	27,86		
	Чай		75	0,75					
						6,98	27,86		
	Всего:				17,55	17,7	91,53	411,7	0,3494
	Итого:				63,015	67,555	358,755	1668,6412	0,9905

Витамины		Минеральные вещества	
B2	C	Ca	Fe
ые)			
0,012		6	0,3
0,159	1,378	127,2	0,064
		0,08	0,012
		1,2	0,01
0,171	1,378	128,48	0,386
0,0012		3,6	0,03
0,01		4,4	0,4
0,284	2,457	226,8	0,113
		0,16	0,024
0,284	2,457	226,96	0,137
0,01	2	7	0,3
0,02	13	16	0,43
<u>0,4962</u>	<u>22,435</u>	<u>382,87</u>	<u>1,683</u>
0,033	4,192	5,08	0,46
0,0007	0,24	1,822	0,047
0,003	0,12	3	0,041
		0,624	0,005
0,036	4,55	10,52	0,55
		0,83	0,055
0,031		3,85	0,175
		0,252	0,002
0,031		4,93	0,232
0,007		3,08	0,28

0,0035		1,645	0,14
0,071		5,13	1,539
0,081		9,85	1,95
		0,27	0,018
0,0009	0,032	0,8	0,011
0,0006	0,175	1,518	0,039
		0,02	0,003
0,001	0,2	2,6	0,07
0,033	4,24	5,141	0,463
0,025	0,77	21,99	0,302
0,004	0,91	7,9	0,204
0,019	9,45	28,22	0,353
0,0004		0,96	0,008
0,0814	15,37	64,211	1,33
		0,16	0,024
		0,16	0,024
0,036		10,8	1,4
0,01		4,4	0,4
0,046		15,2	1,8
0,2764	20,12	107,471	5,956
0,255	1,05	180	0,15
0,006		2,61	0,174
		0,03	0,0045
0,0045		0,55	0,025
0,0105		3,19	0,2035

<u>0,2655</u>	<u>1,05</u>	<u>183,19</u>	<u>0,3535</u>
0,045	0,138	14,28	0,306
0,006		0,9	0,06
0,006		2,42	0,22
0,002	0,42	3,645	0,093
0,024	0,208	19,2	0,01
0,083	0,766	40,44	0,68
	0,035	0,304	0,008
0,001		0,36	0,024
0,001	0,35	1	0,014
0,002	0,385	1,664	0,046
0,114	14,4	17,46	1,572
0,0004		1,2	0,01
0,1144	14,4	18,66	1,582
0,025	5	10	0,35
0,01		4,4	0,4
		0,14	0,021
		0,14	0,021
<u>0,2344</u>	<u>20,551</u>	<u>75,304</u>	<u>3,079</u>
1,2725	64,156	748,835	11,0715

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
			гр	гр	Б	Ж	У	
День: девятый Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти час								
	ЗАВТРАК							
297	<u>Запеканка из творога со сметаной и сахаром</u>	100/10/5						
	Мука		7	7	0,84	0,07	4,69	22,75
	Яйцо		0,007	0,007	0,89	0,81	0,05	10,99
	Соль		0,0005	0,0005				
	Сметана		13	13	0,33	2,6	0,44	26,52
	Сахар		5	5			4,99	19,9
	Творог		95	95	15,2	7,6	2,85	149,15
	Масло растительное		1	1		1		8,99
					17,26	12,08	13,02	238,3
	<u>Сыр (порциями)</u>	7						
	Сыр		8	7	2,3	2,8		35,3
	<u>Хлеб</u>	20						
	Пшеничный		20	20	0,6	9,96	52,4	0,032
628	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150						
	Сахар		7	7			6,98	27,86
	Кофейный напиток		1	1				
	Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,5
					1,4	1,25	9,33	54,36
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69
	<u>Всего:</u>				22,65	26,63	95,68	423,682
	ОБЕД							
	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50						
	Лук репчатый		6	5	0,085	0,005	0,475	2,15
	Масло растительное		2	2	0,001	2		17,98
	капуста квашеная		58	40,5	0,729		0,891	7,7
					0,815	2,005	1,366	27,83
110	<u>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</u>	200\10						
	Картофель		21,6	17	0,34	0,02	3,35	14,11
	Лук репчатый		9,6	8	0,14	0,01	0,76	3,44
	Свекла		40	32	0,54		3,46	15,36
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44
	Соль		1	1				
	Сахар		1,4	1,4			1,4	5,57
	Капуста		20	16	0,29		0,86	4,48
	Томатная паста		6,4	6,4	0,21		1,13	5,63
	Сметана		10	10	0,25	2	0,34	20,4
					1,9	4,94	11,91	96,07
418	<u>Зразы мясные с яйцом</u>	80						

	Мясо		49	45	8,97	5,49		85,18
	Хлеб пшеничный		9	9	0,693	0,27	4,482	23,58
	Молоко		13	13	0,36	0,33	0,61	6,89
	Масло растительное		2	2	0,01	2		17,98
	Мука		3	3	0,36	0,03	2,01	9,75
	Соль		0,0005	0,0005				
					10,39	8,12	7,1	143,38
	Начинка							
	Лук репчатый		31	26	0,44	0,03	2,47	11,18
	Яйцо		0,008	0,008	1,02	0,92	0,06	12,56
	Масло растительное		2	2	0,01	2		17,98
	Соль		0,0002	0,0002				
					1,47	2,95	2,53	41,72
472	<u>Картофельное пюре</u>	150						
	Картофель		171	128	2,56	0,13	25,22	106,24
	Масло сливочное		3,5	3,5	0,04	2,54	0,05	23,17
	Соль		0,6	0,6				
	Молоко		15	15	0,42	0,3	0,71	7,95
					3,02	2,97	25,98	137,36
	<u>Хлеб</u>	20\40						
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2
					4,3	1,08	26,52	135,6
588	<u>Компот из с\фруктов+витС</u>	150						
	Сухофрукты		9	9				24,3
	Сахар		7	7			6,98	27,86
							6,98	52,16
	<u>Всего :</u>				21,895	22,065	82,386	634,12
	ПОЛДНИК							
	<u>Ряженка</u>	150			5,22	4,5	7,02	95,4
	<u>Пряник</u>	20			1,6	1,06	10,74	59,8
	<u>Всего :</u>				6,82	5,56	17,76	155,2
	УЖИН							
161	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200						
	Макаронные изделия		16	16	1,66	0,18	11,44	55,04
	Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53
	Сахар		6	6			2,99	11,94
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55
	Соль		0,0005	0,0005				
					4,5	6,31	19,2	150,53
	<u>Яйцо отварное</u>	40						
	<u>Яйцо</u>		0,04	0,04	5,08	4,6	0,28	62,8
630	<u>Чай с молоком</u>	150						
	Сахар		7	7			6,98	27,86
	Чай		0,75	0,75				

	Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88
					1,05	0,94	8,74	47,74
	Всего:				10,63	11,85	28,22	261,07
	<u>Итого:</u>				<u>61,995</u>	<u>66,105</u>	<u>224,046</u>	<u>1474,072</u>

Витамины			Минеральные вещества	
B1	B2	C	Ca	Fe
совые)				
0,012	0,003		1,26	0,084
0,003	0,031		3,85	0,175
0,004	0,013	0,052	11,44	0,026
			0,1	0,015
0,038	0,257	0,475	155,8	0,38
0,057	0,304	0,527	172,45	0,68
0,008	0,066	0,352	220	0,242
0,01		4,4	0,4	
			0,14	0,021
0,02	0,075	0,65	60	0,03
0,02	0,075	0,65	60,14	0,051
0,01	0,01	2	7	0,3
0,03	0,02	13	16	0,43
<u>0,135</u>	<u>0,475</u>	<u>20,929</u>	<u>475,99</u>	<u>1,703</u>
0,002	0,001	0,2	1,52	0,039
0,008	0,008	12,15	19,44	0,243
0,01	0,009	12,35	20,96	0,282
0,017	0,011	1,36	1,65	0,148
0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
0,005	0,012	1,28	11,485	0,435
0,004	0,005	0,16	4	0,055
			1,2	0,01
			0,028	0,004
0,004	0,006	2,88	7,45	0,093
0,0037	0,013	0,037	10,75	0,025
0,0367	0,048	6,037	38,993	0,833

0,019	0,054		3,85	1,154
0,014	0,005		1,98	0,18
0,005	0,02	0,169	15,6	0,008
0,005	0,001		0,54	0,036
0,043	0,08	0,169	21,97	1,378
0,01	0,004	0,91	7,899	0,204
0,006	0,035		4,4	0,2
0,016	0,039	0,91	12,3	0,4
0,13	0,081	10,24	12,41	1,12
			1,2	0,01
0,006	0,022	0,195	18	0,008
0,136	0,103	10,43	31,61	1,138
0,032	0,01		4,4	0,4
0,076	0,036		10,8	1,4
0,108	0,046		15,2	1,8
			0,14	0,021
			0,14	0,021
<u>0,3497</u>	<u>0,325</u>	<u>29,896</u>	<u>141,173</u>	<u>5,852</u>
0,054	0,306	1,26	216	0,18
0,032	0,012		5	0,4
0,086	0,318	1,26	221	0,58
0,023	0,006		2,95	0,248
0,04	0,15	1,3	120	0,06
			0,06	0,009
			1,2	0,01
0,063	0,156	1,3	124,21	0,327
0,028	0,176		22	1
			0,14	0,021

0,014	0,056	0,487	45	0,023
0,014	0,056	0,487	45,14	0,044
0,105	0,388	1,787	191,35	1,371
<u>0,6757</u>	<u>1,506</u>	<u>53,872</u>	<u>1029,513</u>	<u>9,506</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	В ₁
			гр	гр	Б	Ж	У		
День: десятый Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые									
	ЗАВТРАК								
309	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	100/45							
	Лук репчатый		19	17	0,29	0,013	1,62	7,31	0,005
	Рыба с\м		148	124	20,13	0,96		89,04	0,095
	Соль		0,0005	0,0005					
	Морковь		43	34	0,44	0,04	2,38	11,22	0,016
	Масло растительное		5	5	0,025	5		44,95	
	Сахар		2,5	2,5			2,5	9,95	
	Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52	
					21,015	6,013	7,21	165,99	0,116
465	<u>Рис отварной</u>	100							
	Крупа рисовая		36	36	2,92	0,14	28,12	125,53	0,028
	Соль		1	1					
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44	
					2,95	3,04	28,17	149,97	0,028
210	<u>Капуста тушеная</u>	100							
	Капуста		143	114	2,33		7	36,21	0,031
	Морковь		3,3	2,7	0,03		0,19	0,88	0,001
	Лук		5,3	4,7	0,08	0,007	0,45	2,01	0,002
	Масло растительное		1,3	1,3	0,007	1,33		11,99	
	Томатная паста		2,7	2,7	0,087		0,47	2,35	
	Сахар		2,7	2,7			2,66	10,61	
	Соль		0,0002	0,0002					
					2,534	1,337	10,77	64,05	0,034
	<u>Хлеб</u>	20							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	<u>Сыр (порциями)</u>	7							
	Сыр		8	7	2,3	2,8		35,3	0,008
628	<u>Чай с сахаром</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Чай		0,75	0,75					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46	0,01
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03
	Всего:				31,429	14,33	84,02	591,26	0,258
	Обед								
	<u>Свекла тушеная</u>	30/10							
	Лук репчатый		10,8	9	0,153	0,009	0,86	3,87	0,004
	Масло растительное		0,6	0,6		0,6		5,39	
	Свекла		48,3	38,7	0,657		4,18	18,58	0,06
					0,81	0,609	5,04	27,84	0,064

	<u>Соус томатный:</u>	10							
	Масло растительное		0,5	0,5	0,005	0,5			
	Мука		1	1	0,12	0,01	0,67	3,25	0,0015
	Морковь		2,5	2	0,015		0,07	0,33	0,0005
	Лук репчатый		0,5	0,5	0,01		0,05	0,215	
	Томатная паста		2	2	0,065		0,355	1,76	
	Соль		0,00025	0,00025					
	Сахар						0,5	1,99	
					0,215	0,51	1,645	7,545	0,002
	<u>Суп на бульоне с макаронными изделиями и картофелем</u>	200							
	Бульон		140	140					
	Картофель		80	60	1,2	0,06	11,82	49,8	
	Лук репчатый		9,6	8	0,14	0,01	0,76	3,44	0,003
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44	
	Макаронные изделия		7	7	0,83	0,09	5,72	27,52	0,011
					2,3	3,07	18,91	107,84	0,018
	<u>Поджарка мясная</u>	70\25							
	Мясо		107	102	20,33	12,44		193,07	0,041
	Лук репчатый		36	35	0,6	0,04	3,33	15,05	0,013
	Томатная паста		6	6	0,2		1,06	5,27	
	Масло растительное		7	7		6,99		62,93	
	Соль		1	1					
					21,13	19,47	4,39	276,32	0,054
470	<u>Картофель отварной</u>	100							
	Картофель		135	120	3,6	0,18	35,46	149,4	0,183
	Соль		0,9	0,9					
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	0,0004
					3,64	3,81	35,53	179,95	0,183
	<u>Хлеб</u>	20\40							
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076
					4,3	1,08	26,52	135,6	0,108
	<u>Компот из с\фруктов+вит С</u>	150							
	Сахар		7	7			6,98	27,86	
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3	
							6,98	52,16	
	<u>Всего:</u>				32,395	28,549	99,015	787,255	0,429
	ПОЛДНИК								
	<u>Ряженка</u>	150			5,22	4,5	7,02	95,4	0,054
	<u>Батончик Северский</u>	20							
	Масло растительное		0,87	0,87	0,009	0,09		7,82	
	Яйцо		0,5	0,5	0,05	0,044	0,003	0,589	0,0003
	Мука		14,82	14,82	1,78	0,15	9,93	48,17	0,025
	Сахар		1,48	1,48			1,475	5,89	
	Дрожжи		0,06	0,06					
	Соль		0,22	0,22					

					1,839	0,284	11,408	62,469	0,0253
	<u>Всего:</u>				<u>7,059</u>	<u>4,784</u>	<u>18,428</u>	<u>157,869</u>	<u>0,0793</u>
	УЖИН								
262	<u>Каша молочная пшениная жидкая</u>	200							
	Крупа пшено		26	26	2,86	0,79	18,1	91,85	0,109
	Молоко		116	116	3,25	2,9	5,45	61,48	0,046
	Соль		0,0003	0,0003					
	Сахар		2	2			2	7,96	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	0,0004
	Вода		67	67					
					6,15	7,32	25,62	191,84	0,1554
	<u>Яйцо отварное</u>	40							
	Яйцо		0,04	0,04	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028
	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180							
	Сахар		8	8			7,98	31,84	
	Кофейный напиток		2	2					
	Молоко		106	106	2,97	2,65	4,98	56,18	0,042
					2,97	2,65	12,96	88,02	0,042
	<u>Всего:</u>				<u>14,2</u>	<u>14,57</u>	<u>38,86</u>	<u>342,66</u>	<u>0,2254</u>
	<u>Итого:</u>				85,083	62,233	240,323	1879,044	0,9917

Витамины		Минеральные вещества	
B ₂	C	Ca	Fe
)			
0,003	0,595	5,17	0,131
0,109	0,338	34,72	0,744
0,019	0,594	17	0,233
		0,05	0,0075
0,131	1,527	56,94	1,1155
0,014		2,88	0,36
		0,96	0,008
0,014		3,84	0,368
0,041	20,37	60,84	0,76
0,001	0,031	1,33	0,018
0,0006	0,163	1,418	0,037
		0,05	0,008
0,0426	20,564	63,638	0,823
0,01		4,4	0,4
0,066	0,352	220	0,242
		0,14	0,021
0,01	2	7	0,3
0,02	13	16	0,43
<u>0,2936</u>	<u>37,443</u>	<u>371,958</u>	<u>3,6995</u>
0,001	0,315	2,734	0,071
0,012	1,355	14,03	0,531
0,013	1,67	16,764	0,602

0,0005		0,18	0,012
0,0005	0,175	0,5	0,007
	0,0175	0,152	0,004
0,001	0,1925	0,832	0,023
0,001	0,32	2,43	0,063
0,005	0,16	4	0,055
		1,2	0,01
0,002		1,474	0,124
0,008	0,48	9,104	0,252
0,12		8,71	2,6
0,005	1,225	10,63	0,274
0,125	1,225	19,34	2,874
0,114	14,4	17,46	1,572
0,0004		1,2	0,01
0,114	14,4	18,66	1,58
0,01		4,4	0,4
0,036		10,8	1,4
0,046		15,2	1,8
		0,14	0,021
		0,14	0,021
0,307	17,9675	80,04	7,152
0,306	1,26	216	0,18
0,0016		0,2025	0,0094
0,0056		2,66	0,176
		0,03	0,0044

0,0072		2,8925	0,1898
<u>0,3132</u>	<u>1,26</u>	<u>218,8925</u>	<u>0,3698</u>
0,01		7,02	0,702
0,174	1,508	139,2	0,069
		0,04	0,006
0,0004		1,2	0,01
0,1844	1,508	147,46	0,787
0,176		22	1
		0,16	0,064
0,159	1,375	127,2	0,064
0,159	1,375	127,36	0,128
<u>0,5194</u>	<u>2,883</u>	<u>296,82</u>	<u>1,915</u>
<u>1,4332</u>	<u>59,5535</u>	<u>967,7105</u>	<u>13,1363</u>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678547

Владелец Воротилина Инна Геннадьевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025