

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»  
Е. П. Строилова



« 09 » « 01 » 20 18 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в МБДОУ «Детский сад №234» комбинированного вида  
на осенне-зимний период 2017-2018 учебного года**

Учреждение работает на йодированных продуктах:

- молоко
- творог
- соль

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 1 День: ПОНЕДЕЛЬНИК** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад  1400 1800	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б 42	Ж 47	У 203		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
			54	60	261						
<b>ЗАВТРАК:</b>											
378	Каша гречневая вязкая на сухом молоке со сл. маслом	150/3	2,87	4,67	9,51	199,94	34,3	3,92	0,259	0,098	-
		200/5	5,43	7,0	12,66	258,25	42,2	4,2	0,274	0,121	-
744	Овощи отварные	45/60	0,7	-	0,9	19,2	16,65	0,63	0,009	0,018	4,5
				0,98	-	1,26	26,88	22,2	0,84	0,01	0,024
1	Хлеб с маслом и сыром	15/5/5,9	2,465	5,97	7,51	71,647	44,59	0,27	0,027	0,02	-
			30/5/8,9	4,03	6,997	14,98	104,8	68,21	0,54	0,052	0,081
958	Кофейный напиток на сухом молоке	150	2,8	3,2	14,64	88,0	111,2	0,13	0,03	0,13	1,0
			200	3,64	4,8	19,91	87,7	137,5	0,169	0,039	0,17
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	<b>8,835</b>	<b>13,84</b>	<b>25,8</b>	<b>378,787</b>	<b>196,27</b>	<b>4,95</b>	<b>0,298</b>	<b>0,266</b>	<b>5,5</b>
			С	<b>14,08</b>	<b>18,79</b>	<b>36,81</b>	<b>477,63</b>	<b>270,11</b>	<b>5,75</b>	<b>0,843</b>	<b>0,396</b>
<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N- 5%</b>											
1009	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	Я	<b>9,235</b>	<b>13,84</b>	<b>34,2</b>	<b>416,78</b>	<b>212,27</b>	<b>10,31</b>	<b>0,328</b>	<b>0,296</b>	<b>10,5</b>
		С	<b>14,48</b>	<b>18,79</b>	<b>45,21</b>	<b>515,63</b>	<b>286,11</b>	<b>11,11</b>	<b>0,405</b>	<b>0,426</b>	<b>12,3</b>
<b>ОБЕД</b>											
746	Огурец свеж. (сол.) порц.	45/60	0,315	-	1,26	6,25	10,35	0,400	0,013	0,012	4,5
				0,42	-	1,68	8,34	13,8	0,54	0,018	0,017
183	Борщ с мясом, со сметаной	150/9	2,57	5,165	8,91	88,79	26,19	0,756	0,036	0,025	4,12
			250/11	3,35	6,33	12,57	129,38	34,80	1,0	0,048	0,032
645	Плов с мясом (запеканка мясо-лапшев.)	60/120	11,5	10,15	24,84	242,3	22,32	2,75	0,16	0,147	1,96
			66/164	12,15	11,64	32,58	291,6	25,42	3,13	0,17	0,147
868	Компот из с/ф с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16	-	16,4	57,36	8,5	1,14	-	-	35
				0,16	-	18,95	58,06	8,56	1,15	-	-
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58	0,44	9,78	46,0	5,2	0,32	0,032	0,016	-
				2,16	0,88	19,56	92,0	10,4	0,64	0,064	0,032
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-
				0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	Я	<b>16,32</b>	<b>16,035</b>	<b>74,29</b>	<b>492,7</b>	<b>76,76</b>	<b>5,76</b>	<b>0,518</b>	<b>0,210</b>	<b>45,58</b>

		<b>С</b>	<b>18,54</b>	<b>19,27</b>	<b>99,27</b>	<b>655,3</b>	<b>99,28</b>	<b>7,06</b>	<b>0,578</b>	<b>0,244</b>	<b>63,45</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1050	Булочка «Русская коса» (сдоб. калач)	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	30,84 36,68	135,5 173,9	21,22 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,6 0,87	0,1 0,2
965	Молоко кипяченое йодир. /Кисломолочные продукты	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	169,4 205,6	0,14 0,17	0,04 0,051	0,18 0,22	1,4 1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>8,72</b> <b>10,23</b>	<b>6,74</b> <b>9,08</b>	<b>37,42</b> <b>44,67</b>	<b>216,7</b> <b>272,5</b>	<b>190,62</b> <b>239,9</b>	<b>0,717</b> <b>0,832</b>	<b>0,106</b> <b>0,124</b>	<b>0,78</b> <b>1,09</b>	<b>1,5</b> <b>1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
626 783	Картофельная запеканка с начинкой из лука и варен. яйца с соусом томатным	180/250 50/50	5,25 6,26	7,29 8,28	34,68 43,43	216,6 280,4	20,28 25,53	1,77 2,37	0,127 0,166	0,123 0,151	13,26 18,42
687	(Горошница)	180/250	8,95 13,83	4,74 5,08	23,42 34,66	162,7 231,2	34,53 51,79	2,71 4,064	0,249 0,253	0,069 0,103	- -
945	Чай сладкий	150/200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,65 19,91	88 87,7	121,2 157,5	0,13 0,16	0,03 0,04	0,13 0,17	1,0 1,3
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>8,705</b> <b>11,31</b>	<b>10,59</b> <b>13,57</b>	<b>56,8</b> <b>75,28</b>	<b>279,2</b> <b>359,3</b>	<b>144,48</b> <b>189,03</b>	<b>2,17</b> <b>3,066</b>	<b>0,179</b> <b>0,250</b>	<b>0,273</b> <b>0,361</b>	<b>14,26</b> <b>19,72</b>
	<b>Всего:</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>42,98</b> <b>54,56</b>	<b>47,205</b> <b>60,71</b>	<b>202,71</b> <b>264,43</b>	<b>1405,38</b> <b>1802,73</b>	<b>624,13</b> <b>814,32</b>	<b>18,957</b> <b>22,068</b>	<b>1,131</b> <b>1,468</b>	<b>1,559</b> <b>2,121</b>	<b>71,84</b> <b>97,37</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 2 День: ВТОРНИК** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б <u>42</u>	Ж <u>47</u>	У <u>203</u>		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			54	60	261		1400	1800			
<b>ЗАВТРАК:</b>											
467	Творожно-манный пудинг с изюмом и со сгущённым молоком (мол. соус слад. 50/50)	150/20	12,25	11,87	23,96	250	66,7	0,3	0,03	0,202	0,4
		150/20	16,67	16,8	37,61	271	89,0	0,4	0,04	0,270	0,5
1, 2	Хлеб с маслом (повидлом, вареньем)	25/5(10)	0,765	4,23	14,01	84,5	3,0	0,27	0,022	0,02	-
		30/5(10)	1,47	4,33	21,48	106,6	6,0	0,54	0,044	0,04	-
959	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04	3,37	14,92	91,73	121,3	0,247	0,031	0,133	1,0
				3,93	5,01	19,79	142,1	157,8	0,309	0,04	0,173
	ИТОГО: Ккал N-20%	<b>Я</b>	<b>10,05</b>	<b>12,47</b>	<b>42,89</b>	<b>426,23</b>	<b>191</b>	<b>0,817</b>	<b>0,083</b>	<b>0,355</b>	<b>1,4</b>
		<b>С</b>	<b>13,07</b>	<b>16,14</b>	<b>56,88</b>	<b>479,7</b>	<b>252,8</b>	<b>1,249</b>	<b>0,124</b>	<b>0,483</b>	<b>1,8</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N- 5%</b>										
	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК : Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b>	<b>10,45</b>	<b>12,47</b>	<b>51,29</b>	<b>464,23</b>	<b>207</b>	<b>6,177</b>	<b>0,113</b>	<b>0,385</b>	<b>6,4</b>
		<b>С</b>	<b>13,47</b>	<b>16,14</b>	<b>65,28</b>	<b>517,7</b>	<b>268,8</b>	<b>6,609</b>	<b>0,154</b>	<b>0,513</b>	<b>6,8</b>
<b>ОБЕД</b>											
296	Картоф отвар. порц.	45/60	0,94	-	9,26	39,01	1,47	0,042	0,056	0,023	9,4
				1,26	-	12,42	52,29	1,76	0,084	0,107	0,045
195	Рассольник «Ленинградский» с мясом, со сметаной	150/9	3,21	5,19	9,94	93,91	26,19	0,756	0,036	0,025	4,12
		250/11	4,19	6,38	14,65	125,44	34,80	1,0	0,048	0,032	5,49
609, 631	Тефтели мясные (кнели)	84/89	9,97	6,97	5,37	126,4	12,15	2,174	0,061	0,118	0,8
				10,91	8,57	5,37	144,9	12,85	2,376	0,065	0,128
315, 317	Капуста (свекла) тушёная	96/141	1,168	4,125	5,69	63,79	46,01	0,359	0,015	0,016	15,59
				3,094	4,125	6,87	51,22	56,40	0,462	0,026	0,022
868	Компот с курагой с витамином С(я-35, с-50)	150/200	0,16	-	16,4	57,36	8,5	1,14	-	-	35
				0,16	-	18,95	58,06	8,56	1,15	-	-
3	Хлеб пшеничный	20/40	1,58	0,44	9,78	46,0	5,2	0,32	0,032	0,016	-
				2,16	0,88	19,56	92,0	10,4	0,64	0,064	0,032
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-
				0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я</b>	<b>14,8</b>	<b>16,35</b>	<b>69,54</b>	<b>488,47</b>	<b>103,72</b>	<b>5,191</b>	<b>0,36</b>	<b>0,208</b>	<b>64,91</b>

		<b>С</b>	<b>18,9</b>	<b>20,37</b>	<b>92,35</b>	<b>621,91</b>	<b>131,04</b>	<b>6,312</b>	<b>0,55</b>	<b>0,274</b>	<b>93,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
-	Печенье	35/70	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	105,35 201,0	4,9 14,0	0,245 0,70	0,019 0,056	0,019 0,056	- -
	Конфета шокол.	15/15	0,135	0,185	12,09	65,55	-	-	-	-	-
966	Кисломолочные продукты	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70,0 85,0	168 204	- -	- -	0,18 0,22	1,4 1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>6,65</b> <b>9,57</b>	<b>5,02</b> <b>9,71</b>	<b>30,21</b> <b>39,61</b>	<b>175,35</b> <b>286,0</b>	<b>172,9</b> <b>218,0</b>	<b>0,245</b> <b>0,70</b>	<b>0,019</b> <b>0,056</b>	<b>0,199</b> <b>0,276</b>	<b>1,4</b> <b>1,7</b>
	<b>УЖИН</b>										
502	Рыба по-русски с тушеным картофелем	70/150 80/170	12,75 12,96	11,99 12,36	12,88 20,12	205,11 218,80	51,65 55,49	1,15 1,58	0,21 0,26	0,45 0,66	5,93 9,51
510, 511	(Котлета рыбная Картофельн. пюре)	91/90 104/146	19,64 22,13	12,97 14,34	12,88 20,12	284,63 338,37	51,65 55,49	1,15 1,58	0,21 0,26	0,45 0,66	5,93 9,51
878	Кисель из варенья (джем, сока)	150/200	0,072 0,096	- -	22,34 29,46	84,2 96,0	4,95 6,59	0,99 1,32	- -	- -	4,53 6,04
3	Хлеб пшеничный	30/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>13,52</b> <b>14,46</b>	<b>12,09</b> <b>12,57</b>	<b>42,69</b> <b>64,52</b>	<b>321,40</b> <b>379,09</b>	<b>59,6</b> <b>68,08</b>	<b>2,41</b> <b>3,44</b>	<b>0,232</b> <b>0,304</b>	<b>0,47</b> <b>0,70</b>	<b>10,46</b> <b>15,55</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>45,42</b> <b>56,4</b>	<b>45,93</b> <b>58,79</b>	<b>193,73</b> <b>261,76</b>	<b>1449,45</b> <b>1804,7</b>	<b>543,22</b> <b>685,92</b>	<b>14,023</b> <b>17,061</b>	<b>0,724</b> <b>1,064</b>	<b>1,262</b> <b>1,763</b>	<b>83,17</b> <b>117,45</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 3 День: СРЕДА** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем )  <u>ясли</u> сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) <u>ясли</u> сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) <u>ясли</u> сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
			<u>42</u>	<u>47</u>	<u>203</u>	<u>1400</u>					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
390	Кулеш пшеничный на молоке йодир. со сл. маслом	160/15 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/6 30/5/9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Кофейный напиток на молоке йодир	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>9,275</b>	<b>15,42</b>	<b>38,2</b>	<b>294,47</b>	<b>158,43</b>	<b>1,035</b>	<b>0,149</b>	<b>0,284</b>	<b>1,04</b>
		<b>С</b>	<b>12,84</b>	<b>20,627</b>	<b>55,19</b>	<b>370,75</b>	<b>209,67</b>	<b>1,439</b>	<b>0,190</b>	<b>0,413</b>	<b>1,36</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b>	<b>9,675</b>	<b>15,42</b>	<b>46,6</b>	<b>332,47</b>	<b>174,43</b>	<b>6,395</b>	<b>0,152</b>	<b>0,314</b>	<b>6,04</b>
		<b>С</b>	<b>13,24</b>	<b>20,627</b>	<b>63,59</b>	<b>408,75</b>	<b>225,67</b>	<b>6,799</b>	<b>0,190</b>	<b>0,443</b>	<b>6,36</b>
	<b>ОБЕД</b>										
744	Морковь(свекла, капуста) отвар. порц.	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
216	Суп-лапша (с клецками) с мясом, со сметаной	150/9 250/11	1,776 2,824	5,255 6,377	9,816 14,175	115,322 123,074	25,03 31,7	0,775 1,124	0,055 0,100	0,052 0,074	7,0 13,5
591	Гуляш (Азу) (мясо, птица, печень)	60/70	9,584 10,52	7,87 8,478	3,065 3,065	124,6 134,1	15,48 16,18	2,237 2,439	0,135 0,14	0,21 0,131	1,96 1,96
694	Картофельное пюре (круп. гарн.)	120/160	2,55 3,25	4,765 5,085	14,505 18,26	105,9 123,9	34,0 48,2	0,118 0,137	0,122 0,151	0,093 0,098	19,9 24,1
868	Компот из с/ф с витамином С(я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
3	Хлеб пшеничный	20/40	1,58	0,44	9,78	46,0	5,2	0,32	0,032	0,016	-

			2,16	0,88	19,56	92,0	10,4	0,64	0,064	0,032	-
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-
			0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я</b>	<b>15,3</b>	<b>16,61</b>	<b>60,76</b>	<b>524,68</b>	<b>115,36</b>	<b>5,17</b>	<b>0,531</b>	<b>0,406</b>	<b>30,23</b>
		<b>С</b>	<b>18,864</b>	<b>21,24</b>	<b>90,9</b>	<b>644,97</b>	<b>151,94</b>	<b>6,93</b>	<b>0,731</b>	<b>0,410</b>	<b>41,96</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1050	Расстегай (хлеб с варен., повидл.)	50/70	4,82	2,26	30,84	135,5	21,22	0,577	0,066	0,6	0,1
			5,47	3,64	36,68	173,9	34,31	0,662	0,073	0,87	0,2
966	Кисломолочные продукты	150/200	3,92	2,5	5,6	70,0	168,0	-	-	0,18	1,4
			5,6	2,5	7,14	85,0	204,0	-	-	0,22	1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b>	<b>8,78</b>	<b>4,76</b>	<b>36,44</b>	<b>205,5</b>	<b>189,22</b>	<b>0,577</b>	<b>0,066</b>	<b>0,78</b>	<b>1,5</b>
		<b>С</b>	<b>11,07</b>	<b>6,14</b>	<b>43,82</b>	<b>258,9</b>	<b>238,31</b>	<b>0,662</b>	<b>0,073</b>	<b>1,09</b>	<b>1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
714	Рагу овощное	180/250	7,594	9,41	19,74	179,88	97,49	3,493	0,149	0,98	26,085
			8,074	9,41	22,204	274,03	99,9	3,598	0,163	0,114	27,072
515	(суфле рисовое)	180/250	9,03	11,24	33,12	261,6	113,0	3,46	0,112	0,508	-
			10,08	12,32	44,72	318,9	129,0	3,74	0,129	0,527	-
	Вареное яйцо 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
945	Чай сладкий на молоке йодир.	150/200	2,8	3,2	14,65	88	121,2	0,13	0,03	0,13	1,0
			3,64	4,8	19,91	87,7	157,5	0,16	0,04	0,17	1,3
1	Хлеб пшеничный	30/30	0,705	0,105	7,47	32,1	3,0	0,27	0,022	0,02	-
			1,41	0,210	14,94	64,2	6,0	0,54	0,044	0,04	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>7,594</b>	<b>17,315</b>	<b>42,14</b>	<b>362,78</b>	<b>243,69</b>	<b>4,973</b>	<b>0,351</b>	<b>0,424</b>	<b>27,085</b>
		<b>С</b>	<b>8,074</b>	<b>19,02</b>	<b>57,334</b>	<b>488,73</b>	<b>285,4</b>	<b>5,378</b>	<b>0,376</b>	<b>0,500</b>	<b>28,372</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b>	<b>41,349</b>	<b>54,105</b>	<b>185,94</b>	<b>1425,43</b>	<b>722,7</b>	<b>17,115</b>	<b>1,000</b>	<b>1,924</b>	<b>64,855</b>
		<b>С</b>	<b>51,2485</b>	<b>67,027</b>	<b>255,64</b>	<b>1801,35</b>	<b>901,32</b>	<b>19,768</b>	<b>1,118</b>	<b>2,443</b>	<b>78,592</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 4 День: ЧЕТВЕРГ** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем )  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Витамины Мг (+, - 15%)		Минеральные вещества (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
467	Творожно-рисовая запеканка с курагой со сгущённым молоком (мол. соус слад. 50/50)	150/20 150/20	12,25 16,67	11,87 16,8	23,96 37,61	250,0 371,4	161,9 209,0	1,8 2,06	0,03 0,04	0,202 0,270	0,4 0,5
1, 2	Хлеб с маслом (повидлом, вареньем)	25/5(10) 30/5(10)	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 126,6	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
959	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	91,73 142,1	121,3 157,8	0,247 0,309	0,031 0,04	0,133 0,173	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>10,05</b> <b>13,07</b>	<b>12,47</b> <b>16,14</b>	<b>42,89</b> <b>56,88</b>	<b>426,23</b> <b>479,7</b>	<b>191</b> <b>252,8</b>	<b>2,317</b> <b>2,909</b>	<b>0,083</b> <b>0,124</b>	<b>0,355</b> <b>0,483</b>	<b>1,4</b> <b>1,8</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>										
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>10,45</b> <b>13,47</b>	<b>12,47</b> <b>16,14</b>	<b>51,29</b> <b>65,28</b>	<b>464,23</b> <b>517,7</b>	<b>207</b> <b>268,8</b>	<b>7,677</b> <b>8,269</b>	<b>0,113</b> <b>0,154</b>	<b>0,385</b> <b>0,513</b>	<b>6,4</b> <b>6,8</b>
	<b>ОБЕД</b>										
744	Огурец свеж. порц.(варен свекла,морковь)	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
215	Суп сборный овощной с мясом, со сметаной	150/9 250/11	3,12 4,26	5,215 6,417	10,776 15,955	100,982 136,624	32,978 47,186	19,19 2,460	0,066 0,098	0,045 0,067	11,2 16,56
616	Мясной рулет с начин. из вареного яйца	84/89	11,24 12,18	8,12 9,728	5,44 5,44	142,1 160,6	17,65 18,35	2,344 2,546	0,068 0,072	0,162 0,172	0,8 0,8
317	Свекла тушеная	120/150	1,34 2,75	4,125 4,125	7,786 3,384	71,98 80,43	66,81 93,12	1,57 1,95	0,078 0,097	0,079 0,098	6,55 8,15
868	Компот из изюма с витамином С	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
3	Хлеб пшеничный	20/40	1,58	0,44	9,78	46,0	5,2	0,32	0,032	0,016	-



			2,16	0,88	19,56	92,0	10,4	0,64	0,064	0,032	-
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-
			0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я</b>	<b>15,3</b>	<b>16,61</b>	<b>60,76</b>	<b>524,68</b>	<b>115,36</b>	<b>5,17</b>	<b>0,531</b>	<b>0,406</b>	<b>30,23</b>
		<b>С</b>	<b>18,864</b>	<b>21,24</b>	<b>90,9</b>	<b>644,97</b>	<b>151,94</b>	<b>6,93</b>	<b>0,731</b>	<b>0,410</b>	<b>41,96</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
105 0	Пирог насыпной( пироги, хлеб с джемом)	50/70	4,82	2,26	30,84	135,5	21,22	0,577	0,066	0,6	0,1
			5,47	3,64	36,68	173,9	34,31	0,662	0,073	0,87	0,2
966	Кисломолочный продукт	150/200	3,92	2,5	5,6	70,0	168,0	-	-	0,18	1,4
			5,6	2,5	7,14	85,0	204,0	-	-	0,22	1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b>	<b>8,78</b>	<b>4,76</b>	<b>36,44</b>	<b>205,5</b>	<b>189,22</b>	<b>0,577</b>	<b>0,066</b>	<b>0,78</b>	<b>1,5</b>
		<b>С</b>	<b>11,07</b>	<b>6,14</b>	<b>43,82</b>	<b>258,9</b>	<b>238,31</b>	<b>0,662</b>	<b>0,073</b>	<b>1,09</b>	<b>1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
518,	Рыбные консервы(суфле рыбное) с картофельным пюре, томатный соус	70/150 80/170	12,75 12,96	11,99 12,36	12,88 20,12	205,11 218,80	51,65 55,49	1,15 1,58	0,21 0,26	0,45 0,66	5,93 9,51
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072	-	22,34	84,2	4,95	0,99	-	-	4,53
			0,096	-	29,46	96,0	6,59	1,32	-	-	6,04
1	Хлеб пшеничный	30/30	0,705	0,105	7,47	32,1	3,0	0,27	0,022	0,02	-
			1,41	0,210	14,94	64,2	6,0	0,54	0,044	0,04	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>13,52</b>	<b>12,09</b>	<b>42,69</b>	<b>321,40</b>	<b>59,6</b>	<b>2,41</b>	<b>0,232</b>	<b>0,47</b>	<b>10,46</b>
		<b>С</b>	<b>14,46</b>	<b>12,57</b>	<b>64,52</b>	<b>379,09</b>	<b>68,08</b>	<b>3,44</b>	<b>0,304</b>	<b>0,70</b>	<b>15,55</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b>	<b>43,92</b>	<b>45,93</b>	<b>193,73</b>	<b>1428,45</b>	<b>546,22</b>	<b>14,023</b>	<b>0,724</b>	<b>1,262</b>	<b>83,17</b>
		<b>С</b>	<b>54,4</b>	<b>58,79</b>	<b>261,76</b>	<b>1800,0</b>	<b>675,92</b>	<b>17,061</b>	<b>1,064</b>	<b>1,763</b>	<b>117,45</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 5 День: ПЯТНИЦА** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем )  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	<b>Завтрак:</b>										
384	Каша Артек (манная) на йодиров.молоке	160/5 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/6 30/5/9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Кофейный напиток на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>9,275</b> <b>12,84</b>	<b>15,42</b> <b>20,627</b>	<b>38,2</b> <b>55,19</b>	<b>294,47</b> <b>370,75</b>	<b>158,43</b> <b>209,67</b>	<b>1,035</b> <b>1,439</b>	<b>0,149</b> <b>0,190</b>	<b>0,284</b> <b>0,413</b>	<b>1,04</b> <b>1,36</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтра 5%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>9,675</b> <b>13,24</b>	<b>15,42</b> <b>20,627</b>	<b>46,6</b> <b>63,59</b>	<b>332,47</b> <b>408,75</b>	<b>174,43</b> <b>225,67</b>	<b>6,395</b> <b>6,799</b>	<b>0,152</b> <b>0,190</b>	<b>0,314</b> <b>0,443</b>	<b>6,04</b> <b>6,36</b>
	<b>Обед</b>										
744	Свекла (морковь) отварн. порцион.	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
220	Суп «Московский» с мясом, сметаной	150/5 250/10	2,77 3,86	5,295 6,596	13,45 19,97	108,0 167,2	19,94 27,50	0,706 0,97	0,067 0,108	0,035 0,046	4,27 5,43
386	Бигус с мясом (Отварн. курица Крупяной гарнир)	60/120 66/164	112,10 11,37	12,24 11,18	5,37 7,06	185,8 177,4	107,2 117,5	4,19 2,216	0,107 0,11	0,144 0,154	71,0 79,0
868	Компот из с/ф с вит С(ясли35мг,сад 50мг)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	- -
1	Хлеб пшеничный.	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-

			0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я</b>	<b>14,32</b>	<b>19,935</b>	<b>74,29</b>	<b>502,7</b>	<b>76,76</b>	<b>5,76</b>	<b>0,518</b>	<b>0,210</b>	<b>45,58</b>
		<b>С</b>	<b>17,54</b>	<b>19,27</b>	<b>99,27</b>	<b>645,3</b>	<b>99,28</b>	<b>7,06</b>	<b>0,578</b>	<b>0,244</b>	<b>63,45</b>
	<b>Полдник</b>										
	Вафли (печенье, пряники)	35/70	2,73	2,52	24,61	105,35	4,9	0,245	0,019	0,019	-
			3,97	7,21	32,47	201,0	14,0	0,70	0,056	0,056	-
	Конфета шокол. (карамель)	15/15	0,135	0,185	12,09	65,55	-	-	-	-	-
878	Кисломолочный продукт	150/200	3,92	2,5	5,6	70,0	168	-	-	0,18	1,4
			5,6	2,5	7,14	85,0	204	-	-	0,22	1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b>	<b>6,785</b>	<b>5,205</b>	<b>42,3</b>	<b>240,9</b>	<b>172,9</b>	<b>0,245</b>	<b>0,019</b>	<b>0,199</b>	<b>1,4</b>
		<b>С</b>	<b>9,705</b>	<b>9,895</b>	<b>51,7</b>	<b>351,55</b>	<b>218</b>	<b>0,70</b>	<b>0,056</b>	<b>0,276</b>	<b>1,7</b>
	<b>Ужин</b>										
726	Морковь тушенная с фасолью (картофельно-морковное пюре) Яйцо вареное 1 шт.	180/3/5	8,206	4,454	25,4	195,12	92,67	2,609	0,205	0,113	6,151
307		250/3/5	11,43	4,646	25,32	231,85	128,1	3,806	0,292	0,156	7,552
		40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
943	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,135	-	10,49	43,98	6,02	0,12	0,006	0,003	6,0
		/15	0,135	-	12,95	55,35	6,26	0,129	0,006	0,003	6,0
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705	0,105	7,47	32,1	3,0	0,27	0,022	0,02	-
			1,41	0,210	14,94	64,2	6,0	0,54	0,044	0,04	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>9,046</b>	<b>4,559</b>	<b>43,36</b>	<b>333,93</b>	<b>101,69</b>	<b>2,999</b>	<b>0,233</b>	<b>0,136</b>	<b>12,151</b>
		<b>С</b>	<b>12,975</b>	<b>4,856</b>	<b>53,21</b>	<b>414,2</b>	<b>140,36</b>	<b>7,474</b>	<b>0,342</b>	<b>0,586</b>	<b>13,552</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b>	<b>36,08</b>	<b>42,619</b>	<b>211,2</b>	<b>1410</b>	<b>362,73</b>	<b>123,695</b>	<b>0,922</b>	<b>0,859</b>	<b>68,301</b>
		<b>С</b>	<b>47,956</b>	<b>52,148</b>	<b>278,0</b>	<b>1820</b>	<b>485,9</b>	<b>147,048</b>	<b>1,166</b>	<b>1,549</b>	<b>89,402</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 6** День: **ПОНЕДЕЛЬНИК** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем )  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
384	Каша Геркулес на сух. молоке со сл. маслом	160/5 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/5,9 30/5/8,9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Какао с сух. молоком	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>9,275</b>	<b>15,42</b>	<b>38,2</b>	<b>294,47</b>	<b>158,43</b>	<b>1,035</b>	<b>0,149</b>	<b>0,284</b>	<b>1,04</b>
		<b>С</b>	<b>12,84</b>	<b>20,627</b>	<b>55,19</b>	<b>370,75</b>	<b>209,67</b>	<b>1,439</b>	<b>0,190</b>	<b>0,413</b>	<b>1,36</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b>	<b>9,675</b>	<b>15,42</b>	<b>46,6</b>	<b>332,47</b>	<b>174,43</b>	<b>6,395</b>	<b>0,152</b>	<b>0,314</b>	<b>6,04</b>
		<b>С</b>	<b>13,24</b>	<b>20,627</b>	<b>63,59</b>	<b>408,75</b>	<b>225,67</b>	<b>6,799</b>	<b>0,190</b>	<b>0,443</b>	<b>6,36</b>
	<b>ОБЕД</b>										
692	Картофель отварной	45/60	0,94 1,26	- -	9,26 12,42	39,01 52,29	1,47 1,76	0,042 0,084	0,056 0,107	0,023 0,045	9,4 18,0
233, 201	Суп крестьянский с мясом, сметаной	150/9 250/11	2,46 3,22	5,305 6,557	10,456 15,215	98,822 131,844	19,94 27,50	0,706 0,97	0,067 0,108	0,035 0,046	4,27 5,43
63 9	Шницель (мясные ежики) в том. соус	84/89	9,97 10,91	6,97 8,57	5,37 5,37	126,4 144,9	12,15 12,85	2,174 2,376	0,061 0,065	0,118 0,128	0,8 0,8
726	Тушеная морковь с фасолью	96/141	8,206 11,43	4,454 4,646	25,4 35,32	171,5 224,3	92,67 128,1	2,609 3,806	0,205 0,295	0,113 0,156	6,151 7,552
868	Компот из кураги с витамином С (сок)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58	0,44	9,78	46,0	5,2	0,32	0,032	0,016	-

			2,16	0,88	19,56	92,0	10,4	0,64	0,064	0,032	-
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-
			0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я</b>	<b>14,32</b>	<b>19,935</b>	<b>74,29</b>	<b>502,7</b>	<b>76,76</b>	<b>5,76</b>	<b>0,518</b>	<b>0,210</b>	<b>45,58</b>
		<b>С</b>	<b>17,54</b>	<b>19,27</b>	<b>99,27</b>	<b>645,3</b>	<b>99,28</b>	<b>7,06</b>	<b>0,578</b>	<b>0,244</b>	<b>63,45</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
105 0	Булочка «Венская сдоба» (сдоб. калач)	50/70	4,82	2,26	30,84	135,5	21,22	0,577	0,066	0,6	0,1
			5,47	3,64	36,68	173,9	34,31	0,662	0,073	0,87	0,2
965	Молоко кипяченое йодир./Кисломолочный продукт.	150/200	3,9	4,48	6,58	81,2	169,4	0,14	0,04	0,18	1,4
			4,76	5,44	7,99	98,6	205,6	0,17	0,051	0,22	1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b>	<b>8,72</b>	<b>6,74</b>	<b>37,42</b>	<b>216,7</b>	<b>190,62</b>	<b>0,717</b>	<b>0,106</b>	<b>0,78</b>	<b>1,5</b>
		<b>С</b>	<b>10,23</b>	<b>9,08</b>	<b>44,67</b>	<b>272,5</b>	<b>239,9</b>	<b>0,832</b>	<b>0,124</b>	<b>1,09</b>	<b>1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
82 7	Маринад	45/60	0,815	3,005	5,06	49,91	25,95	0,619	0,027	0,028	3,05
			0,896	3,005	5,039	51,49	29,01	0,691	0,036	0,04	3,35
51 5	Хлебцы рыбные(котлета рыбная)	100/80	13,05	11,19	18,80	225,71	58,79	1,26	0,122	0,47	6,82
	Картофельное пюре	115/135	12,41	12,32	21,75	239,73	74,73	1,44	0,184	0,69	10,24
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072	-	22,34	84,2	4,95	0,99	-	-	4,53
			0,096	-	29,46	96,0	6,59	1,32	-	-	6,04
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705	0,105	7,47	32,1	3,0	0,27	0,022	0,02	-
			1,41	0,210	14,94	64,2	6,0	0,54	0,044	0,04	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>13,52</b>	<b>12,09</b>	<b>42,69</b>	<b>321,40</b>	<b>59,6</b>	<b>2,41</b>	<b>0,232</b>	<b>0,47</b>	<b>10,46</b>
		<b>С</b>	<b>14,46</b>	<b>12,57</b>	<b>64,52</b>	<b>379,09</b>	<b>68,08</b>	<b>3,44</b>	<b>0,304</b>	<b>0,70</b>	<b>15,55</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b>	<b>46,92</b>	<b>46,93</b>	<b>203,73</b>	<b>1425,45</b>	<b>546,22</b>	<b>14,023</b>	<b>0,724</b>	<b>1,262</b>	<b>83,17</b>
		<b>С</b>	<b>57,4</b>	<b>59,99</b>	<b>260,76</b>	<b>1821,7</b>	<b>675,92</b>	<b>17,061</b>	<b>1,064</b>	<b>1,763</b>	<b>117,45</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 7 День: ВТОРНИК** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем )  <u>ясли</u> сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) <u>ясли</u> сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) <u>ясли</u> сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
467	Творожно-рисовая запеканка с курагой со сгущённым молоком (мол. соус слад. 50/50)	150/20 150/20	12,25 16,67	11,87 16,8	23,96 37,61	250,0 371,4	161,9 209,0	1,8 2,06	0,03 0,04	0,202 0,270	0,4 0,5
1, 2	Хлеб с маслом (повидлом, вареньем)	25/5(10) 30/5(10)	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 126,6	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
959	Кофейный напиток на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	91,73 142,1	121,3 157,8	0,247 0,309	0,031 0,04	0,133 0,173	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>10,05</b> <b>13,07</b>	<b>12,47</b> <b>16,14</b>	<b>42,89</b> <b>56,88</b>	<b>426,23</b> <b>479,7</b>	<b>191</b> <b>252,8</b>	<b>2,317</b> <b>2,909</b>	<b>0,083</b> <b>0,124</b>	<b>0,355</b> <b>0,483</b>	<b>1,4</b> <b>1,8</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>										
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>10,45</b> <b>13,47</b>	<b>12,47</b> <b>16,14</b>	<b>51,29</b> <b>65,28</b>	<b>464,23</b> <b>517,7</b>	<b>207</b> <b>268,8</b>	<b>7,677</b> <b>8,269</b>	<b>0,113</b> <b>0,154</b>	<b>0,385</b> <b>0,513</b>	<b>6,4</b> <b>6,8</b>
	<b>ОБЕД</b>										
171	Свекольник с мясом, сметаной, вареным яйцом. Маринад овощной.	150/9 250/11	2,57 3,35	5,165 6,33	8,91 12,57	138,7 180,87	28,52 39,29	0,932 1,437	0,006 0,008	0,025 0,032	18,6 20,9
561	Бефстроганов (Жаркое по- домашнему)	60/50 66/50	9,584 10,52	7,87 8,478	3,065 3,065	124,6 134,1	15,48 16,18	2,237 2,439	0,135 0,140	0,121 0,131	1,96 1,96
694	Картофельное пюре (круп. гарн.)	120/160	2,55 3,25	4,765 5,085	14,505 18,26	105,9 123,9	34,0 48,2	0,118 0,137	0,122 0,151	0,093 0,098	19,9 24,1
868	Компот из с/ф с витамином С	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58	0,44	9,78	46,0	5,2	0,32	0,032	0,016	-

			2,16	0,88	19,56	92,0	10,4	0,64	0,064	0,032	-
2	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-
			0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я</b>	<b>15,3</b>	<b>16,61</b>	<b>60,76</b>	<b>574,59</b>	<b>115,36</b>	<b>5,17</b>	<b>0,531</b>	<b>0,406</b>	<b>30,23</b>
		<b>С</b>	<b>18,864</b>	<b>21,24</b>	<b>90,9</b>	<b>696,46</b>	<b>151,94</b>	<b>6,93</b>	<b>0,731</b>	<b>0,410</b>	<b>41,96</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
105	Кулебяка с капустой и яйцом ( гренки)	50/25	4,82	2,26	30,84	135,5	21,22	0,577	0,066	0,6	0,1
0		70/30	5,47	3,64	36,68	173,9	34,31	0,662	0,073	0,87	0,2
966	Кисломолочный продукт	150/200	3,92	2,5	5,6	70,0	168,0	-	-	0,18	1,4
			5,6	2,5	7,14	85,0	204,0	-	-	0,22	1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b>	<b>8,78</b>	<b>4,76</b>	<b>36,44</b>	<b>205,5</b>	<b>189,22</b>	<b>0,577</b>	<b>0,066</b>	<b>0,78</b>	<b>1,5</b>
		<b>С</b>	<b>11,07</b>	<b>6,14</b>	<b>43,82</b>	<b>258,9</b>	<b>238,31</b>	<b>0,662</b>	<b>0,073</b>	<b>1,09</b>	<b>1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
235	Суп молочный со сливочным маслом. Рисовое суфле (омлет)	200/250	4,91	7,605	26,155	176,76	155,61	2,812	0,379	0,199	1,0
155			6,27	8,285	29,74	214,3	209,2	4,209	0,292	0,272	1,3
943	Чай сладкий с лимоном	150/200 /20	0,135	-	10,49	34,65	6,02	0,12	0,006	0,003	6,0
			0,135	-	12,95	55,35	6,26	0,129	0,006	0,003	6,0
1	Хлеб пшеничный	30/30	0,705	0,105	7,47	32,1	3,0	0,27	0,022	0,02	-
			1,41	0,210	14,94	64,2	6,0	0,54	0,044	0,04	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>5,75</b>	<b>7,710</b>	<b>44,115</b>	<b>243,51</b>	<b>164,63</b>	<b>3,202</b>	<b>0,407</b>	<b>0,222</b>	<b>7,0</b>
		<b>С</b>	<b>7,815</b>	<b>8,495</b>	<b>57,63</b>	<b>333,85</b>	<b>221,46</b>	<b>4,878</b>	<b>0,342</b>	<b>0,314</b>	<b>7,3</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b>	<b>40,28</b>	<b>41,55</b>	<b>194,81</b>	<b>1432,83</b>	<b>676,21</b>	<b>16,626</b>	<b>0,922</b>	<b>0,859</b>	<b>45,13</b>
		<b>С</b>	<b>51,219</b>	<b>52,015</b>	<b>257,63</b>	<b>1806,91</b>	<b>880,51</b>	<b>20,739</b>	<b>1,166</b>	<b>1,549</b>	<b>57,96</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 8 День: СРЕДА** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
384	Кулеш ячневый на молоке йодир. со сл. маслом	160/5 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/5,9 30/5/8,9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Какао на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>9,275</b>	<b>15,42</b>	<b>38,2</b>	<b>294,47</b>	<b>158,43</b>	<b>1,035</b>	<b>0,149</b>	<b>0,284</b>	<b>1,04</b>
		<b>С</b>	<b>12,84</b>	<b>20,627</b>	<b>55,19</b>	<b>370,75</b>	<b>209,67</b>	<b>1,439</b>	<b>0,190</b>	<b>0,413</b>	<b>1,36</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10 09	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b>	<b>9,675</b>	<b>15,42</b>	<b>46,6</b>	<b>332,47</b>	<b>174,43</b>	<b>6,395</b>	<b>0,152</b>	<b>0,314</b>	<b>6,04</b>
		<b>С</b>	<b>13,24</b>	<b>20,627</b>	<b>63,59</b>	<b>408,75</b>	<b>225,67</b>	<b>6,799</b>	<b>0,190</b>	<b>0,443</b>	<b>6,36</b>
	<b>ОБЕД</b>										
744	Морковь отварн. порцион.	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
226, 206	Суп гороховый (фасолевый) с мясом, сметаной	150/9 250/11	4,16 6,923	5,325 6,656	13,7 22,00	124,422 170,98	19,94 27,50	0,706 0,97	0,067 0,108	0,035 0,046	4,27 5,43
609, 631	Мясные биточки (котлета), Томатный соус	84/40/5 089	9,97 10,91	6,97 8,57	5,37 5,37	126,4 144,9	12,15 12,85	2,174 2,376	0,061 0,065	0,118 0,128	0,8 0,8
315, 317	Капуста (свекла) тушёная	96/141	1,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	63,79 51,22	46,01 56,40	0,359 0,462	0,015 0,026	0,016 0,022	15,59 19,11
868	Компот с изюмом с витамином С(я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
3	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -



3	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я С</b>	<b>14,8 18,9</b>	<b>16,35 20,37</b>	<b>69,54 92,35</b>	<b>488,47 621,91</b>	<b>103,72 131,04</b>	<b>5,191 6,312</b>	<b>0,36 0,55</b>	<b>0,208 0,274</b>	<b>64,91 93,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
105 0	Кулебяка с капустой и яйцом()	50/25 70/30	4,82 5,47	2,26 3,64	30,84 36,68	135,5 173,9	21,22 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,6 0,87	0,1 0,2
966	Кисломолочный продукт	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70,0 85,0	168,0 204,0	- -	- -	0,18 0,22	1,4 1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я С</b>	<b>8,78 11,07</b>	<b>4,76 6,14</b>	<b>36,44 43,82</b>	<b>205,5 258,9</b>	<b>189,22 238,31</b>	<b>0,577 0,662</b>	<b>0,066 0,073</b>	<b>0,78 1,09</b>	<b>1,5 1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
228, 363	Солянка овощная	180/250	6,131 9,437	9,415 9,415	15,836 23,621	160,87 223,96	91,29 100,52	2,071 2,241	0,185 0,185	0,43 0,112	97,82 99,02
	Вареное яйцо 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072 0,096	- -	22,34 29,46	84,2 96,0	4,95 6,59	0,99 1,32	- -	- -	4,53 6,04
1	Хлеб пшеничный	30/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я С</b>	<b>11,988 16,887</b>	<b>12,09 12,57</b>	<b>42,69 64,52</b>	<b>321,40 379,09</b>	<b>59,6 68,08</b>	<b>2,41 3,44</b>	<b>0,232 0,304</b>	<b>0,47 0,70</b>	<b>10,46 15,55</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я С</b>	<b>45,42 56,4</b>	<b>45,93 58,79</b>	<b>193,73 261,76</b>	<b>1446,45 1804,7</b>	<b>543,22 685,92</b>	<b>14,023 17,061</b>	<b>0,724 1,064</b>	<b>1,262 1,763</b>	<b>83,17 112,45</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад** **9** День: **ЧЕТВЕРГ** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
	Каша пшеничная на молоке йодир. со сл. маслом (В.Г.Кисляковская «Питание детей раннего и дошкольного возраста» стр.165,180 М. Просвещение.1983 г.)	160/5 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
1, 2	Хлеб с маслом (повидлом, вареньем)	15/5(12) 30/5(12)	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 126,6	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	Кофейный напиток. на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>9,275</b> <b>12,84</b>	<b>15,42</b> <b>20,627</b>	<b>38,2</b> <b>55,19</b>	<b>294,47</b> <b>370,75</b>	<b>158,43</b> <b>209,67</b>	<b>1,035</b> <b>1,439</b>	<b>0,149</b> <b>0,190</b>	<b>0,284</b> <b>0,413</b>	<b>1,04</b> <b>1,36</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>9,675</b> <b>13,24</b>	<b>15,42</b> <b>20,627</b>	<b>46,6</b> <b>63,59</b>	<b>332,47</b> <b>408,75</b>	<b>174,43</b> <b>225,67</b>	<b>6,395</b> <b>6,799</b>	<b>0,152</b> <b>0,190</b>	<b>0,314</b> <b>0,443</b>	<b>6,04</b> <b>6,36</b>
	<b>ОБЕД</b>										
744	Капуста свежая с раст маслом.	45/60	0,45 0,65	1,99 1,99	2,601 3,36	31,03 33,82	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
200	Суп картофельный с мясом, сметаной	150/9 250/11	2,719 2,964	5,165 6,336	12,8 15,92	107,28 128,1	24,66 29,63	1,023 1,214	0,11 0,138	0,039 0,062	17,39 21,6
637	Вареная курица порционная(тушеное мясо)	50/70	9,28 10,82	5,944 6,977	- -	92,85 108,9	7,45 8,28	1,005 1,176	0,046 0,051	0,10 0,117	- -
694	Жаркое по-домашнему (круп. гарн.)	133/175	2,55 3,25	4,765 5,085	14,505 18,26	105,9 123,9	34,0 48,2	0,118 0,137	0,122 0,151	0,093 0,098	19,9 24,1
868	Компот из с/ф с витамином С(ясли-35мг, сад- 50мг)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный.	20/40	1,58	0,44	9,78	46,0	5,2	0,32	0,032	0,016	-

			2,16	0,88	19,56	92,0	10,4	0,64	0,064	0,032	-
2	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-
			0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-35%</b>	<b>Я</b>	<b>14,8</b>	<b>16,35</b>	<b>70,54</b>	<b>522,35</b>	<b>103,72</b>	<b>5,191</b>	<b>0,36</b>	<b>0,208</b>	<b>64,91</b>
		<b>С</b>	<b>18,9</b>	<b>20,37</b>	<b>91,35</b>	<b>622,78</b>	<b>131,04</b>	<b>6,312</b>	<b>0,55</b>	<b>0,274</b>	<b>93,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Вафли (печенье, пряники)	35/70	2,73	2,52	24,61	105,35	4,9	0,245	0,019	0,019	-
			3,97	7,21	32,47	201,0	14,0	0,70	0,056	0,056	-
	Конфета шокол. (карамель)	15/15	0,135	0,185	12,09	65,55	-	-	-	-	-
966	Кисломолочный продукт	150/200	3,92	2,5	5,6	70,0	168,0	-	-	0,18	1,4
			5,6	2,5	7,14	85,0	204,0	-	-	0,22	1,7
	<b>ИТОГО: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b>	<b>2,937</b>	<b>2,705</b>	<b>46,95</b>	<b>240,9</b>	<b>9,85</b>	<b>1,235</b>	<b>0,019</b>	<b>0,199</b>	<b>4,53</b>
		<b>С</b>	<b>4,201</b>	<b>7,395</b>	<b>61,93</b>	<b>351,55</b>	<b>20,59</b>	<b>2,02</b>	<b>0,056</b>	<b>0,276</b>	<b>6,04</b>
	<b>УЖИН</b>										
462	Ленивые вареники со сл. маслом (сырники)	200/5	12,95	12,351	25,66	259,0	116,2	1,704	4,86	19,27	0,1
		250/5	17,56	15,289	42,67	363,1	155,6	2,628	77,71	38,22	0,2
943	Чай сладкий с лимоном	160/10	0,135	-	10,49	34,65	6,02	0,12	0,006	0,003	6,0
		200/13	0,135	-	12,95	55,35	6,26	0,129	0,006	0,003	6,0
1	Хлеб пшеничный.	30/30	0,705	0,105	7,47	32,1	3,0	0,27	0,022	0,02	-
			1,41	0,210	14,94	64,2	6,0	0,54	0,044	0,04	-
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>13,79</b>	<b>12,356</b>	<b>43,62</b>	<b>325,75</b>	<b>125,22</b>	<b>2,094</b>	<b>4,888</b>	<b>19,293</b>	<b>6,1</b>
		<b>С</b>	<b>19,105</b>	<b>15,499</b>	<b>70,56</b>	<b>432,65</b>	<b>167,86</b>	<b>3,297</b>	<b>7,717</b>	<b>26,263</b>	<b>6,2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b>	<b>41,202</b>	<b>46,831</b>	<b>207,71</b>	<b>1421,47</b>	<b>412,79</b>	<b>16,626</b>	<b>5,228</b>	<b>19,859</b>	<b>12,2</b>
		<b>С</b>	<b>55,446</b>	<b>63,841</b>	<b>267,43</b>	<b>1815,73</b>	<b>575,16</b>	<b>20,739</b>	<b>8,46</b>	<b>26,813</b>	<b>12,4</b>

**осенне-зимний период** Возрастная категория: **ясли/сад 10** День: **ПЯТНИЦА** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
390	Кулеш рисовый на молоке йодир. со сл. маслом	160/5 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/5,9 30/5/8,9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Какао на молоке йодир	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	<b>ИТОГО: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b>	<b>9,275</b>	<b>15,42</b>	<b>38,2</b>	<b>294,47</b>	<b>158,43</b>	<b>1,035</b>	<b>0,149</b>	<b>0,284</b>	<b>1,04</b>
		<b>С</b>	<b>12,84</b>	<b>20,627</b>	<b>55,19</b>	<b>370,75</b>	<b>209,67</b>	<b>1,439</b>	<b>0,190</b>	<b>0,413</b>	<b>1,36</b>
	<b>2 завтрак в 10<sup>00</sup> N-5%</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%</b>	<b>Я</b>	<b>9,675</b>	<b>15,42</b>	<b>46,6</b>	<b>332,47</b>	<b>174,43</b>	<b>6,395</b>	<b>0,152</b>	<b>0,314</b>	<b>6,04</b>
		<b>С</b>	<b>13,24</b>	<b>20,627</b>	<b>63,59</b>	<b>408,75</b>	<b>225,67</b>	<b>6,799</b>	<b>0,190</b>	<b>0,443</b>	<b>6,36</b>
	<b>ОБЕД</b>										
692	Картофель отварной	45/60	0,94 1,26	- -	9,26 12,42	39,01 52,29	1,47 1,76	0,042 0,084	0,056 0,107	0,023 0,045	9,4 18,0
21 5	Суп сб. овощной с мясом, сметаной сметаной	150/9 250/11	3,12 4,26	5,215 6,417	10,776 15,955	100,982 136,624	32,978 47,186	19,19 24,60	0,066 0,098	0,045 0,067	11,2 16,56
549, 616	«Ласточкино гнездо»	84/89	11,24 12,18	8,12 9,728	5,44 5,44	142,1 160,6	17,65 18,35	2,344 2,546	0,068 0,072	0,162 0,172	0,8 0,8
402	Макароны отварные ( Свекла,морк тушеная )	100/150	3,67 4,196	4,435 5,31	26,36 30,13	153,7 177,7	6,3 7,2	0,42 0,480	0,059 0,068	0,028 0,032	- -
868	Компот из кураги.с витамином С (ясли-35мг, сад-50мг)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
2	Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62,0	4,2	0,4	0,16	0,01	-

			0,3	0,42	19,53	98,0	6,3	0,6	0,24	0,015	-
	<b>ИТОГО:</b> Ккал N-35%	Я	<b>14,8</b>	<b>16,35</b>	<b>70,54</b>	<b>551,152</b>	<b>84,72</b>	<b>24,191</b>	<b>0,36</b>	<b>0,208</b>	<b>21,4</b>
		С	<b>18,9</b>	<b>20,37</b>	<b>81,35</b>	<b>695,274</b>	<b>106,04</b>	<b>29,312</b>	<b>0,55</b>	<b>0,274</b>	<b>35,612</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
105 8	Хачапури (ватрушка с творогом, сметанный калач)	50/70 30/40ТВ	7,663 10,83	8,489 11,8	24,031 37,31	196,05 245,0	21,11 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,06 0,087	0,1 0,2
943	Чай с сахаром, лимоном./Кисломолочный продукт.	150/200 /15	0,135 0,135	- -	10,49 12,50	34,65 55,35	6,02 6,26	0,12 0,129	0,006 0,006	0,003 0,003	6,0 6,0
	<b>ИТОГО:</b> Ккал N-15%	Я	<b>7,78</b>	<b>8,48</b>	<b>34,44</b>	<b>230,07</b>	<b>27,13</b>	<b>0,697</b>	<b>0,066</b>	<b>0,063</b>	<b>6,1</b>
		С	<b>10,965</b>	<b>11,8</b>	<b>49,82</b>	<b>310,42</b>	<b>40,57</b>	<b>0,791</b>	<b>0,073</b>	<b>0,09</b>	<b>6,2</b>
	<b>УЖИН</b>										
510, 511	Котлета рыбная(шницель, биточки, тефтели). Рыба припущенная в молочном соусе.	91/104 70/80	8,02 11,13	10,97 12,34	8,855 19,75	176,43 209,21	71,49 75,33	1,51 1,58	0,265 0,27	0,49 0,63	6,82 10,4
307	Смешанный гарнир (морковное и картофель. пюре)	100/150	2,18 2,643	3,616 3,427	12,03 15,41	59,2 62,5	61,63 72,78	1,0 1,32	0,099 0,129	0,092 0,11	7,47 18,06
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072 0,096	- -	17,34 29,46	54,2 76,0	4,95 6,59	0,99 1,32	- -	- -	4,53 6,04
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	12,1 44,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	<b>ИТОГО:</b> Ккал N-20%	Я	<b>10,97</b>	<b>10,89</b>	<b>45,69</b>	<b>301,93</b>	<b>141,07</b>	<b>3,77</b>	<b>0,372</b>	<b>0,584</b>	<b>18,82</b>
		С	<b>14,27</b>	<b>14,177</b>	<b>79,56</b>	<b>391,91</b>	<b>160,7</b>	<b>4,411</b>	<b>0,454</b>	<b>0,78</b>	<b>24,5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	Я	<b>43,22</b>	<b>51,14</b>	<b>197,27</b>	<b>1415,622</b>	<b>427,35</b>	<b>35,053</b>	<b>0,95</b>	<b>0,740</b>	<b>52,36</b>
		С	<b>57,37</b>	<b>66,87</b>	<b>274,32</b>	<b>1806,354</b>	<b>532,98</b>	<b>41,313</b>	<b>1,267</b>	<b>0,979</b>	<b>72,67</b>