

№ рец№ рец№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
			гр	гр	Б	Ж	У	
<b>День: первый Неделя: первая Сезон:Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-т</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	<b>Печень тушенная в соусе</b>	<b>50/20</b>	<b>81</b>	<b>71</b>	<b>12.73</b>	<b>7.32</b>	<b>1.4</b>	<b>135.97</b>
	<b><u>Салат витаминный</u></b>	<b><u>60</u></b>						
	Капуста белокочанная		38	30	0.54		1.62	8.4
	Морковь		29	23	0.3	0.2	1.61	7.59
	Лук репчатый		4	3	0.05		0.29	1.29
	Свекла		9	7	0.12		0.76	3.36
	Масло растительное		2	2	0.01	2		17.98
	Соль		0.0002	0.0002				
					<b>1.02</b>	<b>2.02</b>	<b>4.28</b>	<b>38.62</b>
	<b><u>Масло (порциями)</u></b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0.3</b>	<b>3.44</b>	<b>0.07</b>	<b>31.1</b>
	<b><u>Каша пшениная вязкая</u></b>	<b><u>150</u></b>						
257	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
	Соль		0.0002	0.0002				
	Пшено		34	34	4.08	0.99	23.56	113.56
					<b>4.12</b>	<b>4.62</b>	<b>23.63</b>	<b>144.11</b>
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b><u>30</u></b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2.31</b>	<b>0.9</b>	<b>14.94</b>	<b>78.6</b>
762	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b><u>200</u></b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Кофейный напиток		2	2				
	Молоко		106	106	2.97	2.65	4.98	56.18
					<b>2.97</b>	<b>2.65</b>	<b>12.96</b>	<b>88.02</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
	<b><u>Сок яблочный</u></b>	<b><u>100</u></b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
	<b><u>Фрукты свежие</u></b>	<b><u>100</u></b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0.59</b>	<b>0.44</b>	<b>10.83</b>	<b>49.69</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b><u>24.54</u></b>	<b><u>21.49</u></b>	<b><u>78.21</u></b>	<b><u>612.11</u></b>
<b>ОБЕД</b>								
	<b><u>Щи из свежей капусты со сметаной</u></b>	<b><u>250/10</u></b>						
120	Томатная паста		1	1	0.03		0.18	0.88
	Вода		175	175				
	Картофель 25%		67	50	1	0.05	9.85	41.5
	Капуста 20%		63	50	0.9		2.7	14
	Лук 16%		12	10	0.17	0.01	0.95	4.3
	Морковь 20%		13	10	0.13	0.01	0.7	3.3

	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
	Сметана		10	10	0.25	2	0.34	20.4
	Соль		0.001	0.001				
					<b>2.53</b>	<b>6.42</b>	<b>14.8</b>	<b>121.04</b>
424	<b><u>Биточки мясные с соусом</u></b>	<b>80\20</b>						
	Хлеб пшеничный		14	14	1.078	0.42	6.972	36.68
	Сухари панировочные		7	7	0.81	0.32	5.45	28.35
	(котлетное мясо)		66	60	11.96	7.32		113.57
	Масло растительное		3	3	0.03	5		44.95
	Соль		0.0008	0.0008				
					<b>13.87</b>	<b>13.06</b>	<b>12.42</b>	<b>223.55</b>
	<b>Соус томатный:</b>							
	Мука		3	3	0.36	0.03	2.01	9.75
	Томатная паста		2	2	0.07		0.35	1.76
	Морковь		3	2.2	0.02		0.11	0.53
	Лук репчатый		6	5	0.09	0.01	0.48	2.15
	Сахар		1	1			1	3.98
	Масло растительное		2	2	0.02	2		17.98
	Соль		0.0002	0.0002				
					<b>0.56</b>	<b>2.04</b>	<b>3.95</b>	<b>36.15</b>
212	<b><u>Гречка отварная с томатным соусом</u></b>	<b>150</b>						
	гречка		60.6	60.6	4.785	0.225	46.095	205.755
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
	Соль		1	1				
					<b>4.825</b>	<b>3.855</b>	<b>46.165</b>	<b>236.305</b>
540	<b>Соус томатный:</b>	20	20					
	Масло растительное		2	2	0.01	1		8.99
	Мука		2	2	0.24	0.02	1.34	6.5
	Морковь		3	5	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
					<b>0.43</b>	<b>1.02</b>	<b>2.29</b>	<b>20.1</b>
	<b><u>Свекла тушеная</u></b>	<b>30\10</b>						
	Лук репчатый		10.8	9	0.153	0.009	0.86	3.87
	Масло растительное		0.6	0.6		0.6		5.39
	Свекла		48.3	38.7	0.657		4.18	18.58
					<b>0.81</b>	<b>0.609</b>	<b>5.04</b>	<b>27.84</b>
	<b><u>Соус томатный:</u></b>	<b>10</b>						
	Масло растительное		0.5	0.5	0.005	0.5	0	

	Мука		1	1	0.12	0.01	0.67	3.25
	Морковь		2.5	2	0.015		0.07	0.33
	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	0		0	
	Сахар				0		0.5	1.99
					<b>0.215</b>	<b>0.51</b>	<b>1.645</b>	<b>7.545</b>
	<b><u>Хлеб</u></b>	<b>20\50</b>	<b>20\50</b>					
	Пшеничный		20	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	Ржаной		50	50	3.45	0.6	20.7	104
					<b>4.99</b>	<b>1.2</b>	<b>30.66</b>	<b>156.4</b>
	<b><u>Компот из с\фруктов+С</u></b>	<b>180</b>						
588	Сахар		10	10			9.98	39.8
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29.7
					0	0	9.98	69.5
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>28.23</b>	<b>28.714</b>	<b>126.95</b>	<b>898.43</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b><u>Кефир</u></b>	<b>180</b>			5.22	4.5	7.02	95.4
	<b><u>Пряник</u></b>	<b>20</b>			1.6	1.06	10.74	59.8
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>6.82</b>	<b>5.56</b>	<b>17.76</b>	<b>155.2</b>
	<b>УЖИН</b>							
262	<b><u>Каша молочная манная жидкая</u></b>	<b>200</b>						
	Крупа манная		24	24	3.09	0.33	21	100.2
	Молоко		100	100	2.8	2.5	4.7	53
	Соль		0.02	0.2				
	Сахар		3	3			2.99	11.94
	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
					<b>5.93</b>	<b>6.46</b>	<b>28.76</b>	<b>195.69</b>
642	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>200</b>						
	Какао		2	2				
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Молоко		100	100	2.8	2.5	12.68	84.84
					<b>2.8</b>	<b>2.5</b>	<b>20.66</b>	<b>116.68</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>						
	Яйцо отварное		0.04	0.04	5.08	4.6	0.28	62.8
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>20</b>	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>15.35</b>	<b>14.16</b>	<b>59.66</b>	<b>427.57</b>
	<b>ИТОГО:</b>				<b>74.94</b>	<b>69.924</b>	<b>282.58</b>	<b>2093.31</b>

Витамины			Минеральные вещества	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
и час)				
<b>0.182</b>		<b>24.37</b>	<b>16.85</b>	<b>13.39</b>
0.009	0.012	13.5	14.4	0.18
0.014	0.016	1.15	11.75	0.161
0.002		0.3	0.93	0.024
0.001	0.003	0.7	2.59	0.098
<b>0.026</b>	<b>0.031</b>	<b>15.65</b>	<b>29.67</b>	<b>0.463</b>
<b>0.0012</b>	<b>0.0012</b>		<b>3.6</b>	<b>0.03</b>
0.0005	0.0005		1.2	0.01
0.142	0.013		9.18	0.918
<b>0.142</b>	<b>0.013</b>		<b>10.38</b>	<b>0.928</b>
<b>0.048</b>	<b>0.015</b>		<b>6.6</b>	<b>0.6</b>
			0.16	0.024
0.042	0.159	1.375	127.2	0.064
<b>0.042</b>	<b>0.159</b>	<b>1.375</b>	<b>127.36</b>	<b>0.088</b>
<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0.43</b>
<u>0.4812</u>	<u>0.2492</u>	<u>56.395</u>	<u>217.46</u>	<u>16.229</u>
0.051	0.032	4	4.85	0.44
0.013	0.018	9	23.28	0.291
0.004	0.002	0.4	3.04	0.078
0.005	0.006	0.2	5	0.069

0.0006	0.0006		1.44	0.012
0.0037	0.013	0.037	10.75	0.025
<b>0.077</b>	<b>0.071</b>	<b>13.637</b>	<b>48.36</b>	<b>0.915</b>
0.022	0.007		3.08	0.28
0.011	0.0035		1.645	0.14
0.025	0.071		5.13	1.539
<b>0.058</b>	<b>0.081</b>		<b>9.85</b>	<b>1.95</b>
0.003			0.27	0.018
0.0008	0.0009	0.032	0.8	0.011
0.002	0.0006	0.175	1.518	0.039
			0.02	0.003
<b>0.005</b>	<b>0.001</b>	<b>0.2</b>	<b>2.6</b>	<b>0.07</b>
0.039	0.0195		4.575	0.567
0.0005	0.0005		1.2	0.01
<b>0.0395</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>5.775</b>	<b>0.577</b>
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
<b>0.004</b>	<b>0.002</b>	<b>0.385</b>	<b>1.664</b>	<b>0.046</b>
0.004	0.001	0.315	2.734	0.071
0.06	0.012	1.355	14.03	0.531
<b>0.064</b>	<b>0.013</b>	<b>1.67</b>	<b>16.764</b>	<b>0.602</b>

0.0015	0.0005		0.18	0.012
0.0005	0.0005	0.175	0.5	0.007
		0.0175	0.152	0.004
<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>0.1925</b>	<b>0.832</b>	<b>0.023</b>
0.032	0.01		4.4	0.4
0.095	0.045		13.5	1.75
<b>0.127</b>	<b>0.055</b>		<b>17.9</b>	<b>2.15</b>
			0.2	0.03
0	0	0	0.2	0.03
<b>0.3765</b>	<b>0.244</b>	<b>16.0845</b>	<b>103.945</b>	<b>6.363</b>
0.054	0.306	1.26	216	0.18
0.032	0.012		5	<b>0.929</b>
<u>0.086</u>	<u>0.318</u>	<u>1.26</u>	<u>221</u>	<u>1.109</u>
0.042	0.012		6	0.3
0.04	0.15	1.3	120	0.06
				0.012
			0.06	0.009
			1.2	0.01
<b>0.082</b>	<b>0.162</b>	<b>1.3</b>	<b>127.26</b>	<b>0.391</b>
			0.16	0.024
0.04	0.15	1.3	120	0.105
<b>0.04</b>	<b>0.15</b>	<b>1.3</b>	<b>120.16</b>	<b>0.129</b>
<b>0.028</b>	<b>0.176</b>		<b>22</b>	<b>1</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	
<u>0.182</u>	<u>0.498</u>	<u>2.6</u>	<u>273.82</u>	<u>1.52</u>
<u>1.1257</u>	<u>1.3092</u>	<u>76.3395</u>	<u>816.225</u>	<u>25.221</u>

№ рец№ реп№ реп№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	В <sub>1</sub>
			гр	гр	Б	Ж	У		
<b>День: второй Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-ти часовые)</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
292\293	<u>Ленивые вареники с молочно-сладким соусом</u>	<b>140\100</b>							
	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		8	8			7.98	31.84	
	Мука		16	16	1.92	0.16	10.72	52	0.026
	Соль		0.0015	0.0015					
					<b>21.66</b>	<b>10.44</b>	<b>22.27</b>	<b>280.09</b>	<b>0.079</b>
550	<u>Молочно-сладкий соус</u>	<b>50</b>							
	Молоко		25	25	0.7	0.63	1.18	13.25	0.01
	Мука		2	2	0.24	0.02	1.34	6.5	0.002
	Сахар		2	2			1.99	7.96	
	Масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	18.33	
	Вода		50	50					
					<b>0.96</b>	<b>2.83</b>	<b>4.55</b>	<b>46.04</b>	<b>0.012</b>
	<u>печенье</u>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>	<b>0.032</b>
	<u>Сыр (порциями)</u>	<b>10</b>	11	10	<b>2.3</b>	<b>2.8</b>		<b>35.3</b>	<b>0.008</b>
	Хлеб Пшеничный	<b>40</b>	40	40	<b>3.08</b>	<b>1.2</b>	<b>19.92</b>	<b>104.8</b>	<b>0.064</b>
628	<u>Чай с сахаром</u>	<b>180</b>							
	Сахар		8	8			<b>7.98</b>	<b>31.84</b>	
	Чай		0.9	0.9					
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
	<u>Сок яблочный</u>	<b>100</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>
	<u>Фрукты свежие</u>	<b>100</b>	114	100	0.59	0.44	10.83	49.69	0.03
	<u>Всего:</u>				<b>30.63</b>	<b>18.41</b>	<b>85.61</b>	<b>646.16</b>	<b>0.235</b>
	<b>ОБЕД</b>								
136	<u>Суп картофельный с крупой</u>	<b>250</b>							
	бульон		175	175					
	Крупа пшено		5	5	0.6	0.15	3.47	16.7	0.018
	Картофель		133	100	2	0.1	19.7	83	0.103
	Морковь		12.5	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.005
	Лук		12.5	10	0.17	0.01	0.95	4.3	0.004
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66	
	Соль		0.001	0.001					
					<b>2.95</b>	<b>4.62</b>	<b>24.9</b>	<b>143.96</b>	<b>0.13</b>
390	<u>Мясо тушеное</u>	<b>52\30</b>							
	Мясо		87	81	15.34	10.04		151.47	0.034
	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		0.0015	0.0015					
					<b>15.76</b>	<b>13.06</b>	<b>2.2</b>	<b>189.1</b>	<b>0.038</b>
212	<b><u>Каша пшениная вязкая</u></b>	<b>100</b>			<b>2.75</b>	<b>3.08</b>	<b>15.75</b>	<b>96.1</b>	<b>0.095</b>
	Хлеб Пшеничный	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0.032
	Хлеб Ржаной	50	50	50	3.45	0.6	20.7	104	0.095
					<b>4.99</b>	<b>1.2</b>	<b>30.66</b>	<b>156.4</b>	<b>0.127</b>
591	<b><u>Кисель из с/фруктов</u></b>	<b>180</b>							
	Сахар		8	8			7.98	31.84	
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29.7	
	Крахмал		6	6					
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>	<b>0</b>
	<b><u>Салат из квашеной капусты</u></b>	<b>50</b>							
	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
					<b>0.815</b>	<b>2.005</b>	<b>1.366</b>	<b>27.83</b>	<b>0.01</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>27.265</b>	<b>23.965</b>	<b>82.856</b>	<b>674.93</b>	<b>0.4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b><u>Батончик Северский</u></b>	<b>20</b>							
	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					
					<b>1.839</b>	<b>0.284</b>	<b>11.408</b>	<b>62.469</b>	<b>0.0253</b>
	<b><u>Йогурт</u></b>	<b>100</b>	100	100	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>76</b>	<b>0.03</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>6.189</b>	<b>4.034</b>	<b>17.708</b>	<b>138.469</b>	<b>0.0553</b>
	<b>УЖИН</b>								
161	<b><u>Суп молочный с макаронными изделиями</u></b>	<b>200</b>							
	Молоко		100	100	2.8	2.5	4.7	53	0.04
	Макаронные изделия		16	16	1.66	0.18	11.44	55.04	0.023
	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55	
	Сахар		3	3			2.99	11.94	
	Соль		0.0005	0.0005					
	Вода		84	84					
					<b>4.5</b>	<b>6.31</b>	<b>19.2</b>	<b>150.53</b>	<b>0.063</b>
630	<b><u>Кофейный напиток с молоком</u></b>	<b>200</b>							
	Сахар		8	8			7.98	31.84	
	Кофейный напиток		2	2					
	Молоко		50	50	1.4	1.25	2.35	26.5	0.02
					<b>1.4</b>	<b>1.25</b>	<b>10.33</b>	<b>58.34</b>	<b>0.02</b>
	<b><u>Яйцо отварное</u></b>	<b>20</b>							
	Яйцо		0.02	0.02	<b>2.54</b>	<b>2.3</b>	<b>0.14</b>	<b>31.4</b>	<b>0.014</b>



418	<b>Булочка домашняя</b>	<b>20</b>							
	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	0.05		4.495	
	Яйцо		0.002	0.002	0.19	0.175	0.01	2.355	0.001
	Дрожжи		0.5	0.5					
	Вода		4	4					
	Соль		0.00025	0.00025					
					<b>2.27</b>	<b>0.4</b>	<b>13.095</b>	<b>69.03</b>	<b>0.03</b>
	<b>Всего:</b>				<b><u>10.71</u></b>	<b><u>10.26</u></b>	<b><u>42.765</u></b>	<b><u>309.3</u></b>	<b><u>0.127</u></b>
	<b>Итого:</b>				<b><u>74.794</u></b>	<b><u>56.669</u></b>	<b><u>228.939</u></b>	<b><u>1768.859</u></b>	<b><u>0.8173</u></b>

Витамины		Минеральные вещества	
B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0.316	0.585	191.88	0.468
0.035		4.4	0.2
		0.16	0.024
0.005		2.88	0.192
<b>0.356</b>	<b>0.585</b>	<b>199.32</b>	<b>0.884</b>
0.038	0.325	30	0.015
		0.18	0.012
		0.04	0.006
		0.72	0.006
<b>0.038</b>	<b>0.325</b>	<b>30.94</b>	<b>0.039</b>
<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
<b>0.066</b>	<b>0.352</b>	<b>220</b>	<b>0.242</b>
<b>0.02</b>		<b>8.8</b>	<b>0.8</b>
		<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
0.02	13	16	0.43
<b><u>0.52</u></b>	<b><u>16.262</u></b>	<b><u>486.62</u></b>	<b><u>3.119</u></b>
0.002		1.309	0.131
0.063	8	9.7	0.86
0.006	0.2	5	0.069
0.002	0.4	3.04	0.078
		1.44	0.012
<b>0.073</b>	<b>8.6</b>	<b>20.489</b>	<b>1.15</b>
0.097		6.92	2.07
0.001	0.035	1	0.014
	0.07	0.608	0.016

		0.18	0.012
<b>0.098</b>	<b>0.105</b>	<b>8.708</b>	<b>2.112</b>
<b>0.02</b>	<b>10.43</b>	<b>19.78</b>	<b>0.307</b>
0.01		4.4	0.4
0.045		13.5	1.75
<b>0.055</b>		<b>17.9</b>	<b>2.15</b>
		0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
0.001	0.2	1.52	0.039
0.008	12.15	19.44	0.243
<b>0.009</b>	<b>12.35</b>	<b>20.96</b>	<b>0.282</b>
<u>0.255</u>	<u>31.485</u>	<u>87.997</u>	<u>6.025</u>
0.0016		0.2025	0.0094
0.0056		2.66	0.176
		0.03	0.0044
<b>0.0072</b>	<b>0</b>	<b>2.8925</b>	<b>0.1898</b>
<b>0.15</b>	<b>0.6</b>	<b>1.24</b>	<b>0.1</b>
<u>0.1572</u>	<u>0.6</u>	<u>4.1325</u>	<u>0.2898</u>
3.15	1.3	120	0.06
0.006		2.95	0.248
		1.2	0.01
		0.06	0.009
<b>3.156</b>	<b>1.3</b>	<b>124.21</b>	<b>0.327</b>
		0.16	0.024
0.075	0.65	60	0.03
<b>0.075</b>	<b>0.65</b>	<b>60.16</b>	<b>0.054</b>
<b>0.088</b>		<b>11</b>	<b>0.5</b>

0.0065		3.11	0.205
		0.03	0.0045
0.0065		0.81	0.0375
<b>0.013</b>	<b>0</b>	<b>3.95</b>	<b>0.247</b>
<u>3.332</u>	<u>1.95</u>	<u>199.32</u>	<u>1.128</u>
<u>4.2642</u>	<u>50.297</u>	<u>778.0695</u>	<u>10.5618</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	В <sub>1</sub>
			гр	гр	Б	Ж	У		
<b>День: третий Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-ти часовые)</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
278	<u>Лапшевник с творогом со сметаной и сахаром</u>	150/20/5							
	Сметана		22	22	0.55	4.4	0.75	44.88	0.006
	Сахар		5	5			4.99	19.9	
	Творог		51	51	7.14	9.18	1.428	118.32	0.025
	Сухари панировочные		2.2	2.2	0.17	0.9	1.13	4.86	0.003
	Яйцо		5	5	0.64	0.58	0.04	7.85	
	Вемшель		36	36	3.66	0.38	25.22	121.32	0.051
					<b>12.16</b>	<b>15.44</b>	<b>33.558</b>	<b>317.13</b>	<b>0.085</b>
	<u>Сыр (порциями)</u>	10	11	10	2.3	2.8		35.3	0.008
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	20	20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0.032
	<u>Масло (порциями)</u>	10	10	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		8	8			7.98	31.84	
					<b>1.4</b>	<b>1.25</b>	<b>10.33</b>	<b>58.34</b>	<b>0.02</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
	<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
	<b>Всего:</b>				<b>19.09</b>	<b>27.51</b>	<b>74.918</b>	<b>621.06</b>	<b>0.1874</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<u>Салат овощной</u>	60							
	Капуста		49	39	0.7		2.1	10.92	0.012
	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		4	4	0.02	4		35.96	
	Свекла		22	17	0.29		1.84	8.16	0.003
	Соль		0.0002	0.0002					
					<b>1.07</b>	<b>4</b>	<b>4.27</b>	<b>56.56</b>	<b>0.017</b>
135	<u>Суп с фрикадельками</u>	250/25							
	Картофель		133	100	2	0.1	19.7	83	0.103
	Лук репчатый		12.1	10.5	0.17	0.008	1	4.51	0.004
	Морковь		12.5	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.005
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66	0.0005
	Соль		0.001	0.001					
	Вода		175	175					
					<b>2.35</b>	<b>4.46</b>	<b>21.48</b>	<b>127.47</b>	<b>0.11</b>

114	<b>Фрикадельки:</b>								
	Лук репчатый		2.9	2.5	0.04	0.001	0.23	1.07	0.0009
	Мясо		33	27.5	5.48	3.36		52.05	0.012
	Соль		0.001	0.001					
	Яйцо		0.006	0.006	0.76	0.69	0.04	9.42	0.004
	Вода			2.5					
					<b>6.28</b>	<b>4.05</b>	<b>0.27</b>	<b>62.54</b>	<b>0.016</b>
449	<b><u>Цлов из птицы</u></b>	<b>70\100</b>							
	Лук репчатый		9	8	0.14	0.01	0.76	3.44	0.003
	Куриная грудка(филе)		111	111	26.2	2.11	0.44	125.43	0.069
	Морковь		10	8	0.1	0.01	0.56	2.64	0.004
	Масло растительное		4	4	0.02	4		35.96	
	Соль		0.0004	0.0004					
	Крупа рисовая		35	35	2.84	0.14	27.34	122.05	0.024
	Томатная паста		4	4	0.13		0.71	3.52	
					<b>29.43</b>	<b>6.27</b>	<b>29.81</b>	<b>293.04</b>	<b>0.1</b>
	<b><u>Хлеб</u></b>	<b>20\50</b>							
	Пшеничный		20	20	1.54	0.6	9.96	52.4	0.032
	Ржаной		50	50	3.45	0.6	20.7	104	0.095
					<b>4.99</b>	<b>1.2</b>	<b>30.66</b>	<b>156.4</b>	<b>0.127</b>
588	<b><u>Компот из с\фруктов+С</u></b>	<b>180</b>							
	Сахар		8	8			7.98	31.84	
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29.7	
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>	<b>0</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>44.12</b>	<b>19.98</b>	<b>94.47</b>	<b>757.55</b>	<b>0.37</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b><u>Кефир</u></b>	<b>180</b>	180	180	<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.02</b>	<b>95.4</b>	<b>0.054</b>
	<b><u>Вафли</u></b>	<b>20</b>			<b>1.6</b>	<b>1.06</b>	<b>10.74</b>	<b>59.8</b>	<b>0.032</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>6.82</b>	<b>5.56</b>	<b>17.76</b>	<b>155.2</b>	<b>0.086</b>
	<b>УЖИН</b>								
284	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>105\20</b>							
	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		27.2	27.2	0.76	0.68	1.28	14.42	0.011
					<b>10.94</b>	<b>12.88</b>	<b>1.84</b>	<b>166.99</b>	<b>0.067</b>
	<b><u>Хлеб Пшеничный</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>	<b>0.032</b>
	<b><u>Зеленый горошек</u></b>	<b>50</b>			<b>1.55</b>	<b>0.1</b>	<b>3.25</b>	<b>20</b>	<b>0.055</b>
	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5.04</b>	<b>4.5</b>	<b>8.46</b>	<b>95.4</b>	<b>0.072</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>19.07</b>	<b>18.08</b>	<b>23.51</b>	<b>334.79</b>	<b>0.226</b>
	<b><u>Итого:</u></b>				<b>89.1</b>	<b>71.13</b>	<b>210.658</b>	<b>1868.6</b>	<b>0.8694</b>

Витамины		Минеральные вещества	
B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0.024	0.066	18.92	0.044
		0.1	0.015
0.153	0.255	76.5	0.204
0.0011		0.517	0.044
0.031		3.85	0.125
0.012		6.63	0.55
<b>0.2211</b>	<b>0.321</b>	<b>106.517</b>	<b>0.982</b>
<b>0.066</b>	<b>0.352</b>	<b>220</b>	<b>0.242</b>
<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
<b>0.0024</b>		<b>7.2</b>	<b>0.06</b>
0.075	0.65	60	0.03
		0.16	0.024
<b>0.075</b>	<b>0.65</b>	<b>60.16</b>	<b>0.054</b>
<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
0.02	13	16	0.43
<b>0.4045</b>	<b>16.323</b>	<b>421.277</b>	<b>2.468</b>
0.016	17.55	18.72	0.234
0.001	0.1	1.02	0.014
	0.2	0.62	0.016
0.007	1.7	6.29	0.238
<b>0.024</b>	<b>19.55</b>	<b>26.65</b>	<b>0.502</b>
0.063	8	9.7	0.86
0.002	0.42	3.19	0.08
0.006	0.2	5	0.069
0.0005		1.44	0.012
<b>0.071</b>	<b>8.62</b>	<b>19.33</b>	<b>1.02</b>

0.0004	0.1	0.75	0.02
0.033		2.351	0.705
0.027		3.3	0.15
<b>0.06</b>	<b>0.1</b>	<b>6.4</b>	<b>0.87</b>
0.001	0.28	2.43	0.063
0.133		14.76	1.371
0.005	0.4	4.08	0.056
0.012		2.71	0.339
<b>0.151</b>	<b>0.68</b>	<b>23.98</b>	<b>1.829</b>
0.01		4.4	0.4
0.045		13.5	1.75
<b>0.055</b>		<b>17.9</b>	<b>2.15</b>
		0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<u>0.361</u>	<u>28.95</u>	<u>94.42</u>	<u>6.395</u>
<b>0.306</b>	<b>1.26</b>	<b>216</b>	<b>0.18</b>
<b>0.012</b>		<b>5</b>	<b>0.4</b>
<b>0.318</b>	<b>1.26</b>	<b>221</b>	<b>0.58</b>
0.148		44	2
0.041	0.353	32.64	0.016
<b>0.189</b>	<b>0.353</b>	<b>76.64</b>	<b>2.016</b>
<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
<b>0.025</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0.35</b>
<b>0.27</b>	<b>2.34</b>	<b>216</b>	<b>0.108</b>
<u>0.494</u>	<u>7.693</u>	<u>307.04</u>	<u>2.874</u>
<u>1.5775</u>	<u>54.226</u>	<u>1043.737</u>	<u>12.317</u>



рецепт№ реп№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
			гр	гр	Б	Ж	У	
<b>День: четвертый Неделя: первая Сезон:Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-т</b>								
	<b>ЗАВТРАК</b>							
262	<b><u>Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром</u></b>	<b>200\10\5</b>						
	Молоко		106	106	2.97	2.65	4.98	56.18
	Крупа гречневая		31	31	2.51	0.12	24.21	108.1
	Сахар		5	5			4.99	19.9
	Масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	61.1
	Соль		0.008	0.008				
	Вода		71	71				
					<b>5.56</b>	<b>10.02</b>	<b>34.31</b>	<b>245.28</b>
	<b><u>Масло (порциями)</u></b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0.3</b>	<b>3.44</b>	<b>0.07</b>	<b>31.1</b>
	<b><u>печенье</u></b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
	<b><u>Кофейный напиток с молоком</u></b>	<b>200</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Молоко		50	50	1.4	1.25	2.35	26.5
	Кофейный напиток		2	2				
					<b>1.4</b>	<b>1.25</b>	<b>10.33</b>	<b>58.34</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	<b><u>Сок яблочный</u></b>	<b>100</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
	<b><u>Фрукты свежие</u></b>	<b>100</b>	114	100	0.59	0.44	10.83	49.69
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>11.43</b>	<b>16.45</b>	<b>85.56</b>	<b>535.21</b>
	<b>ОБЕД</b>							
110	<b><u>Борщ с мясом, капустой и картофелем со сметаной</u></b>	<b>250\10\15</b>						
	мясо		24	15	2.99	0.006		28.39
	Картофель		65	49	0.98	0.05	9.65	40.67
	Лук репчатый		12	10	0.17	0.01	0.95	4.3
	Свекла		50	40	0.68		4.32	19.2
	Капуста		25	20	0.36		1.08	5.6
	Морковь		15.6	12.5	0.16	0.01	0.88	4.13
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
	Соль		0.0002	0.0002				
	Сахар		3.5	3.5			3.49	13.93
	Томатная паста		3	3	0.1		0.53	2.64
	Сметана		10	10	0.25	2	0.34	20.4
					<b>5.74</b>	<b>6.426</b>	<b>21.32</b>	<b>175.92</b>
416	<b><u>Котлета мясная</u></b>	<b>80</b>						
	Мясо		64	58	11.56	7.08		109.78
	Хлеб пшеничный		14	14	1.078	0.42	6.972	36.68
	Молоко		14	14	0.39	0.35	0.66	7.42

	Мука		3	3	0.36	0.03	2.01	9.75
	Лук репчатый		6	5	0.09	0.01	0.48	2.15
	Масло растительное		3	3	0.02	3	26.97	
	Соль		0.001	0.001				
					<b>13.498</b>	<b>10.89</b>	<b>37.092</b>	<b>165.78</b>
212	<b><u>Свекла тушеная в томатном соусе</u></b>	<b>170</b>						
	Свекла		273	213	3.6		23	102.3
	Лук репчатый		61	51	0.87	0.06	4.85	21.93
	Масло растительное		5.7	5.7	0.028	5.7		50.9
					<b>4.498</b>	<b>5.76</b>	<b>27.85</b>	<b>175.13</b>
540	<b>Соус томатный:</b>	<b>20</b>						
	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
					<b>0.43</b>	<b>1.02</b>	<b>3.29</b>	<b>24.08</b>
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>25</b>	25	25	1.92	0.75	12.45	65.5
	<b><u>Хлеб Ржаной</u></b>	<b>50</b>	50	50	3.45	0.6	20.7	104
					<b>5.37</b>	<b>1.35</b>	<b>33.15</b>	<b>169.5</b>
591	<b><u>Кисель из с/фруктов</u></b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29.7
	Крахмал		6	6				
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>
	<b>Всего:</b>				<b>29.536</b>	<b>25.446</b>	<b>130.682</b>	<b>771.95</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b><u>Ряженка</u></b>	<b>180</b>			<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.02</b>	<b>95.4</b>
	<b><u>Булочка от Михалыча</u></b>	<b>20</b>						
	<b><u>Масло растительное</u></b>		1.45	1.45	0.014	0.145		13.04
	<b><u>Яйцо</u></b>		1.2	1.2	0.114	0.105	0.006	1.413
	<b><u>Мука</u></b>		13.51	13.51	1.62	0.137	9.053	43.91
	<b><u>Сахар</u></b>		2.3	2.3			2.29	9.16
	<b><u>дрожжи</u></b>		0.07	0.07				
	<b><u>Соль</u></b>		0.19	0.19				
					<b>1.748</b>	<b>0.387</b>	<b>11.349</b>	<b>67.523</b>
	<b>Всего:</b>				<b>6.968</b>	<b>4.887</b>	<b>18.369</b>	<b>162.923</b>
	<b>УЖИН</b>							
215	<b><u>Рагу из овощей</u></b>	<b>150</b>						
	Картофель		71	53	1.06	0.05	10.44	43.99
	Морковь		55	44	0.57	0.04	3.08	14.52

	Лук		31	26	0.44	0.03	2.47	11.18
	Капуста		75	60	1.08		3.24	16.8
	Масло растительное		2	2	0.01	2		17.98
	Соль		0.0015	0.0015				
	Масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	24.44
					<b>3.19</b>	<b>5.02</b>	<b>19.28</b>	<b>128.91</b>
	<b><u>Печень по-строгановски</u></b>	<b>50/20</b>						
	Печень по-строгановски				<b>15.11</b>	<b>9.54</b>	<b>1.41</b>	<b>144.75</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
630	<b><u>Чай с молоком</u></b>	<b>150</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Чай		0.75	0.75				
	Молоко		37.5	37.5	1.05	0.94	1.76	19.88
					<b>1.05</b>	<b>0.94</b>	<b>9.74</b>	<b>51.72</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>20.89</b>	<b>16.1</b>	<b>40.39</b>	<b>377.78</b>
	<b><u>Итого:</u></b>				<b>68.824</b>	<b>62.883</b>	<b>275.001</b>	<b>1847.863</b>

Витамины			Минеральные вещества	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
и часовые)				
0.04	0.163	1.378	127.2	0.065
0.021	0.011		2.4	0.3
			0.1	0.015
			2.4	0.02
<b>0.061</b>	<b>0.174</b>	<b>1.378</b>	<b>132.1</b>	<b>0.4</b>
<b>0.0012</b>	<b>0.0012</b>		<b>3.6</b>	<b>0.03</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
			0.16	0.024
0.02	0.075	0.65	60	0.03
<b>0.02</b>	<b>0.075</b>	<b>0.65</b>	<b>60.16</b>	<b>0.054</b>
<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
0.03	0.02	13	16	0.43
<u>0.1862</u>	<u>0.3002</u>	<u>17.028</u>	<u>227.66</u>	<u>2.014</u>
0.006	0.018		1.282	0.385
0.058	0.034	9.8	4.9	0.44
0.004	0.002	0.4	3.04	0.078
0.007	0.014	1.6	14.36	0.543
0.005	0.007	36	9.312	0.116
0.006	0.0075	0.25	6.25	0.086
0.0005	0.0005		1.44	0.012
			0.07	0.01
0.0037	0.013	0.037	10.75	0.025
<b>0.0902</b>	<b>0.096</b>	<b>48.087</b>	<b>51.404</b>	<b>1.695</b>
0.024	0.069		4.95	1.487
0.022	0.007		3.08	0.28
0.006	0.021	0.128	16.8	0.008

0.005	0.001		0.54	0.036
0.002	0.001	0.175	1.519	0.039
<b>0.059</b>	<b>0.099</b>	<b>0.303</b>	<b>26.889</b>	<b>1.85</b>
0.034	0.068	7.46	77.26	2.924
0.02	0.008	1.785	15.49	0.4
<b>0.054</b>	<b>0.076</b>	<b>9.245</b>	<b>92.75</b>	<b>3.324</b>
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
<b>0.004</b>	<b>0.002</b>	<b>0.385</b>	<b>1.684</b>	<b>0.049</b>
0.04	0.0125		5.5	0.5
0.095	0.045		13.5	1.75
<b>0.135</b>	<b>0.057</b>		<b>19</b>	<b>2.25</b>
			0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<u>0.3422</u>	<u>0.33</u>	<u>58.02</u>	<u>191.887</u>	<u>9.192</u>
<b>0.054</b>	<b>0.306</b>	<b>1.26</b>	<b>216</b>	<b>0.18</b>
0.0006	0.0039		0.486	0.0225
0.0227	0.005		2.429	0.16
			0.046	0.007
<b>0.0233</b>	<b>0.0089</b>	<b>0</b>	<b>2.961</b>	<b>0.1895</b>
<u>0.0773</u>	<u>0.3149</u>	<u>1.26</u>	<u>218.961</u>	<u>0.3695</u>
0.054	0.033	4.24	5.141	0.463
0.021	0.025	0.77	21.99	0.302

0.01	0.004	0.91	7.9	0.204
0.014	0.019	9.45	28.22	0.353
0.0004	0.0004		0.96	0.008
<b>0.099</b>	<b>0.081</b>	<b>15.37</b>	<b>64.211</b>	<b>1.33</b>
<b>0.193</b>		<b>5.226</b>	<b>8.84</b>	<b>14.05</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
			0.16	0.024
0.014	0.056	0.487	45	0.023
<b>0.014</b>	<b>0.056</b>	<b>0.487</b>	<b>45.16</b>	<b>0.047</b>
<b>0.338</b>	<b>0.147</b>	<b>21.083</b>	<b>122.611</b>	<b>15.827</b>
<u>0.9437</u>	<u>1.0921</u>	<u>97.391</u>	<u>761.119</u>	<u>27.4025</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	
			гр	гр	В-3	В-2	В-1		
	В-7	В-6	В-5	В-4	В-3	В-2	В-1	В0	В1
<b>День: пятый Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-ти часовые)</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>								
262	<b><u>Каша манная молочная жидкая</u></b>	<b>250</b>							
	Крупа манная		37	37	3.81	0.41	25.9	123.58	0.0518
	Соль		0.0005	0.0005					
	Молоко		132	132	3.7	3.3	6.2	69.96	0.0528
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66	
	Сахар		4	4			3.99	15.92	
					<b>7.56</b>	<b>8.06</b>	<b>36.17</b>	<b>246.12</b>	<b>0.1046</b>
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1.925</b>	<b>0.75</b>	<b>12.45</b>	<b>65.5</b>	<b>0.4</b>
	<b><u>Сыр (порциями)</u></b>	<b>10</b>	11	10	<b>2.3</b>	<b>2.8</b>		<b>35.3</b>	<b>0.008</b>
	<b>Хлеб Пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>	<b>0.032</b>
642	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>200</b>							
	Какао		2	2					
	Сахар		8	8			7.98	31.84	
	Молоко		90	90	2.52	2.25	4.23	47.7	0.036
					<b>2.52</b>	<b>2.25</b>	<b>12.21</b>	<b>79.54</b>	<b>0.036</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
	<b><u>Сок яблочный</u></b>	<b>100</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>0.01</b>
	<b><u>Фрукты свежие</u></b>	<b>100</b>	114	100	<b>0.59</b>	<b>0.44</b>	<b>10.83</b>	<b>49.69</b>	<b>0.03</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>16.935</b>	<b>15</b>	<b>91.72</b>	<b>574.55</b>	<b>0.6206</b>
	<b>ОБЕД</b>								
	<b><u>Икра кабачковая</u></b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0.5</b>	<b>3.5</b>	<b>3.5</b>	<b>48.5</b>	<b>0.01</b>
115	<b><u>Свекольник на бульоне со сметаной</u></b>	<b>250\10</b>							
	бульон		140	140					
	Свекла		63	50	0.85		5.4	24	0.009
	Картофель		100	75	1.5	0.08	14.78	62.25	0.09
	Морковь		13	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.005
	Лук репчатый		12	10	0.17	0.01	0.95	4.3	0.004
	Томатная паста		4	4	0.13		0.71	3.52	
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66	0.0005
	Соль		0.0014	0.0014					
	Сметана		10	10	0.25	2	0.34	20.4	0.0037
					<b>3.08</b>	<b>6.45</b>	<b>22.96</b>	<b>154.43</b>	<b>0.112</b>
443	<b><u>Рагу из филе птицы</u></b>	<b>175</b>							
	Филе куриное		74	74	17.46	1.41	0.3	83.99	0.066
	Картофель		111	84	1.68	0.08	16.55	69.72	0.086
	Морковь		13	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.005

	Томатная паста		8	8	0.26		1.42	7.03	
	Лук репчатый		15	13	0.22	0.01	1.24	5.59	0.0052
	Масло растительное		4	4	0.02	4		35.96	
	Мука		2	2	0.24	0.02	1.34	6.5	0.003
					<b>20.01</b>	<b>5.53</b>	<b>21.55</b>	<b>212.09</b>	<b>0.165</b>
	<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>25</b>	25	25	1.92	0.75	12.45	65.5	0.04
	<u>Хлеб Ржаной</u>	<b>50</b>	50	50	3.45	0.6	20.7	104	0.095
					<b>5.37</b>	<b>1.35</b>	<b>33.15</b>	<b>169.5</b>	<b>0.135</b>
588	<u>Компот из фруктов +витС</u>	<b>180</b>							
	Сахар		8	8			7.98	31.84	
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29.7	
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>				<b>28.96</b>	<b>16.83</b>	<b>89.14</b>	<b>646.06</b>	<b>0.422</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>								
	<u>Кефир</u>	<b>180</b>			5.22	4.5	7.02	95.4	0.054
418	<u>Булочка домашняя</u>	<b>20</b>							
	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	0.05		4.495	
	Яйцо		0.002	0.002	0.19	0.175	0.01	2.355	0.001
	Дрожжи		1	1					
	Вода		8	8					
	Соль		0.00025	0.00025					
					2.27	0.4	13.095	69.03	0.03
	<b>Всего:</b>				<b>7.49</b>	<b>4.9</b>	<b>20.115</b>	<b>164.43</b>	<b>0.084</b>
	<b>УЖИН</b>								
309	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	<b>100/45</b>							
	Лук репчатый		19	17	0.29	0.013	1.62	7.31	0.05
	Рыба см		148	124	20.13	0.96		89.04	0.095
	Соль		0.0015	0.0015					
	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	
					<b>21.015</b>	<b>6.013</b>	<b>7.21</b>	<b>165.99</b>	<b>0.161</b>
273	<u>Макаронные изделия отварные</u>	<b>100</b>							
	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	0.048
					<b>3.57</b>	<b>2.91</b>	<b>24.36</b>	<b>138.35</b>	<b>0.048</b>
540	<b>Соус томатный:</b>	<b>20</b>							
	Масло растительное		1	1	0.01	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	
	Соль		0.0005	0.0005					
					<b>0.421</b>	<b>1.02</b>	<b>2.29</b>	<b>24.08</b>	<b>0.004</b>
	<b><u>Хлеб Пшеничный</u></b>	<b>30</b>	30	30	<b>2.31</b>	<b>0.9</b>	<b>24.9</b>	<b>78.6</b>	<b>0.048</b>
628	<b><u>Кофейный напиток</u></b>	<b>200</b>							
	Кофейный напиток		2	2					
	Сахар		8	8			<b>7.98</b>	<b>31.84</b>	
	<b>Всего:</b>				<b><u>27.316</u></b>	<b><u>10.843</u></b>	<b><u>42.38</u></b>	<b><u>438.86</u></b>	<b><u>0.261</u></b>
	<b><u>Итого:</u></b>				<b><u>80.701</u></b>	<b><u>47.573</u></b>	<b><u>243.355</u></b>	<b><u>1823.9</u></b>	<b><u>1.3876</u></b>

Витамины		Минеральные вещества	
B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0.0148		7.4	0.37
0.198	1.716	157.4	0.0792
		1.44	0.012
		0.08	0.012
<b>0.2128</b>	<b>1.716</b>	<b>166.32</b>	<b>0.4732</b>
<b>0.262</b>		<b>5.5</b>	<b>0.5</b>
<b>0.066</b>	<b>0.352</b>	<b>220</b>	<b>0.242</b>
<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
		0.16	0.024
0.136	1.17	108	0.054
<b>0.136</b>	<b>1.17</b>	<b>108.16</b>	<b>0.078</b>
<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
<b>0.02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0.43</b>
<u>0.7168</u>	<u>18.238</u>	<u>527.38</u>	<u>2.4232</u>
<b>0.025</b>		<b>20.5</b>	<b>0.35</b>
0.018	2	17.95	0.68
0.052	15	7.5	0.675
0.006	0.2	5	0.069
0.002	0.4	3.04	0.078
0.0005		1.44	0.012
0.013	0.037	10.75	0.025
<b>0.091</b>	<b>17.637</b>	<b>45.68</b>	<b>1.539</b>
0.111		10.36	0.962
0.052	6.72	8.148	0.733
0.006	0.2	5	0.069

0.0026	0.52	3.952	0.1
0.0007		0.36	0.024
<b>0.172</b>	<b>7.44</b>	<b>27.82</b>	<b>1.888</b>
0.0125		5.5	0.5
0.045		13.5	1.75
<b>0.0575</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>2.25</b>
		0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<u>0.3455</u>	<u>25.077</u>	<u>113.16</u>	<u>6.051</u>
0.306	1.26	216	0.18
0.0065		3.11	0.205
		0.03	0.0045
0.0065		0.81	0.0375
0.013	0	3.95	0.247
<u>0.319</u>	<u>1.26</u>	<u>219.95</u>	<u>0.427</u>
0.03	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
<b>0.158</b>	<b>1.527</b>	<b>56.94</b>	<b>1.1155</b>
		0.84	0.007
0.012		6.267	0.527
<b>0.012</b>		<b>7.107</b>	<b>0.534</b>
0.001		0.36	0.024
0.001	0.35	1	0.014

	0.035	0.304	0.008
<b>0.002</b>	<b>0.385</b>	<b>1.684</b>	<b>0.049</b>
<b>0.015</b>		<b>6.6</b>	<b>0.6</b>
		<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<u>0.187</u>	<u>1.912</u>	<u>72.491</u>	<u>2.3225</u>
<u>1.5683</u>	<u>46.487</u>	<u>932.981</u>	<u>11.2237</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
			гр	гр	Б	Ж	У	
<b>День: шестой Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-ти час</b>								
	<b>ЗАВТРАК</b>							
262	<b><u>Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром</u></b>	<b>200\10\5</b>						
	Молоко		106	106	2.97	2.65	4.98	56.18
	Крупа рисовая		31	31	2.51	0.12	24.21	108.1
	Сахар		5	5			4.99	19.9
	Масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	61.1
	Соль		0.0008	0.0008				
	Вода		71	71				
					<b>5.56</b>	<b>10.02</b>	<b>34.31</b>	<b>245.28</b>
	<b><u>Сыр (порциями)</u></b>	<b>10</b>	11	10	<b>2.3</b>	<b>2.8</b>		<b>35.3</b>
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
630	<b><u>Кофейный напиток с молоком</u></b>	<b>150</b>						
	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				
					<b>1.05</b>	<b>0.94</b>	<b>8.74</b>	<b>47.74</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	<b><u>Сок яблочный</u></b>	<b>100</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
	<b><u>Фрукты свежие</u></b>	<b>100</b>	114	100	0.59	0.44	10.83	49.69
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>11.54</b>	<b>14.9</b>	<b>73.94</b>	<b>476.41</b>
	<b>ОБЕД</b>							
	<b><u>Салат витаминный</u></b>	<b>60</b>						
	капуста свежая		38	30	0.54		1.62	8.4
	Морковь		29	23	0.3	0.2	1.61	7.59
	Лук репчатый		4	3	0.05		0.29	1.29
	свекла		9	7	0.12		0.76	3.36
	Масло растительное		1	1	0.01	2		17.98
	Соль		0.0002	0.0002				
					<b>1.02</b>	<b>2.2</b>	<b>4.28</b>	<b>38.62</b>
138	<b><u>Суп с мясом картофельный гороховый с гречками</u></b>	<b>250\20\15</b>						
	Мясо		24	15	2.99	0.006		28.39
	Горох,лущеный		20.2	20	4.2	0.4	9.8	59.6
	Картофель		100	75	1.5	0.08	14.78	62.25
	Лук репчатый		12	10	0.17	0.01	0.95	4.3
	Морковь		12.5	10	0.13	0.01	0.7	3.3
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
	Соль		0.002	0.002				
					<b>9.04</b>	<b>4.856</b>	<b>26.31</b>	<b>194.5</b>
	<b><u>Гренки из пшеничного хлеба</u></b>	<b>20</b>						
	Хлеб пшеничный		28.7	24	<b>1.848</b>	<b>0.72</b>	<b>11.952</b>	<b>62.88</b>

390	<b><u>Ленивые голубцы с соусом</u></b>	<b>80/20</b>						
	Мясо		52	46	9.17	5.61		87.07
	Рис		4	4	0.32	0.02	3.12	13.95
	Лук		5	4	0.09	0.01	0.48	2.15
	Масло сливочное		3.45	3.45	0.03	2.5	0.04	21.08
	Капуста		43	34	0.61		1.84	9.52
	Соль		0.0015	0.0015				
					<b>10.22</b>	<b>8.14</b>	<b>5.48</b>	<b>133.77</b>
	<b>Соус:</b>							
	Масло растительное		3	3	0.02	3		26.97
	Мука		2	2	0.24	0.02	1.34	6.5
	Томатная паста		1	1	0.03		0.18	0.88
	Сахар		1	1			1	3.98
	Морковь		3	2	0.03		0.14	0.66
	Лук		1	1	0.02		0.01	0.43
	Соль		0.0005	0.0005				
					<b>0.34</b>	<b>3.02</b>	<b>2.67</b>	<b>39.42</b>
472	<b><u>Картофельное пюре</u></b>	<b>160</b>						
	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
					<b>3.43</b>	<b>4.37</b>	<b>27.99</b>	<b>156.15</b>
	<b><u>Хлеб</u></b>	<b>30\50</b>						
	Пшеничный		30	30	2.31	0.9	24.9	78.6
	Ржаной		50	50	3.45	0.6	20.7	104
					<b>5.76</b>	<b>1.5</b>	<b>45.6</b>	<b>182.6</b>
591	<b><u>Кисель из фруктов</u></b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29.7
	Крахмал		6	6				
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>31.658</b>	<b>24.806</b>	<b>132.262</b>	<b>869.48</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b><u>Кефир</u></b>	<b>180</b>	180	180	5.22	4.5	7.02	95.4
294	<b><u>Сырники со сметаной и сахаром</u></b>	<b>120\20\5</b>						
	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
					<b>20.65</b>	<b>18.57</b>	<b>19.7</b>	<b>338.2</b>

	<b><u>Всего:</u></b>				<b><u>25.87</u></b>	<b><u>23.07</u></b>	<b><u>26.72</u></b>	<b><u>433.6</u></b>
	<b><u>УЖИН</u></b>							
262	<b><u>Каша молочная манная жидкая</u></b>	<b>250</b>						
	Крупа манная		37	37	3.81	0.41	25.9	123.58
	Молоко		132	132	3.7	3.3	6.2	69.96
	Соль		0.0005	0.0005				
	Сахар		4	4			3.99	15.92
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
					<b>7.56</b>	<b>8.06</b>	<b>36.17</b>	<b>246.12</b>
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	<b>200</b>	200	200	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>9.4</b>	<b>106</b>
	<b><u>Яйцо отварное</u></b>	<b>40</b>						
	яйцо		0.04	0.04	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>
	<b><u>печенье</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.925</b>	<b>0.75</b>	<b>12.45</b>	<b>65.5</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b><u>21.705</u></b>	<b><u>19.01</u></b>	<b><u>68.26</u></b>	<b><u>532.82</u></b>
	<b><u>Итого:</u></b>				<b><u>90.773</u></b>	<b><u>81.786</u></b>	<b><u>301.182</u></b>	<b><u>2312.31</u></b>

Витамины			Минеральные вещества	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
овые)				
0.04	0.163	1.378	127.2	0.065
0.021	0.011		2.4	0.3
			0.1	0.015
			2.4	0.02
<b>0.061</b>	<b>0.174</b>	<b>1.378</b>	<b>132.1</b>	<b>0.4</b>
<b>0.008</b>	<b>0.066</b>	<b>0.352</b>	<b>220</b>	<b>0.242</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
0.015	0.056	0.487	45	0.022
			0.14	0.021
<b>0.015</b>	<b>0.056</b>	<b>0.487</b>	<b>45.14</b>	<b>0.043</b>
<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
0.03	0.02	13	16	0.43
<b>0.156</b>	<b>0.336</b>	<b>17.217</b>	<b>424.64</b>	<b>1.815</b>
0.009	0.012	13.5	14.4	0.18
0.014	0.016	1.15	11.75	0.161
0.002		0.3	0.93	0.024
0.001	0.003	0.7	2.59	0.098
<b>0.026</b>	<b>0.031</b>	<b>15.65</b>	<b>29.67</b>	<b>0.463</b>
0.006	0.018		1.282	0.385
0.18	0.036		17.8	1.4
0.077	0.047	5.6	7.27	0.65
0.004	0.002	0.4	3.04	0.078
0.005	0.006	0.2	5	0.069
			1.44	0.012
<b>0.272</b>	<b>0.109</b>	<b>6.2</b>	<b>35.832</b>	<b>2.594</b>
<b>0.0384</b>	<b>0.012</b>		<b>5.28</b>	<b>0.48</b>



0.019	0.054		3.934	1.18
0.003	0.001		0.31	0.039
0.002	0.001	0.2	1.52	0.039
			0.828	0.006
0.008	0.011	5.355	15.99	0.2
<b>0.032</b>	<b>0.067</b>	<b>5.555</b>	<b>22.58</b>	<b>1.46</b>
0.003	0.001		0.36	0.024
0.001	0.001	0.35	1	0.014
		0.035	0.304	0.008
<b>0.004</b>	<b>0.002</b>	<b>0.385</b>	<b>1.66</b>	<b>0.046</b>
0.139	0.087	10.88	13.19	1.19
			1.2	0.01
0.01	0.036	0.312	28.8	0.014
<b>0.149</b>	<b>0.123</b>	<b>11.192</b>	<b>43.19</b>	<b>1.214</b>
0.048	0.015		6.6	0.6
0.095	0.045		13.5	1.75
<b>0.143</b>	<b>0.06</b>		<b>20.1</b>	<b>2.35</b>
			0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<b><u>0.6644</u></b>	<b><u>0.404</u></b>	<b><u>38.982</u></b>	<b><u>158.472</u></b>	<b><u>8.631</u></b>
0.054	0.306	1.26	216	0.18
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
<b>0.0929</b>	<b>0.385</b>	<b>0.619</b>	<b>191.28</b>	<b>0.843</b>

<u>0.1469</u>	<u>0.691</u>	<u>1.879</u>	<u>407.28</u>	<u>1.023</u>
0.0518	0.0148		7.4	0.37
0.0528	0.198	1.716	158.4	0.0792
			0.08	0.012
			1.44	0.012
<b>0.104</b>	<b>0.212</b>	<b>1.716</b>	<b>167.32</b>	<b>0.473</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
<b>0.078</b>	<b>0.3</b>	<b>2.6</b>	<b>240</b>	<b>0.121</b>
<b>0.028</b>	<b>0.176</b>		<b>22</b>	<b>1</b>
<b>0.4</b>	<b>0.262</b>		<b>5.5</b>	<b>0.5</b>
<u>0.642</u>	<u>0.96</u>	<u>4.316</u>	<u>439.22</u>	<u>2.494</u>
<u>1.6093</u>	<u>2.391</u>	<u>62.394</u>	<u>1429.612</u>	<u>13.963</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
			гр	гр	Б	Ж	У	
<b>День: седьмой Неделя: вторая Сезон:Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-ти</b>								
	<b>ЗАВТРАК</b>							
330	<b><u>Шницель рыбный в томатном соусе</u></b>	<b>80</b>						
	Рыба с/м Минтай		81	68	11.04	0.53		48.83
	Лук репчатый		16	13	0.22	0.01	1.24	5.59
	Молоко		7	7	0.2	0.18	0.33	3.71
	Яйцо		0.003	0.003	0.38	0.35	0.02	4.71
	Хлеб пшеничный		9	9	0.693	0.27	4.482	23.58
	Масло растительное		2	2	0.01	2		17.98
	Мука		2	2	0.24	0.02	1.34	6.5
	Соль		0.0005	0.0005				
					<b>12.78</b>	<b>3.36</b>	<b>7.41</b>	<b>110.9</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>						
	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		0.01	0.43
	Томатная паста		4	4	0.13		0.71	3.52
	Сахар		3	3			1	3.98
	Соль		0.0005	0.0005				
					<b>0.43</b>	<b>1.02</b>	<b>3.2</b>	<b>24.08</b>
210	<b><u>Капуста тушеная</u></b>	<b>150</b>						
	Капуста		214	171	3.49		10.48	54.32
	Морковь		5	4	0.05		0.28	1.32
	Лук репчатый		8	7	0.12	0.01	0.67	3.01
	Масло растительное		2	2	0.01	2		17.98
	Томатная паста		4	4	0.13		0.71	3.52
	Сахар		4	4			3.99	15.92
	Соль		0.0008	0.0008				
					<b>3.8</b>	<b>2.01</b>	<b>16.13</b>	<b>96.07</b>
	<b><u>Масло сливочное(порциями)</u></b>	<b>10</b>	10	10	<b>0.6</b>	<b>6.88</b>	<b>0.14</b>	<b>62.2</b>
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	30	30	<b>2.31</b>	<b>0.9</b>	<b>14.94</b>	<b>78.6</b>
628	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Чай		1	1				
	<b><u>пряник</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.6</b>	<b>1.06</b>	<b>10.74</b>	<b>59.8</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	<b><u>Сок яблочный</u></b>	<b>100</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
	<b><u>Фрукты свежие</u></b>	100	114	100	<b>0.59</b>	<b>0.44</b>	<b>10.83</b>	<b>49.69</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>22.61</b>	<b>15.77</b>	<b>81.47</b>	<b>559.18</b>
	<b>ОБЕД</b>							
135	<b><u>Суп с фрикадельками</u></b>	<b>250</b>						

	Картофель		133	100	2	0.1	19.7	83
	Лук репчатый		12.1	10.5	0.17	0.008	1	4.51
	Морковь		12.5	10	0.13	0.01	0.7	3.3
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
	Соль		0.001	0.001				
	Вода		175	175				
					<b>2.35</b>	<b>4.46</b>	<b>21.48</b>	<b>127.47</b>
114	<b>Фрикадельки:</b>	25						
	Лук репчатый		2.9	2.5	0.04	0.001	0.23	1.07
	Мясо		33	27.5	5.48	3.36		52.05
	Соль		0.001	0.001				
	Яйцо		0.006	0.006	0.76	0.69	0.04	9.42
	Вода			2.5				
					<b>6.28</b>	<b>4.05</b>	<b>0.27</b>	<b>62.54</b>
455	<b><u>Котлета из филе птицы с соусом</u></b>	<b>70</b>						
	Куриная грудка (филе)		55	55	12.98	1.05	0.22	62.43
	Масло растительное		3	3	0.03	5		44.95
	Соль		0.0015	0.0015				
	Хлеб пшеничный		15.4	15.4	1.185	0.462	7.66	40.34
					<b>14.19</b>	<b>6.51</b>	<b>7.88</b>	<b>147.72</b>
	<b>Соус:</b>	<b>20</b>						
	Масло растительное		2	2	0.02	2		17.98
	Мука		1	1	0.12	0.01	0.67	3.25
	Томатная паста		2	2	0.07		0.35	1.76
	Морковь		2	1.6	0.02		0.11	0.53
	Лук репчатый		0.5	0.4	0.01		0.04	0.17
	Сахар		0.3	0.3			0.3	1.19
					<b>0.24</b>	<b>2.01</b>	<b>1.47</b>	<b>24.88</b>
464	<b><u>Каша пшеничная вязкая</u></b>	<b>100</b>						
	Крупа пшеничная		24	24	2.73	0.58	15.02	75.45
	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
	Соль		0.0015	0.0015				
					<b>2.77</b>	<b>4.21</b>	<b>15.09</b>	<b>106</b>
	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>20</b>	50	50	3.45	0.6	20.7	104
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>50</b>	20	20	2.31	0.9	24.9	78.6
	<b><u>Икра кабачковая</u></b>	<b>50</b>	<b>50</b>	50	0.5	<b>3.5</b>	<b>3.5</b>	<b>48.5</b>
588	<b><u>Компот из с/фруктов +ВитС</u></b>	<b>180</b>						
	Смесь с/фруктов		11	11				29.7
	Сахар		8	8			7.98	31.84
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>32.09</b>	<b>26.24</b>	<b>103.27</b>	<b>761.25</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b><u>Ряженка</u></b>	<b>180</b>			<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.02</b>	<b>95.4</b>
	<b><u>Булочка от Михалыча</u></b>	<b>20</b>						

	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
	Мука		13.51	13.51	1.62	0.137	9.053	43.91
	Сахар		2.3	2.3			2.29	9.16
	дрожжи		0.07	0.07				
	Соль		0.19	0.19				
					<b>1.748</b>	<b>0.387</b>	<b>11.349</b>	<b>67.523</b>
	<b>УЖИН</b>							
	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>70</b>						
	Соль		0.5	0.5				
	Яйцо		0.07	0.07	5.08	4.6	0.28	62.8
	Масло растительное		2	2	0.01	2		17.98
	Молоко		14	14	0.39	0.35	0.66	7.42
					<b>5.48</b>	<b>6.95</b>	<b>0.94</b>	<b>88.2</b>
	<b><u>Икра морковная</u></b>	<b>30</b>						
	Лук репчатый		6.5	5.5	0.095	0.005	0.525	2.37
	Морковь		28	22.5	0.295	0.025	1.575	7.43
	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
					<b>0.5</b>	<b>2.03</b>	<b>2.98</b>	<b>31.82</b>
	Хлеб Пшеничный	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
	<b><u>Молоко кипяченое</u></b>	<b>200</b>	200	200	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>9.4</b>	<b>106</b>
	<b>Всего:</b>				<b>20.088</b>	<b>19.467</b>	<b>41.649</b>	<b>441.343</b>
	<b>Итого:</b>				<b>76.536</b>	<b>61.864</b>	<b>237.738</b>	<b>1829.296</b>

Витамины			Минеральные вещества	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
г часовые)				
0.052	0.06	0.184	19.04	0.408
0.005	0.002	0.455	3.95	0.102
0.003	0.011	0.091	8.4	0.004
0.002	0.013		1.65	0.075
0.014	0.005		1.98	0.18
0.003	0.001		0.36	0.024
<b>0.079</b>	<b>0.092</b>	<b>0.73</b>	<b>35.38</b>	<b>0.79</b>
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
<b>0.004</b>	<b>0.002</b>	<b>0.385</b>	<b>1.68</b>	<b>0.049</b>
0.047	0.062	30.56	91.26	1.141
0.002	0.002	0.047	2	0.027
0.003	0.001	0.245	2.127	0.055
			0.08	0.012
<b>0.052</b>	<b>0.065</b>	<b>30.852</b>	<b>95.467</b>	<b>1.235</b>
<b>0.0024</b>	<b>0.0024</b>		<b>7.2</b>	<b>0.06</b>
<b>0.048</b>	<b>0.015</b>		<b>6.6</b>	<b>0.6</b>
			<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<b>0.032</b>	<b>0.012</b>		<b>5</b>	<b>0.929</b>
<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0.43</b>
<b>0.2574</b>	<b>0.2184</b>	<b>46.967</b>	<b>174.487</b>	<b>4.417</b>

0.103	0.063	8	9.7	0.86
0.004	0.002	0.42	3.19	0.08
0.005	0.006	0.2	5	0.069
0.0005	0.0005		1.44	0.012
<b>0.11</b>	<b>0.071</b>	<b>8.62</b>	<b>19.33</b>	<b>1.02</b>
0.0009	0.0004	0.1	0.75	0.02
0.012	0.033		2.351	0.705
0.004	0.027		3.3	0.15
<b>0.016</b>	<b>0.06</b>	<b>0.1</b>	<b>6.4</b>	<b>0.87</b>
0.027	0.049		6.16	0.572
0.246	0.0077		3.388	0.308
<b>0.27</b>	<b>0.056</b>		<b>9.54</b>	<b>0.88</b>
0.0016	0.0004		0.18	0.012
0.0008	0.0008	0.28	0.8	0.011
		0.014	0.121	0.0032
			0.006	0.0009
<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>0.29</b>	<b>1.1</b>	<b>0.027</b>
0.074	0.024			1.056
0.0004	0.0004		1.2	0.01
<b>0.074</b>	<b>0.024</b>		<b>1.2</b>	<b>1.066</b>
0.095	0.045		13.5	1.75
0.048	0.015		6.6	0.6
<b>0.01</b>	<b>0.025</b>		<b>20.5</b>	<b>0.35</b>
			0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<u>0.625</u>	<u>0.297</u>	<u>9.01</u>	<u>78.33</u>	<u>6.587</u>
<b>0.054</b>	<b>0.306</b>	<b>1.26</b>	<b>216</b>	<b>0.18</b>

0.0006	0.0039		0.486	0.0225
0.0227	0.005		2.429	0.16
			0.046	0.007
<b>0.0233</b>	<b>0.0089</b>	<b>0</b>	<b>2.961</b>	<b>0.1895</b>
0.028	0.176		22	1
0.004	0.021	0.182	16.8	0.009
<b>0.032</b>	<b>0.197</b>	<b>0.182</b>	<b>38.8</b>	<b>1.009</b>
0.004		0.55	1.705	0.044
0.014	0.016	1.125	11.495	0.158
			0.007	0.001
			0.007	0.001
<b>0.018</b>	<b>0.016</b>	<b>1.675</b>	<b>13.214</b>	<b>0.204</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
<b>0.08</b>	<b>0.3</b>	<b>2.6</b>	<b>240</b>	<b>0.12</b>
<u>0.2393</u>	<u>0.8379</u>	<u>5.717</u>	<u>515.375</u>	<u>2.1025</u>
<u>1.145</u>	<u>1.3622</u>	<u>61.694</u>	<u>771.153</u>	<u>13.296</u>



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Бр.гр	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
				гр	Б	Ж	У	
<b>День: восьмой Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7</b>								
	<b>ЗАВТРАК</b>							
262	<b><u>Каша молочная манная жидкая</u></b>	<b>250</b>						
	Крупа манная		37	37	3.81	0.41	25.9	123.58
	Молоко		132	132	3.7	3.3	6.2	69.96
	Соль		0.0005	0.0005				
	Сахар		4	4			3.99	15.92
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
					<b>7.56</b>	<b>8.06</b>	<b>36.17</b>	<b>246.12</b>
	<b><u>Масло (порциями)</u></b>	<b>5</b>	5	5	<b>0.3</b>	<b>3.44</b>	<b>0.07</b>	<b>31.1</b>
	<b><u>Печенье</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
	<b><u>Какао на молоке</u></b>	<b>200</b>						
	Какао		2	2				
	Молоко		210	210	5.88	5.25	9.87	111.3
	Сахар		8	8			7.98	31.84
					<b>5.88</b>	<b>5.25</b>	<b>17.85</b>	<b>143.14</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	<b><u>Сок яблочный</u></b>	<b>100</b>	100	100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
	<b><u>Фрукты свежие</u></b>	<b>100</b>	114	100	0.59	0.44	10.83	49.69
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>16.37</b>	<b>17.89</b>	<b>84.98</b>	<b>568.45</b>
	<b>ОБЕД</b>							
213	<b><u>Суп картофельный с клецками</u></b>	<b>250</b>						
	Картофель		133	100	2	0.1	19.7	83
	Лук репчатый		10.5	8.8	0.15	0.01	0.84	3.78
	Морковь		11	8	0.1	0.01	0.56	2.4
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
	Соль		0.001	0.001				
					<b>2.3</b>	<b>4.47</b>	<b>21.18</b>	<b>125.84</b>
	<b><u>Клецки:</u></b>	<b>30</b>						
	Мука		9.24	9.24	1.11	0.09	6.19	30.03
	Соль		0.001	0.001				
	Яйцо		0.003	0.003	0.38	0.35	0.02	4.71
	Масло сливочное		1.05	1.05	0.01	0.76	0.01	6.42
					<b>1.5</b>	<b>1.2</b>	<b>6.22</b>	<b>41.16</b>
424	<b><u>Биточки мясные с соусом</u></b>	<b>80\20</b>						
	Хлеб пшеничный		14	14	1.078	0.42	6.972	36.68
	Сухари панировочные		7	7	0.81	0.32	5.45	28.35

	(котлетное мясо)		66	60	11.96	7.32		113.57
	Масло растительное		3	3	0.03	5		44.95
	Соль		0.0008	0.0008				
					<b>13.87</b>	<b>13.06</b>	<b>12.42</b>	<b>223.55</b>
	<b>Соус томатный:</b>							
	Мука		3	3	0.36	0.03	2.01	9.75
	Томатная паста		2	2	0.07		0.35	1.76
	Морковь		3	2.2	0.02		0.11	0.53
	Лук репчатый		6	5	0.09	0.01	0.48	2.15
	Сахар		1	1			1	3.98
	Масло растительное		2	2	0.02	2		17.98
	Соль		0.0002	0.0002				
					<b>0.56</b>	<b>2.04</b>	<b>3.95</b>	<b>36.15</b>
215	<b><u>Рагу из овощей</u></b>	<b>150</b>						
	Картофель		71	53	1.06	0.05	10.44	43.99
	Морковь		55	44	0.57	0.04	3.08	14.52
	Лук		31	26	0.44	0.03	2.47	11.18
	Капуста		75	60	1.08		3.24	16.8
	Масло растительное		2	2	0.01	2		17.98
	Соль		0.0015	0.0015				
	Масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	24.44
					<b>3.19</b>	<b>5.02</b>	<b>19.28</b>	<b>128.91</b>
	<b><u>Хлеб</u></b>	<b>50/20</b>						
	Хлеб ржаной		50	50	3.45	0.6	20.7	104
	Хлеб пшеничный		20	20	2.31	0.9	24.9	78.6
					<b>5.76</b>	<b>1.5</b>	<b>45.6</b>	<b>182.6</b>
591	<b><u>Кисель из с/фруктов</u></b>	<b>180</b>						
	Смесь с/фруктов		11	11				29.7
	Сахар		13	13			12.97	51.74
	Крахмал		6	6				
							<b>12.97</b>	<b>81.44</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>27.18</b>	<b>27.29</b>	<b>121.62</b>	<b>819.65</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>							
418	<b><u>Булочка домашняя</u></b>	<b>20</b>						
	Мука		17.295	17.295	2.075	0.175	11.59	56.21
	Сахар		1.5	1.5			1.495	5.97
	Масло растительное		0.5	0.5	0.005	0.05		4.495
	Яйцо		0.002	0.002	0.19	0.175	0.01	2.355
	Дрожжи		1	1				
	Вода		8	8				
	Соль		0.00025	0.00025				
					<b>2.27</b>	<b>0.4</b>	<b>13.095</b>	<b>69.03</b>

	<b>Кефир</b>	<b>180</b>			<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.02</b>	<b>95.4</b>
	<b>Всего:</b>				<b>7.49</b>	<b>4.9</b>	<b>20.115</b>	<b>164.43</b>
	<b>УЖИН</b>							
332	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	<b>80\20</b>						
	Рыба с/м Минтай		61	51	8.28	0.4		36.62
	Масло растительное		3	3	0.02	4		35.96
	Мука		3	3	0.6	0.05	3.35	16.25
	Хлеб пшеничный		11	11	0.847	0.33	5.478	28.82
	Лук репчатый		13	11	0.2	0.01	1.14	5.16
	Молоко		16	16	0.45	0.4	0.75	8.48
					<b>10.39</b>	<b>5.19</b>	<b>10.71</b>	<b>131.29</b>
	<b>Соус:</b>							
	Лук		1	1	0.02		0.01	0.43
	Мука		2	2	0.24	0.02	1.34	6.5
	Сахар		2	2			2	7.96
	Морковь		3	2	0.03		0.14	0.66
	Томатная паста		4	4	0.13		0.71	3.52
	Масло растительное		1	1	0.01	1		8.99
					<b>0.43</b>	<b>1.02</b>	<b>4.2</b>	<b>28.06</b>
465	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>						
	Крупа рисовая		36	36	2.92	0.14	28.12	125.53
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	24.44
					<b>2.95</b>	<b>3.04</b>	<b>28.17</b>	<b>149.97</b>
	<b>Зеленый горошек</b>	<b>50</b>	50	50	<b>1.55</b>	<b>0.1</b>	<b>3.25</b>	<b>20</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
628	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			<b>7.98</b>	<b>31.84</b>
	Чай		0.9	0.9				
	<b>Всего:</b>				<b>16.86</b>	<b>9.95</b>	<b>64.27</b>	<b>413.56</b>
	<b>Итого:</b>				<b>67.9</b>	<b>60.03</b>	<b>290.985</b>	<b>1966.09</b>

Витамины			Минеральные вещества	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>(12-ти часовые)</b>				
0.0518	0.0148		7.4	0.37
0.0528	0.198	1.716	158.4	0.0792
			0.08	0.012
			1.44	0.012
<b>0.104</b>	<b>0.212</b>	<b>1.716</b>	<b>167.32</b>	<b>0.473</b>
<b>0.0012</b>	<b>0.0012</b>		<b>3.6</b>	<b>0.03</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
0.082	0.315	2.73	252	0.127
			0.16	0.024
<b>0.082</b>	<b>0.315</b>	<b>2.73</b>	<b>252.16</b>	<b>0.151</b>
<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
0.03	0.02	13	16	0.43
<b>0.2592</b>	<b>0.5682</b>	<b>19.446</b>	<b>450.48</b>	<b>1.784</b>
0.103	0.063	8	9.7	0.86
0.0035	0.002	0.352	2.675	0.068
0.004	0.0048	0.16	4	0.055
			1.44	0.012
<b>0.11</b>	<b>0.069</b>	<b>8.51</b>	<b>17.81</b>	<b>0.99</b>
0.015	0.0038		1.66	0.11
0.002	0.013		1.65	0.075
			0.252	0.0021
<b>0.017</b>	<b>0.016</b>		<b>3.56</b>	<b>0.187</b>
0.022	0.007		3.08	0.28
0.011	0.0035		1.645	0.14

0.025	0.071		5.13	1.539
<b>0.058</b>	<b>0.081</b>		<b>9.85</b>	<b>1.95</b>
0.003			0.27	0.018
0.0008	0.0009	0.032	0.8	0.011
0.002	0.0006	0.175	1.518	0.039
			0.02	0.003
<b>0.005</b>	<b>0.001</b>	<b>0.2</b>	<b>2.6</b>	<b>0.07</b>
0.054	0.033	4.24	5.141	0.463
0.021	0.025	0.77	21.99	0.302
0.01	0.004	0.91	7.9	0.204
0.014	0.019	9.45	28.22	0.353
0.0004	0.0004		0.96	0.008
<b>0.099</b>	<b>0.081</b>	<b>15.37</b>	<b>64.211</b>	<b>1.33</b>
0.095	0.045		13.5	1.75
0.048	0.015		6.6	0.6
<b>0.143</b>	<b>0.06</b>		<b>20.1</b>	<b>2.35</b>
			0.26	0.039
			<b>0.26</b>	<b>0.039</b>
<b><u>0.432</u></b>	<b><u>0.308</u></b>	<b><u>24.08</u></b>	<b><u>118.391</u></b>	<b><u>6.916</u></b>
0.029	0.0065		3.11	0.205
			0.03	0.0045
0.001	0.0065		0.81	0.0375
<b>0.03</b>	<b>0.013</b>	<b>0</b>	<b>3.95</b>	<b>0.247</b>

<b>0.054</b>	<b>0.306</b>	<b>1.26</b>	<b>216</b>	<b>0.18</b>
<u>0.084</u>	<u>0.319</u>	<u>1.26</u>	<u>219.95</u>	<u>0.427</u>
0.039	0.045	0.138	14.28	0.306
0.008	0.006		0.9	0.06
0.018	0.006		2.42	0.22
0.004	0.002	0.42	3.645	0.093
0.006	0.024	0.208	19.2	0.01
<b>0.075</b>	<b>0.083</b>	<b>0.766</b>	<b>40.44</b>	<b>0.68</b>
		0.035	0.304	0.008
0.003	0.001		0.36	0.024
0.001	0.001	0.35	1	0.014
<b>0.004</b>	<b>0.002</b>	<b>0.385</b>	<b>1.66</b>	<b>0.046</b>
0.028	0.014		2.88	0.36
			0.96	0.008
<b>0.028</b>	<b>0.014</b>		<b>3.84</b>	<b>0.368</b>
<b>0.055</b>	<b>0.025</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0.35</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
			<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<u>0.194</u>	<u>0.134</u>	<u>6.151</u>	<u>60.5</u>	<u>1.868</u>
<u>0.9692</u>	<u>1.3292</u>	<u>50.937</u>	<u>849.321</u>	<u>10.995</u>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто гр.	Пищевые вещества			к/кал
			гр		Б	Ж	У	
<b>День: девятый Неделя: вторая Сезон:Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-ти ч</b>								
	<b>ЗАВТРАК</b>							
297	<u>Запеканка из творога со сметаной и сахаром</u>	140/20/5						
	Мука		11	11	1.32	0.11	7.37	35.75
	Яйцо		0.006	0.006	0.76	0.69	0.04	9.42
	Соль		0.0008	0.0008				
	Сметана		25	25	0.63	5	0.85	51
	Сахар		5	5			4.99	19.9
	Творог		135	135	21.6	10.8	4.05	211.95
	Масло растительное		2	2	0,00 1	2		17.97
					<b>24.31</b>	<b>18.6</b>	<b>17.3</b>	<b>345.99</b>
	<u>Сыр (порциями)</u>	10	11	10	<b>2.3</b>	<b>2.8</b>		<b>35.3</b>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	20	20	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>	<b>0.032</b>
762	<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
					<b>1.4</b>	<b>1.25</b>	<b>10.33</b>	<b>58.34</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	<u>Сок яблочный</u>	100			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	<b>0.59</b>	<b>0.44</b>	<b>10.83</b>	<b>49.69</b>
	<b>Всего:</b>				<b>29.7</b>	<b>33.15</b>	<b>100.96</b>	<b>535.352</b>
	<b>ОБЕД</b>							
	<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
					<b>0.815</b>	<b>2.005</b>	<b>1.366</b>	<b>27.83</b>
110	<u>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</u>	250\13						
	Картофель		65	49	0.98	0.05	9.65	40.67
	Лук репчатый		12	10	0.17	0.01	0.95	4.3
	Свекла		50	40	0.68		4.32	19.2
	Морковь		12	10	0.127	0.009	0.7	3
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
	Соль		0.002	0.002				
	Сахар		2.5	2.5			2.5	9.95
	Капуста		25	20	0.36		1.08	5.6
	Томатная паста		7.5	7.5	0.25		1.33	6.59
	Сметана		13	13	0.33	2.6	0.44	26.52

					<b>2.947</b>	<b>7.019</b>	<b>21.05</b>	<b>152.49</b>
418	<b><u>Зразы мясные с яйцом</u></b>	<b>80</b>						
	мясо		50	44	8.77	5.37		83.28
	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		0.0015	0.0015				
					<b>10.19</b>	<b>8</b>	<b>7.1</b>	<b>141.48</b>
	<b>Начинка</b>							
	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				
					<b>1.47</b>	<b>2.95</b>	<b>2.53</b>	<b>41.72</b>
472	<b><u>Картофельное пюре</u></b>	<b>150</b>						
	Картофель		171	128	2.56	0.13	25.22	106.24
	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
	Соль		0.0006	0.0006				
	Молоко		15	15	0.42	0.3	0.71	7.95
					<b>3.02</b>	<b>4.06</b>	<b>26</b>	<b>144.74</b>
	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	30	30	2.31	0.9	24.9	78.6
	<b><u>Хлеб Ржаной</u></b>	<b>50</b>	50	50	3.45	0.6	20.7	104
					<b>5.76</b>	<b>1.5</b>	<b>45.6</b>	<b>182.6</b>
588	<b><u>Компот из фруктов+витС</u></b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	сухофрукты		11	11				29.7
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>
	<b>Всего :</b>				<b>24.202</b>	<b>25.534</b>	<b>111.626</b>	<b>752.4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b><u>Ряженка</u></b>	<b>180</b>			5.22	4.5	7.02	95.4
	<b><u>Пряник</u></b>	<b>20</b>			1.6	1.06	10.74	59.8
	<b>Всего:</b>				<b>6.82</b>	<b>5.56</b>	<b>17.76</b>	<b>155.2</b>
	<b>УЖИН</b>							
161	<b><u>Суп молочный с макаронными изделиями</u></b>	<b>200</b>						
	Молоко		100	100	2.8	2.5	4.7	53
	Макаронные изделия		16	16	1.66	0.18	11.44	55.04
	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
	Сахар		4	4			3.99	15.92
	Соль		0.0005	0.0005				
	Вода		84	84				
					<b>4.5</b>	<b>6.31</b>	<b>20.2</b>	<b>154.51</b>



	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	30	30	<b>2.31</b>	<b>0.9</b>	<b>24.9</b>	<b>78.6</b>
630	<b><u>Чай с молоком</u></b>	<b>150</b>						
	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
					<b>1.05</b>	<b>0.94</b>	<b>8.74</b>	<b>47.74</b>
	<b><u>яйцо отварное</u></b>	<b>40</b>						
	яйцо		0.04	0.04	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>
	<b>Всего:</b>				<b><u>12.94</u></b>	<b><u>12.75</u></b>	<b><u>54.12</u></b>	<b><u>343.65</u></b>
	<b>Итого:</b>				<b><u>73.662</u></b>	<b><u>76.994</u></b>	<b><u>284.466</u></b>	<b><u>1786.602</u></b>

Витамины			Минеральные вещества	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
часовые)				
0.019	0.004		1.98	0.132
0.0045	0.026		3.3	0.15
0.0075	0.027	0.075	21.5	0.05
			0.1	0.015
0.054	0.365	0.675	221.4	
<b>0.085</b>	<b>0.422</b>	<b>0.75</b>	<b>248.28</b>	<b>0.347</b>
<b>0.008</b>	<b>0.066</b>	<b>0.352</b>	<b>220</b>	<b>0.242</b>
<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>	
			0.16	0.024
0.02	0.075	0.65	60	0.03
<b>0.02</b>	<b>0.075</b>	<b>0.65</b>	<b>60.16</b>	<b>0.054</b>
<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0.43</b>
<b>0.163</b>	<b>0.593</b>	<b>21.152</b>	<b>551.84</b>	<b>1.373</b>
0.002	0.001	0.2	1.52	0.039
0.008	0.008	12.15	19.44	0.243
<b>0.01</b>	<b>0.009</b>	<b>12.35</b>	<b>20.96</b>	<b>0.282</b>
0.058	0.034	9.8	4.9	0.44
0.004	0.002	0.4	3.04	0.078
0.007	0.014	1.6	14.36	0.543
0.005	0.006	0.2	5	0.069
0.0005	0.0005		1.44	0.012
			0.05	0.0075
0.005	0.007	36	9.312	0.116
0.004	0.013	0.052	11.44	0.026

<b>0.083</b>	<b>0.076</b>	<b>48.052</b>	<b>49.542</b>	<b>1.291</b>
0.018	0.052		3.76	1.128
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
<b>0.042</b>	<b>0.078</b>	<b>0.169</b>	<b>21.88</b>	<b>1.35</b>
0.01	0.004	0.91	7.899	0.204
0.006	0.035		4.4	0.2
<b>0.016</b>	<b>0.039</b>	<b>0.91</b>	<b>12.29</b>	<b>0.4</b>
0.13	0.081	10.24	12.41	1.12
			1.2	0.01
0.006	0.022	0.195	18	0.008
<b>0.136</b>	<b>0.103</b>	<b>10.435</b>	<b>31.61</b>	<b>1.138</b>
0.048	0.015		6.6	0.6
0.095	0.045		13.5	1.75
<b>0.143</b>	<b>0.06</b>		<b>20.1</b>	<b>2.35</b>
			0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<b><u>0.43</u></b>	<b><u>0.365</u></b>	<b><u>71.916</u></b>	<b><u>156.542</u></b>	<b><u>6.835</u></b>
0.054	0.306	1.26	216	0.18
0.032	0.012		5	0.4
<b>0.086</b>	<b>0.318</b>	<b>1.26</b>	<b>221</b>	<b>0.58</b>
0.04	0.15	1.3	120	0.06
0.023	0.006		2.95	0.248
			1.2	0.01
			0.08	0.012
<b>0.063</b>	<b>0.156</b>	<b>1.3</b>	<b>124.23</b>	<b>0.33</b>

<b>0.048</b>	<b>0.015</b>		<b>6.6</b>	<b>0.6</b>
			0.14	0.021
0.014	0.056	0.487	45	0.023
<b>0.014</b>	<b>0.056</b>	<b>0.487</b>	<b>45.14</b>	<b>0.044</b>
<b>0.028</b>	<b>0.176</b>		<b>22</b>	<b>1</b>
<u>0.153</u>	<u>0.403</u>	<u>1.787</u>	<u>197.97</u>	<u>1.974</u>
<u>0.832</u>	<u>1.679</u>	<u>96.115</u>	<u>1127.352</u>	<u>10.762</u>

№ рецепта реп.№ пор.№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр.	Нетто	Пищевые вещества			к/кал
			гр	гр	Б	Ж	У	
<b>День: десятый Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 3 до 7 (12-ти ча</b>								
	<b>ЗАВТРАК</b>							
309	<b><u>Рыба тушеная в томате с овощами</u></b>	<b>100/45</b>						
	Лук репчатый		19	17	0.29	0.013	1.62	7.31
	Рыба с/м		148	124	20.13	0.96		89.04
	Соль		0.0015	0.0015				
	Морковь		43	34	0.44	0.04	2.38	11.22
	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
					<b>21.015</b>	<b>6.013</b>	<b>7.21</b>	<b>165.99</b>
210	<b><u>Капуста тушеная</u></b>	<b>150</b>						
	Капуста		214	171	3.49		10.48	54.32
	Морковь		5	4	0.05		0.28	1.32
	Лук		8	7	0.12	0.01	0.67	3.01
	Масло растительное		2	2	0.01	2		17.98
	Томатная паста		4	4	0.13		0.71	3.52
	Сахар		4	4			3.99	15.92
	Соль		0.0008	0.0008				
					<b>3.8</b>	<b>2.01</b>	<b>16.13</b>	<b>96.07</b>
	<b><u>Хлеб Пшеничный</u></b>	<b>40</b>	40	40	<b>4.62</b>	<b>1.8</b>	<b>49.8</b>	<b>157.2</b>
	<b><u>Печенье</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>1.54</b>	<b>0.6</b>	<b>9.96</b>	<b>52.4</b>
	<b><u>Сыр (порциями)</u></b>	<b>10</b>	11	10	<b>2.3</b>	<b>2.8</b>		<b>35.3</b>
628	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>						
	<b><u>Сахар</u></b>		8	8			7.98	31.84
	Чай		0.9	0.9				
					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.98</b>	<b>31.84</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
	<b><u>Сок яблочный</u></b>	<b>100</b>	100	100	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
	<b><u>Фрукты свежие</u></b>	<b>100</b>	114	100	<b>0.59</b>	<b>0.44</b>	<b>10.83</b>	<b>49.69</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>33.275</b>	<b>13.223</b>	<b>91.08</b>	<b>538.8</b>
	<b>ОБЕД</b>							
	<b><u>Свекла тушеная</u></b>	<b>30/10</b>						
	Лук репчатый		10.8	9	0.153	0.009	0.86	3.87
	Масло растительное		0.6	0.6		0.6		5.39
	Свекла		48.3	38.7	0.657		4.18	18.58
					<b>0.81</b>	<b>0.609</b>	<b>5.04</b>	<b>27.84</b>
	<b><u>Соус томатный:</u></b>	<b>10</b>						

	Масло растительное		0.5	0.5	0.005	0.5	0	
	Мука		1	1	0.12	0.01	0.67	3.25
	Морковь		2.5	2	0.015		0.07	0.33
	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	0		0	
	Сахар				0		0.5	1.99
					<b>0.215</b>	<b>0.51</b>	<b>1.645</b>	<b>7.545</b>
139	<b><u>Суп на бульоне с макаронными изделиями и картофелем</u></b>	<b>250</b>						
	бульон		140	140				
	Картофель		133	100	2	0.1	19.7	83
	Лук репчатый		12	10	0.17	0.01	0.95	4.3
	Морковь		12	10	0.13	0.01	0.7	3.3
	Масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	36.66
	Макаронные изделия		10	10	1.04	0.11	7.15	34.4
					<b>3.39</b>	<b>4.58</b>	<b>28.58</b>	<b>161.66</b>
376	<b><u>Поджарка мясная</u></b>	<b>75\25</b>						
	Мясо		117	113	22.52	13.79		213.89
	Лук репчатый		36	35	0.6	0.04	3.33	15.05
	Томатная паста		6	6	0.2		1.06	5.27
	Масло растительное		7	7	0.04	6.99		62.93
	Соль		0.002	0.002				
					<b>23.36</b>	<b>20.82</b>	<b>4.39</b>	<b>297.14</b>
470	<b><u>Картофель отварной</u></b>	<b>150</b>						
	Картофель		200	150	3	0.07	30.55	120
	Соль		0.0009	0.0009				
	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
					<b>3.04</b>	<b>3.7</b>	<b>30.62</b>	<b>150.55</b>
	<b><u>Хлеб</u></b>	<b>20\50</b>						
	Пшеничный		20	20	2.31	0.9	24.9	78.6
	Ржаной		50	50	3.45	0.6	20.7	104
					<b>5.76</b>	<b>1.5</b>	<b>45.6</b>	<b>182.6</b>
588	<b><u>Компот из с\фруктов +витС</u></b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29.7
							<b>7.98</b>	<b>61.54</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b>36.575</b>	<b>31.719</b>	<b>123.855</b>	<b>888.875</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>							
	<b><u>Кефир</u></b>	<b>180</b>			5.22	4.5	7.02	95.4
	<b><u>Батончик Северский</u></b>	<b>20</b>						
	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
	Мука		14.82	14.82	1.78	0.15	9.93	48.17

	<u>Сахар</u>		1.48	1.48			1.475	5.89
	<u>Дрожжи</u>		0.06	0.06				
	<u>Соль</u>		0.22	0.22				
					<b>1.839</b>	<b>0.284</b>	<b>11.408</b>	<b>62.469</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b><u>7.059</u></b>	<b><u>4.784</u></b>	<b><u>18.428</u></b>	<b><u>157.869</u></b>
	<b>УЖИН</b>							
262	<b><u>Каша молочная пшеничная жидкая</u></b>	<b>200</b>						
	Крупа пшено		26	26	2.86	0.79	18.1	91.85
	Молоко		116	116	3.25	2.9	5.45	61.48
	Соль		0.0003	0.0003				
	Сахар		2	2			2	7.96
	Масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	30.55
	Вода		67	67				
					<b>6.15</b>	<b>7.32</b>	<b>25.62</b>	<b>191.84</b>
	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>						
	Сахар		8	8			7.98	31.84
	Кофейный напиток		2	2				
	Молоко		106	106	2.97	2.65	4.98	56.18
					<b>2.97</b>	<b>2.65</b>	<b>12.96</b>	<b>88.02</b>
	<b><u>Яйцо отварное</u></b>	<b>40</b>						
	Яйцо		0.04	0.04	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>
	<b><u>Хлеб Пшеничный</u></b>	<b>20</b>	20	20	<b>2.31</b>	<b>0.9</b>	<b>24.9</b>	<b>78.6</b>
	<b><u>Всего:</u></b>				<b><u>16.51</u></b>	<b><u>15.47</u></b>	<b><u>63.76</u></b>	<b><u>421.26</u></b>
	<b><u>Итого:</u></b>				<b><u>93.419</u></b>	<b><u>65.196</u></b>	<b><u>297.123</u></b>	<b><u>2006.804</u></b>

Витамины			Минеральные вещества	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
совые)				
0.05	0.03	0.595	5.17	0.131
0.095	0.109	0.338	34.72	0.744
0.016	0.019	0.594	17	0.233
			0.05	0.0075
<b>0.161</b>	<b>0.158</b>	<b>1.527</b>	<b>56.94</b>	<b>1.1155</b>
0.047	0.062	30.56	31.26	1.141
0.002	0.002	0.047	2	0.027
0.003	0.001	0.245	2.127	0.055
			0.08	0.012
<b>0.052</b>	<b>0.065</b>	<b>30.852</b>	<b>35.467</b>	<b>1.235</b>
<b>0.096</b>	<b>0.03</b>		<b>13.2</b>	<b>1.2</b>
<b>0.032</b>	<b>0.01</b>		<b>4.4</b>	<b>0.4</b>
<b>0.008</b>	<b>0.066</b>	<b>0.352</b>	<b>220</b>	<b>0.242</b>
			0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0.3</b>
<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0.43</b>
<b>0.349</b>	<b>0.329</b>	<b>32.731</b>	<b>330.167</b>	<b>4.2165</b>
0.004	0.001	0.315	2.734	0.071
0.06	0.012	1.355	14.03	0.531
<b>0.064</b>	<b>0.013</b>	<b>1.67</b>	<b>16.764</b>	<b>0.602</b>



0.0015	0.0005		0.18	0.012
0.0005	0.0005	0.175	0.5	0.007
		0.0175	0.152	0.004
<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>0.1925</b>	<b>0.832</b>	<b>0.023</b>
0.103	0.063	8	9.7	0.86
0.004	0.002	0.4	3.04	0.078
0.005	0.006	0.2	5	0.069
			1.44	0.012
0.014	0.003		1.843	0.155
<b>0.126</b>	<b>0.074</b>	<b>8.6</b>	<b>21.023</b>	<b>1.174</b>
0.046	0.133		9.65	2.89
0.013	0.005	1.225	10.63	0.274
<b>0.059</b>	<b>0.138</b>	<b>1.225</b>	<b>20.28</b>	<b>3.164</b>
0.153	0.096	12	14.55	1.311
			1.2	0.01
<b>0.153</b>	<b>0.096</b>	<b>12</b>	<b>15.75</b>	<b>1.321</b>
0.048	0.015		6.6	0.6
0.095	0.045		13.5	1.75
<b>0.143</b>	<b>0.06</b>		<b>20.1</b>	<b>2.35</b>
			0.16	0.024
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.16</b>	<b>0.024</b>
<u>0.547</u>	<u>0.382</u>	<u>23.6875</u>	<u>94.909</u>	<u>8.658</u>
0.054	0.306	1.26	216	0.18
0.0003	0.0016		0.2025	0.0094
0.025	0.0056		2.66	0.176

			0.03	0.0044
<b>0.0253</b>	<b>0.0072</b>	<b>0</b>	<b>2.8925</b>	<b>0.1898</b>
<u>0.0793</u>	<u>0.3132</u>	<u>1.26</u>	<u>218.8925</u>	<u>0.3698</u>
0.109	0.01		7.02	0.702
0.046	0.174	1.508	139.2	0.069
			0.04	0.006
0.0004	0.0004		1.2	0.01
<b>0.155</b>	<b>0.184</b>	<b>1.508</b>	<b>147.46</b>	<b>0.787</b>
			0.16	0.024
0.042	0.159	1.375	127.2	0.064
<b>0.042</b>	<b>0.159</b>	<b>1.375</b>	<b>127.36</b>	<b>0.088</b>
<b>0.028</b>	<b>0.176</b>		<b>22</b>	<b>1</b>
<b>0.048</b>	<b>0.015</b>		<b>6.6</b>	<b>0.6</b>
<u>0.273</u>	<u>0.534</u>	<u>2.883</u>	<u>303.42</u>	<u>2.475</u>
<u>1.2483</u>	<u>1.5582</u>	<u>60.5615</u>	<u>947.3885</u>	<u>15.7193</u>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678547

Владелец Воротилина Инна Геннадьевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025