



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»

\_\_\_\_\_ Мефтохутдинова О. В.

«20»

12

2019 г.

## Примерное десятидневное меню для организации питания детей в МБДОУ «Детский сад №234» комбинированного вида на осенне-зимний период 2019-2020 учебного года

Учреждение работает на йодированных продуктах:

- молоко
- творог
- соль

осенне-зимний период Возрастная категория: ясли/сад День: ПОНЕДЕЛЬНИК 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 42 54	Ж 47 60	У 203 261		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			<b>ЗАВТРАК:</b>								
378	Каша «Дружба» на сухом молоке со сл. маслом	150/3 200/5	2,87 5,43	4,67 7,0	9,51 12,66	199,94 258,25	34,3 42,2	3,92 4,2	0,259 0,274	0,098 0,121	- -
744	Овощи отварные	20/30	0,7 0,98	- -	0,9 1,26	19,2 26,88	16,65 22,2	0,63 0,84	0,009 0,01	0,018 0,024	4,5 6,0
1	Хлеб с маслом, (сыром)	15/5/6 20/5/9	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 сухом молоке	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
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	8,835 14,08	13,84 18,79	25,8 36,81	378,787 477,63	196,27 270,11	4,95 5,75	0,298 0,843	0,266 0,396	5,5 7,3
1009	Фрукты	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-25%	Я С	9,235 14,48	13,84 18,79	34,2 45,21	416,78 515,63	212,27 286,11	10,31 11,11	0,328 0,405	0,296 0,426	10,5 12,3
<b>ОБЕД</b>											
746	Салат из свежей капусты с растительным маслом.	40/60	0,315 0,42	- -	1,26 1,68	6,25 8,34	10,35 13,8	0,400 0,54	0,013 0,018	0,012 0,017	4,5 6,0
183	Борщ с мясом, со сметаной	150/250	2,57 3,35	5,165 6,33	8,91 12,57	88,79 129,38	26,19 34,80	0,756 1,0	0,036 0,048	0,025 0,032	4,12 5,49
645	Плов с мясом (запеканка мясо-лапшев.)	50/100 66/150	11,5 12,15	10,15 11,64	24,84 32,58	242,3 291,6	22,32 25,42	2,75 3,13	0,16 0,17	0,147 0,147	1,96 1,96
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
1	Хлеб пшеничный	20/30	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	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я С	16,32 18,54	16,035 19,27	74,29 99,27	492,7 655,3	76,76 99,28	5,76 7,06	0,518 0,578	0,210 0,244	45,58 63,45
<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>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>										
626	Картофельная запеканка с начинкой из лука и варен. яйца с соусом томатным	180/250	5,25	7,29	34,68	216,6	20,28	1,77	0,127	0,123	13,26
783		50/50	6,26	8,28	43,43	280,4	25,53	2,37	0,166	0,151	18,42
687	(Гороховое пюре)	180/250	8,95	4,74	23,42	162,7	34,53	2,71	0,249	0,069	-
			13,83	5,08	34,66	231,2	51,79	4,064	0,253	0,103	-
945	Чай с сахаром и лимоном	150/200	2,8	3,2	14,65	88	121,2	0,13	0,03	0,13	1,0
		10/10	3,64	4,8	19,91	87,7	157,5	0,16	0,04	0,17	1,3
1	Хлеб пшеничный	25/30	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-25%</b>	<b>Я</b>	<b>8,705</b>	<b>10,59</b>	<b>56,8</b>	<b>279,2</b>	<b>144,48</b>	<b>2,17</b>	<b>0,179</b>	<b>0,273</b>	<b>14,26</b>
		<b>С</b>	<b>11,31</b>	<b>13,57</b>	<b>75,28</b>	<b>359,3</b>	<b>189,03</b>	<b>3,066</b>	<b>0,250</b>	<b>0,361</b>	<b>19,72</b>
	<b>Всего:</b>	<b>Я</b>	<b>42,98</b>	<b>47,205</b>	<b>202,71</b>	<b>1405,38</b>	<b>624,13</b>	<b>18,957</b>	<b>1,131</b>	<b>1,559</b>	<b>71,84</b>
		<b>С</b>	<b>54,56</b>	<b>60,71</b>	<b>264,43</b>	<b>1802,73</b>	<b>814,32</b>	<b>22,068</b>	<b>1,468</b>	<b>2,121</b>	<b>97,37</b>

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)	Пищевые вещества (г) (+, - 10%)			ЭЦ (ккал) (+, - 10%)	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			ясли сад				ясли сад	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
			ясли сад	Б 42 54	Ж 47 60	У 203 261	1400 1800				
<b>ЗАВТРАК:</b>											
467	Творожно-манный пудинг с изюмом и молочным соусом.	150/20 150/20	12,25 16,67	11,87 16,8	23,96 37,61	250 271	66,7 89,0	0,3 0,4	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	84,5 106,6	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
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	10,05 13,07	12,47 16,14	42,89 56,88	426,23 479,7	191 252,8	0,817 1,249	0,083 0,124	0,355 0,483	1,4 1,8
	Фрукты	108/114	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК : Ккал N-25%	Я С	10,45 13,47	12,47 16,14	51,29 65,28	464,23 517,7	207 268,8	6,177 6,609	0,113 0,154	0,385 0,513	6,4 6,8
<b>ОБЕД</b>											
296	Огурцы свежие (сол.) порц..	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
195	Суп «Московский» с мясом, со сметаной (Суп-рассольник)	150 250	3,21 4,19	5,19 6,38	9,94 14,65	93,91 125,44	26,19 34,80	0,756 1,0	0,036 0,048	0,025 0,032	4,12 5,49
609. 631	Тефтели мясные (кнели)	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
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 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 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	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я С	14,8 18,9	16,35 20,37	69,54 92,35	488,47 621,91	103,72 131,04	5,191 6,312	0,36 0,55	0,208 0,274	64,91 93,4
<b>ПОЛДНИК</b>											
-	Печенье	35/46	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	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>6,65</b>	<b>5,02</b>	<b>30,21</b>	<b>175,35</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>9,57</b>	<b>9,71</b>	<b>39,61</b>	<b>286,0</b>	<b>218,0</b>	<b>0,70</b>	<b>0,056</b>	<b>0,276</b>	<b>1,7</b>
	<b>УЖИН</b>										
502	Суфле рыбное. Морковь тушеная.	70/150	12,75	11,99	12,88	205,11	51,65	1,15	0,21	0,45	5,93
		80/170	12,96	12,36	20,12	218,80	55,49	1,58	0,26	0,66	9,51
510.	(Котлета рыбная, тефтели).	91/90	19,64	12,97	12,88	284,63	51,65	1,15	0,21	0,45	5,93
511	Картофельное пюре	104/146	22,13	14,34	20,12	338,37	55,49	1,58	0,26	0,66	9,51
878	Напиток из сока	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
3	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-25%</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>45,42</b>	<b>45,93</b>	<b>193,73</b>	<b>1449,45</b>	<b>543,22</b>	<b>14,023</b>	<b>0,724</b>	<b>1,262</b>	<b>83,17</b>
		<b>С</b>	<b>56,4</b>	<b>58,79</b>	<b>261,76</b>	<b>1804,7</b>	<b>685,92</b>	<b>17,061</b>	<b>1,064</b>	<b>1,763</b>	<b>117,45</b>

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объ- ем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад  (ккал)	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			ясли сад	42 54	47 60	203 261	1400 1800				
<b>ЗАВТРАК:</b>											
390	Кулеш пшеничный на молоке йодир. со сл. маслом	150/5 200/5	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	20/5/6 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 С</b>	<b>9,275 12,84</b>	<b>15,42 20,627</b>	<b>38,2 55,19</b>	<b>294,47 370,75</b>	<b>158,43 209,67</b>	<b>1,035 1,439</b>	<b>0,149 0,190</b>	<b>0,284 0,413</b>	<b>1,04 1,36</b>
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Фрукты	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-25%</b>	<b>Я С</b>	<b>9,675 13,24</b>	<b>15,42 20,627</b>	<b>46,6 63,59</b>	<b>332,47 408,75</b>	<b>174,43 225,67</b>	<b>6,395 6,799</b>	<b>0,152 0,190</b>	<b>0,314 0,443</b>	<b>6,04 6,36</b>
<b>ОБЕД</b>											
744	Морковь(свекла) отвар. порц.	40/60	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	Щи с мясом, со сметаной	150 250	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, 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.)	110/160	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 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>15,3 18,864</b>	<b>16,61 21,24</b>	<b>60,76 90,9</b>	<b>524,68 644,97</b>	<b>115,36 151,94</b>	<b>5,17 6,93</b>	<b>0,531 0,731</b>	<b>0,406 0,410</b>	<b>30,23 41,96</b>

	<b>ПОЛДНИК</b>										
105 0	Расстегай (хлеб с варен., повидл.)	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
966	Сок (кисломолочные продукты)	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</b> <b>С</b>	<b>8,78</b> <b>11,07</b>	<b>4,76</b> <b>6,14</b>	<b>36,44</b> <b>43,82</b>	<b>205,5</b> <b>258,9</b>	<b>189,22</b> <b>238,31</b>	<b>0,577</b> <b>0,662</b>	<b>0,066</b> <b>0,073</b>	<b>0,78</b> <b>1,09</b>	<b>1,5</b> <b>1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
714	Рагу овощное	180/250	7,594 8,074	9,41 9,41	19,74 22,204	179,88 274,03	97,49 99,9	3,493 3,598	0,149 0,163	0,98 0,114	26,085 27,072
515	(Суфле рисовое)	180/250	9,03 10,08	11,24 12,32	33,12 44,72	261,6 318,9	113,0 129,0	3,46 3,74	0,112 0,129	0,508 0,527	- -
	Вареное яйцо I шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
945	(Чай с сахаром и с молоком.) Кисломолочные продукты	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	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-25%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>7,594</b> <b>8,074</b>	<b>17,315</b> <b>19,02</b>	<b>42,14</b> <b>57,334</b>	<b>362,78</b> <b>488,73</b>	<b>243,69</b> <b>285,4</b>	<b>4,973</b> <b>5,378</b>	<b>0,351</b> <b>0,376</b>	<b>0,424</b> <b>0,500</b>	<b>27,085</b> <b>28,372</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>41,349</b> <b>51,2485</b>	<b>54,105</b> <b>67,027</b>	<b>185,94</b> <b>255,64</b>	<b>1425,43</b> <b>1801,35</b>	<b>722,7</b> <b>901,32</b>	<b>17,115</b> <b>19,768</b>	<b>1,000</b> <b>1,118</b>	<b>1,924</b> <b>2,443</b>	<b>64,855</b> <b>78,592</b>

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

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объ- ем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад  (ккал)	Витамины Мг (+, - 15%)		Минеральные вещества (+, - 15%)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
			42	47	203	1400					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
467	Творожно-рисовая запеканка с изюмом, молочным соусом	120/20 150/20	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>
100 9	Фрукты	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-25%</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)	40/60	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 гороховый с мясом, со сметаной	150 250	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 (капуста тушеная)	100/150	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	-	16,4	57,36	8,5	1,14	-	-	35



			0,16	-	18,95	58,06	8,56	1,15	-	-	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	Булочка «Венская сдоба» (расстегай с повидлом)	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	Суфле рыбное (тефтели рыбные) с картофельным пюре, томатный соус	70/150	12,75	11,99	12,88	205,11	51,65	1,15	0,21	0,45	5,93
		80/170	12,96	12,36	20,12	218,80	55,49	1,58	0,26	0,66	9,51
878	Чай с сахаром и с лимоном	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-25%</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 День: ПЯТНИЦА Неделя: ПЕРВАЯ

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объ- ем)  ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%)			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
			42	47	203	(ккал)						
			54	60	261	1800						
	<b>Завтрак:</b>											
384	Каша рисовая на йодиров.молоке со сли- вочным маслом	150/5	4,01	6,25	16,05	134,8	2,64	0,635	0,092	0,134	0,04	
		200/5	5,17	8,83	20,3	178,25	3,96	0,730	0,099	0,162	0,06	
3	Хлеб с маслом, сыром	30/5/6	2,465	5,97	7,51	71,647	44,59	0,27	0,027	0,02	-	
		30/5/9	4,03	6,997	14,98	104,8	68,21	0,54	0,052	0,081	-	
958	Кофейный напиток на молоке йодир.	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	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>	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
100 9	Фрукты	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0	
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал 25%</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	Капуста свежая с растит. маслом. (свекла, морковь вареные)	40/60	0,45	-	2,601	13,05	22,95	0,54	0,027	0,03	1,8	
				0,65	-	3,36	15,84	30,6	0,84	0,036	0,05	2,4
220	Суп вермишелевый (с клецками), с смета- ной	150/5	2,77	5,295	13,45	108,0	19,94	0,706	0,067	0,035	4,27	
		250/10	3,86	6,596	19,97	167,2	27,50	0,97	0,108	0,046	5,43	
386	Курица порционная , крупяной гарнир. (Суфле из курицы с тушеной капустой).	60/110	112,10	12,24	5,37	185,8	107,2	4,19	0,107	0,144	71,0	
		66/150	11,37	11,18	7,06	177,4	117,5	2,216	0,11	0,154	79,0	
868	Компот из с/ф с вит С(ясли35мг,сад 50мг)	150/200	0,16	-	16,4	57,36	8,5	1,14	-	-	-	
				0,16	-	18,95	58,06	8,56	1,15	-	-	
1	Хлеб пшеничный.	20/30	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>											
	Печенье, пряники.	35/46	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.	15/15	0,135	0,185	12,09	65,55	-	-	-	-	-
878	Сок	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>6,785</b> <b>9,705</b>	<b>5,205</b> <b>9,895</b>	<b>42,3</b> <b>51,7</b>	<b>240,9</b> <b>351,55</b>	<b>172,9</b> <b>218</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>										
726 307	Морковная запеканка с молочным соусом,(вареньем) Картофель тушеный с овощами (в молоке)	180/5/5 250/5/5 40/40	8,206 11,43 5,08	4,454 4,646 4,6	25,4 25,32 0,28	195,12 231,85 62,8	92,67 128,1 22	2,609 3,806 1,08	0,205 0,292 0,028	0,113 0,156 0,176	6,151 7,552 -
943	Кисломолочные продукты	150/200	0,135 0,135	- -	10,49 12,95	43,98 55,35	6,02 6,26	0,12 0,129	0,006 0,006	0,003 0,003	6,0 6,0
1	Хлеб пшеничный	25/30	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-25%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>9,046</b> <b>12,975</b>	<b>4,559</b> <b>4,856</b>	<b>43,36</b> <b>53,21</b>	<b>333,93</b> <b>414,2</b>	<b>101,69</b> <b>140,36</b>	<b>2,999</b> <b>7,474</b>	<b>0,233</b> <b>0,342</b>	<b>0,136</b> <b>0,586</b>	<b>12,151</b> <b>13,552</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>36,08</b> <b>47,956</b>	<b>42,619</b> <b>52,148</b>	<b>211,2</b> <b>278,0</b>	<b>1410</b> <b>1820</b>	<b>362,73</b> <b>485,9</b>	<b>123,695</b> <b>147,048</b>	<b>0,922</b> <b>1,166</b>	<b>0,859</b> <b>1,549</b>	<b>68,301</b> <b>89,402</b>



105 0	Сухарики, конфеты .	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./Кисломолочный продукт.	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 С</b>	<b>8,72 10,23</b>	<b>6,74 9,08</b>	<b>37,42 44,67</b>	<b>216,7 272,5</b>	<b>190,62 239,9</b>	<b>0,717 0,832</b>	<b>0,106 0,124</b>	<b>0,78 1,09</b>	<b>1,5 1,9</b>
	<b>УЖИН</b>										
82 7	Маринад	45/60	0,815 0,896	3,005 3,005	5,06 5,039	49,91 51,49	25,95 29,01	0,619 0,691	0,027 0,036	0,028 0,04	3,05 3,35
51 5	Рыба тушеная с овощами (котлета рыбная) Картофельное пюре	100/80 115/135	13,05 12,41	11,19 12,32	18,80 21,75	225,71 239,73	58,79 74,73	1,26 1,44	0,122 0,184	0,47 0,69	6,82 10,24
878	Кисель из варенья	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	25/30	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-25%</b>	<b>Я С</b>	<b>13,52 14,46</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>46,92 57,4</b>	<b>46,93 59,99</b>	<b>203,73 260,76</b>	<b>1425,45 1821,7</b>	<b>546,22 675,92</b>	<b>14,023 17,061</b>	<b>0,724 1,064</b>	<b>1,262 1,763</b>	<b>83,17 117,45</b>

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

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объ- ем)  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
			42 54	47 60	203 261	1400 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
467	Творожно-рисовая запеканка с изюмом , мо- лочным соусом	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 и сыром	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>	Я С	<b>10,05 13,07</b>	<b>12,47 16,14</b>	<b>42,89 56,88</b>	<b>426,23 479,7</b>	<b>191 252,8</b>	<b>2,317 2,909</b>	<b>0,083 0,124</b>	<b>0,355 0,483</b>	<b>1,4 1,8</b>
100 9	Фрукты	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-25%</b>	Я С	<b>10,45 13,47</b>	<b>12,47 16,14</b>	<b>51,29 65,28</b>	<b>464,23 517,7</b>	<b>207 268,8</b>	<b>7,677 8,269</b>	<b>0,113 0,154</b>	<b>0,385 0,513</b>	<b>6,4 6,8</b>
	<b>ОБЕД</b>										
171	Свекольник с мясом, сметаной, вареным яй- цом. Огурцы свежие,(консервир.)	150 250	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 (бигус с мясом).	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	Крупяной гарнир	100/160	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	20/300	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 0,3	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>15,3 18,864</b>	<b>16,61 21,24</b>	<b>60,76 90,9</b>	<b>574,59 696,46</b>	<b>115,36 151,94</b>	<b>5,17 6,93</b>	<b>0,531 0,731</b>	<b>0,406 0,410</b>	<b>30,23 41,96</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
105 0	Булочка «Гребешок»	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
966	Сок	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>										
235 155	Капуста запеченная с яйцом (Картофель тушеный с овощами)	200/250	4,91 6,27	7,605 8,285	26,155 29,74	176,76 214,3	155,61 209,2	2,812 4,209	0,379 0,292	0,199 0,272	1,0 1,3
943	Кисломолочные продукты	170/200	0,135 0,135	- -	10,49 12,95	34,65 55,35	6,02 6,26	0,12 0,129	0,006 0,006	0,003 0,003	6,0 6,0
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-25%</b>	<b>Я С</b>	<b>5,75 7,815</b>	<b>7,710 8,495</b>	<b>44,115 57,63</b>	<b>243,51 333,85</b>	<b>164,63 221,46</b>	<b>3,202 4,878</b>	<b>0,407 0,342</b>	<b>0,222 0,314</b>	<b>7,0 7,3</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я С</b>	<b>40,28 51,219</b>	<b>41,55 52,015</b>	<b>194,81 257,63</b>	<b>1432,83 1806,91</b>	<b>676,21 880,51</b>	<b>16,626 20,739</b>	<b>0,922 1,166</b>	<b>0,859 1,549</b>	<b>45,13 57,96</b>





105 0	Булочка «Дорожная» ,(Домашняя).	50	4,82	2,26	30,84	135,5	21,22	0,577	0,066	0,6	0,1
		70	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>УЖИН</b>										
228, 363	Солянка овощная	180/250	6,131	9,415	15,836	160,87	91,29	2,071	0,185	0,43	97,82
			9,437	9,415	23,621	223,96	100,52	2,241	0,185	0,112	99,02
	Вареное яйцо 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
878	Чай с сахаром и с лимоном	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-25%</b>	<b>Я</b>	<b>11,988</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>16,887</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>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b>	<b>45,42</b>	<b>45,93</b>	<b>193,73</b>	<b>1446,45</b>	<b>543,22</b>	<b>14,023</b>	<b>0,724</b>	<b>1,262</b>	<b>83,17</b>
			<b>С</b>	<b>56,4</b>	<b>58,79</b>	<b>261,76</b>	<b>1804,7</b>	<b>685,92</b>	<b>17,061</b>	<b>1,064</b>	<b>1,763</b>

осенне-зимний период Возрастная категория: ясли/сад 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
			42 54	47 60	203 261	1400 1800					
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
	Каша пшеничная на молоке йодир. со сл. мас- лом	150/5 200/5	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 ( сыром)	15/5(10) 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>
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Фрукты	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-25%</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. (свекла, мор- ковь вареные)	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 вермишелевый, (с клецками), сметаной.	150 250	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 Крупяной гарнир.	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 с курицей	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.	20/30	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 0,3	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</b> <b>С</b>	<b>14,8</b> <b>18,9</b>	<b>16,35</b> <b>20,37</b>	<b>70,54</b> <b>91,35</b>	<b>522,35</b> <b>622,78</b>	<b>103,72</b> <b>131,04</b>	<b>5,191</b> <b>6,312</b>	<b>0,36</b> <b>0,55</b>	<b>0,208</b> <b>0,274</b>	<b>64,91</b> <b>93,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Рогалик с повидлом (расстегай)	50/70	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.	15/15	0,135	0,185	12,09	65,55	-	-	-	-	-
966	Сок	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	Рыба припущенная в молочном соусе (томатном соусе с овощами), картофельное пюре, крупяной гарнир.	60/200	12,95	12,351	25,66	259,0	116,2	1,704	4,86	19,27	0,1
		80/250	17,56	15,289	42,67	363,1	155,6	2,628	77,71	38,22	0,2
943	Кисломолочные продукты	160	0,135	-	10,49	34,65	6,02	0,12	0,006	0,003	6,0
		200	0,135	-	12,95	55,35	6,26	0,129	0,006	0,003	6,0
1	Хлеб пшеничный.	20/30	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-25%</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>



105 8	Печенье, пряники	30/50	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	Кисломолочный продукт.	180/200	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: Ккал N-15%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>7,78</b> <b>10,965</b>	<b>8,48</b> <b>11,8</b>	<b>34,44</b> <b>49,82</b>	<b>230,07</b> <b>310,42</b>	<b>27,13</b> <b>40,57</b>	<b>0,697</b> <b>0,791</b>	<b>0,066</b> <b>0,073</b>	<b>0,063</b> <b>0,09</b>	<b>6,1</b> <b>6,2</b>
	<b>УЖИН</b>										
510, 511	Сырники из творога с молочным соусом.	150/150 40/60	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	Ленивые вареники со сливочным маслом, молочным соусом	150/150 40/60	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	Чай с сахаром и с лимоном.	180/200 10/10	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	20/30	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: Ккал N-20%</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>10,97</b> <b>14,27</b>	<b>10,89</b> <b>14,177</b>	<b>45,69</b> <b>79,56</b>	<b>301,93</b> <b>391,91</b>	<b>141,07</b> <b>160,7</b>	<b>3,77</b> <b>4,411</b>	<b>0,372</b> <b>0,454</b>	<b>0,584</b> <b>0,78</b>	<b>18,82</b> <b>24,5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>Я</b> <b>С</b>	<b>43,22</b> <b>57,37</b>	<b>51,14</b> <b>66,87</b>	<b>197,27</b> <b>274,32</b>	<b>1415,622</b> <b>1806,354</b>	<b>427,35</b> <b>532,98</b>	<b>35,053</b> <b>41,313</b>	<b>0,95</b> <b>1,267</b>	<b>0,740</b> <b>0,979</b>	<b>52,36</b> <b>72,67</b>