

# 1 ДЕНЬ

**День** **Понедельник**

**неделя** **первая**

**Возрастная категория** **1–3 года**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины МГ			Минеральные в-ва, МГ	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
82	<b>Каша манная молочная</b>	<b>180</b>	<b>6,0</b>	<b>6,3</b>	<b>24,1</b>	<b>176,9</b>	<b>0,087</b>	<b>0,262</b>	<b>1,300</b>	<b>165,72</b>	<b>0,494</b>
	Крупа манная	22	2,4	0,1	16,1	71,7	0,022	0,022	-	9,020	0,352
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,00	0,130
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>13,2</b>	<b>99,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,240</b>	<b>1,300</b>	<b>156,12</b>	<b>0,148</b>
	Кофейный напиток	2	0,1	0,1	1,2	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,0	0,130
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>-</b>	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>5,0</b>	<b>-</b>	<b>52,3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,540</b>	<b>0,014</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>392</b>	<b>11,6</b>	<b>16,1</b>	<b>50,6</b>	<b>391,9</b>	<b>0,177</b>	<b>0,519</b>	<b>2,6</b>	<b>328,38</b>	<b>1,106</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
23	<b>Помидор свежий</b>	<b>30</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>0,9</b>	<b>4,2</b>	<b>0,015</b>	<b>0,009</b>	<b>10,200</b>	<b>3,000</b>	<b>0,360</b>
41	<b>Свекольник с мясом</b>	<b>180</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>14,3</b>	<b>154,7</b>	<b>0,086</b>	<b>0,083</b>	<b>7,655</b>	<b>20,040</b>	<b>1,269</b>
	Мясо говядины б/к	40	7,3	3,5	0,2	63,0	0,040	0,044	-	3,200	0,400
	Свекла	30	0,5	-	3,2	14,4	0,006	0,012	2,400	6,600	0,330
	Картофель	45	0,9	0,1	8,8	37,3	0,031	0,018	3,375	3,600	0,405
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-
61	<b>Жаркое по домашнему с мясом курицы</b>	<b>180</b>	<b>11,5</b>	<b>6,6</b>	<b>23,6</b>	<b>211,0</b>	<b>0,135</b>	<b>0,108</b>	<b>9,610</b>	<b>21,060</b>	<b>1,626</b>
	Мясо курицы	50	9,1	4,4	0,2	78,8	0,050	0,055	-	5,000	0,500
	Картофель	110	2,2	0,1	21,6	101,3	0,077	0,044	8,250	8,800	0,990
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>-</b>	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018

	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	85,6	0,060	0,052	-	11,600	0,680
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>23,6</b>	<b>13,3</b>	<b>71,4</b>	<b>505</b>	<b>0,303</b>	<b>0,259</b>	<b>27,465</b>	<b>64,12</b>	<b>5,053</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Вафли	25	0,75	7,5	16,1	132,5	0,010	0,010	-	2,500	0,150
1	Чай сладкий	180	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>205</b>	<b>0,75</b>	<b>7,5</b>	<b>24</b>	<b>158,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>2,64</b>	<b>0,171</b>
<b>УЖИН</b>											
70-а	Капуста тушеная с маслом сливочным	180	3,0	2,1	10,3	75,8	0,091	0,075	37,720	67,900	1,540
	Капуста	150	2,6	-	8,0	42,0	0,075	0,060	36,000	57,000	1,350
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Морковь	30	0,4	-	2,0	9,8	0,015	0,015	1,200	10,200	0,180
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Вода	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1(40)</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>62,8</b>	<b>0,056</b>	<b>0,276</b>	<b>-</b>	<b>17,200</b>	<b>0,840</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,6	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,000	0,450
1	Чай сладкий	180	-	-	7,0	27,0	-	-	0,600	0,640	0,030
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>9,9</b>	<b>7,3</b>	<b>30,9</b>	<b>229,1</b>	<b>0,172</b>	<b>0,368</b>	<b>38,320</b>	<b>90,740</b>	<b>2,860</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,35</b>	<b>47,4</b>	<b>206,2</b>	<b>1403,0</b>	<b>0,835</b>	<b>1,426</b>	<b>73,285</b>	<b>801,74</b>	<b>10,619</b>

## 2 ДЕНЬ

День **Вторник**

неделя **первая**

Возрастная категория **1-3 года**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
82	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>180</b>	<b>6,3</b>	<b>6,7</b>	<b>17,9</b>	<b>177,5</b>	<b>0,175</b>	<b>0,290</b>	<b>1,300</b>	<b>168,80</b>	<b>0,538</b>
	Греча	22	2,7	0,5	14,9	72,3	0,110	0,050	-	12,100	0,396
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,00	0,130
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>6,7</b>	<b>100,5</b>	<b>0,065</b>	<b>0,240</b>	<b>1,300</b>	<b>156,12</b>	<b>0,148</b>
	Какао-порошок	1,2	0,2	0,1	0,7	2,7	-	-	-	-	-
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,0	0,130
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>-</b>	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>5,0</b>	<b>-</b>	<b>52,3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,540</b>	<b>0,014</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>392</b>	<b>12,0</b>	<b>16,5</b>	<b>37,9</b>	<b>393,8</b>	<b>0,265</b>	<b>0,547</b>	<b>2,600</b>	<b>331,46</b>	<b>1,15</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукт (мандарин, апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>8,6</b>	<b>38,0</b>	<b>0,060</b>	<b>0,030</b>	<b>38,000</b>	<b>26,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
21	<b>Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>39,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,013</b>	<b>5,200</b>	<b>11,020</b>	<b>0,243</b>
	Капуста	20	0,3	-	1,0	5,6	0,010	0,008	4,800	7,600	0,180
	Морковь	10	0,1	-	0,7	3,3	0,005	0,005	0,400	3,400	0,060
	Сахар	1	-	-	0,9	3,7	-	-	-	0,020	0,003
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43	<b>Суп картофельный с мясом</b>	<b>180</b>	<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>12,6</b>	<b>137,1</b>	<b>0,070</b>	<b>0,070</b>	<b>5,485</b>	<b>13,700</b>	<b>1,315</b>
	Мясо говядины б/к	45	5,6	3,7	-	56,1	0,024	0,039	-	2,700	0,690
	Картофель	55	1,1	0,1	10,8	45,6	0,038	0,022	4,125	4,400	0,495
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-
62	<b>Ленивые голубцы с мясом в овощной подливке</b>	<b>180</b>	<b>15,3</b>	<b>14,8</b>	<b>16,4</b>	<b>227,5</b>	<b>0,113</b>	<b>0,186</b>	<b>25,880</b>	<b>57,800</b>	<b>2,558</b>
	Мясо говядины б/к	50	9,4	6,2	-	93,5	0,040	0,065	-	4,500	1,150

	Капуста	100	1,8	-	5,4	28,0	0,050	0,040	24,000	38,000	0,900
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Рис	12	0,8	0,1	8,8	38,7	-	0,003	-	3,480	0,156
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Масло сливочное	4	-	2,8	-	29,8	-	-	-	0,880	0,008
	Вода	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	-	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	-	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	-	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>24,7</b>	<b>24,6</b>	<b>64,2</b>	<b>539,2</b>	<b>0,265</b>	<b>0,328</b>	<b>36,565</b>	<b>102,54</b>	<b>5,914</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Хлеб пшеничный с вареньем</b>	<b>25/25</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>26,3</b>	<b>103,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>0,100</b>	<b>7,800</b>	<b>0,810</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,6	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,000	0,450
	Варенье	25	0,1	-	13,0	50,0	-	-	0,100	2,800	0,360
8	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>2,2</b>	<b>5,2</b>	<b>76,5</b>	<b>0,053</b>	<b>0,230</b>	<b>0,900</b>	<b>186,00</b>	<b>0,150</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>9,5</b>	<b>2,8</b>	<b>31,5</b>	<b>180,0</b>	<b>0,078</b>	<b>0,247</b>	<b>1,00</b>	<b>193,8</b>	<b>0,96</b>
<b>УЖИН</b>											
	<b>Оладьи</b>	<b>180</b>	<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>54,0</b>	<b>352,5</b>	<b>0,164</b>	<b>0,257</b>	<b>0,400</b>	<b>79,300</b>	<b>1,667</b>
	Мука	70	6,2	0,6	51,9	228,9	0,126	0,091	-	20,300	1,400
	Молоко	45	1,2	1,4	2,0	26,1	0,022	0,085	0,400	54,000	0,045
	Дрожжи	0,6	-	-	-	-	0,002	0,012	-	-	-
	Яйцо	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Масло растит.	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>3,3</b>	<b>22,4</b>	<b>126,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,140</b>	<b>0,400</b>	<b>96,800</b>	<b>0,080</b>
3	<b>Чай несладкий</b>	<b>180</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>13,3</b>	<b>14,1</b>	<b>76,4</b>	<b>478,5</b>	<b>0,184</b>	<b>0,397</b>	<b>0,800</b>	<b>176,10</b>	<b>1,747</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,3</b>	<b>58,0</b>	<b>218,6</b>	<b>1629,5</b>	<b>0,840</b>	<b>1,408</b>	<b>56,255</b>	<b>829,9</b>	<b>10,071</b>

## 3 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **первая**

Возрастная категория **1-3 года**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
87	<b>Запеканка творожная со сметанным соусом</b>	<b>130/25</b>	<b>20,7</b>	<b>18,0</b>	<b>14,8</b>	<b>314,2</b>	<b>0,048</b>	<b>0,637</b>	<b>0,300</b>	<b>198,13</b>	<b>0,467</b>
	Творог	100	16,0	9,0	1,3	156	-	0,500	-	140,00	-
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015
	Яйца	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Крупа манная	8	0,8	0,1	5,8	25,9	0,008	0,008	-	3,280	0,128
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана в соус	15	0,4	3,0	0,4	30,9	0,007	-	-	12,900	0,015
	Сахар в соус	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Мука в соус	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015	
7	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>6,7</b>	<b>100,5</b>	<b>0,065</b>	<b>0,240</b>	<b>1,300</b>	<b>156,12</b>	<b>0,148</b>
	Какао-порошок	1,2	0,2	0,1	0,7	2,7	-	-	-	-	-
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,0	0,130
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>-</b>	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>5,0</b>	<b>-</b>	<b>52,3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,540</b>	<b>0,014</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>367</b>	<b>26,3</b>	<b>27,8</b>	<b>41,3</b>	<b>529,2</b>	<b>0,138</b>	<b>0,894</b>	<b>1,600</b>	<b>360,79</b>	<b>1,079</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
24	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,009</b>	<b>0,012</b>	<b>1,410</b>	<b>6,600</b>	<b>0,270</b>
45	<b>Щи из свежей капусты с мясом</b>	<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>14,5</b>	<b>139,0</b>	<b>0,090</b>	<b>0,083</b>	<b>18,310</b>	<b>33,750</b>	<b>1,650</b>
	Мясо говядины б/к	40	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	50	1,0	0,1	9,8	41,5	0,035	0,020	3,750	4,000	0,450
	Капуста белокочанная	55	0,9	-	2,9	15,4	0,027	0,022	13,200	20,900	0,495
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
68	<b>Мясное соте с маслом сливочным</b>	<b>160</b>	<b>15,8</b>	<b>18,9</b>	<b>2,6</b>	<b>249,6</b>	<b>0,121</b>	<b>0,436</b>	<b>0,500</b>	<b>82,800</b>	<b>2,050</b>
	Мясо говядины б/к	50	9,4	6,2	-	93,5	0,040	0,065	-	4,500	1,150
	Яйцо	1(40)	5,0	4,6	0,3	62,8	0,056	0,276	-	17,200	0,840
	Молоко	50	1,4	1,6	2,3	29,0	0,025	0,095	0,500	60,000	0,050
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-

	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	-	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	-	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	-	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>30,3</b>	<b>20,6</b>	<b>82,5</b>	<b>631,4</b>	<b>0,586</b>	<b>0,334</b>	<b>31,420</b>	<b>114,10</b>	<b>7,417</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>	<b>0,016</b>	<b>0,016</b>	-	<b>7,400</b>	<b>0,700</b>
3	<b>Чай несладкий</b>	<b>180</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (банан)</b>	<b>90</b>	<b>1,3</b>	-	<b>20,1</b>	<b>81,9</b>	<b>0,072</b>	<b>0,090</b>	<b>15,190</b>	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>2,8</b>	<b>2,3</b>	<b>34,9</b>	<b>165,3</b>	<b>0,088</b>	<b>0,106</b>	<b>15,19</b>	<b>12,4</b>	<b>1,621</b>
<b>УЖИН</b>											
73	<b>Картофель тушеный</b>	<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>3,8</b>	<b>33,2</b>	<b>178,7</b>	<b>0,120</b>	<b>0,073</b>	<b>13,360</b>	<b>20,500</b>	<b>1,580</b>
	Картофель	160	3,2	0,2	31,4	132,8	0,112	0,064	12,000	12,800	1,440
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	<b>Сельдь с луком</b>	<b>30</b>	<b>3,5</b>	<b>5,5</b>	<b>2,9</b>	<b>75,6</b>	<b>0,009</b>	<b>0,072</b>	<b>0,927</b>	<b>15,460</b>	<b>0,396</b>
	Рыба сельдь соленая (филе)	25	3,5	4,5	2,4	65,5	0,007	0,070	0,675	14,500	0,375
	Лук репчатый	5	-	-	0,5	2,1	0,002	0,002	0,252	0,960	0,021
	Масло растительное	1	-	1,0	-	8,9	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	-	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	-	-	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	-	-	-	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>415</b>	<b>8,8</b>	<b>9,9</b>	<b>56,3</b>	<b>344,8</b>	<b>0,154</b>	<b>0,162</b>	<b>14,287</b>	<b>42,100</b>	<b>2,447</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,6</b>	<b>57,7</b>	<b>222,5</b>	<b>1656,9</b>	<b>0,922</b>	<b>1,429</b>	<b>55,610</b>	<b>679,33</b>	<b>16,149</b>



	Вода	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	-	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	-	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	-	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>18,3</b>	<b>16,4</b>	<b>70,8</b>	<b>506,2</b>	<b>0,227</b>	<b>0,627</b>	<b>15,015</b>	<b>84,870</b>	<b>4,320</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
103	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>60</b>	<b>7,8</b>	<b>8,0</b>	<b>22,6</b>	<b>195,6</b>	<b>0,074</b>	<b>0,210</b>	<b>0,200</b>	<b>62,390</b>	<b>0,640</b>
	Творог	20	3,3	1,8	0,2	31,2	-	0,100	-	28,000	-
	Мука пшеничная в.с.	25	2,5	0,2	18,5	81,7	0,045	0,032	-	7,250	0,500
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,7	-	-	-	-	0,003	0,014	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Масло растительное	2	-	1,9	-	17,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105
9	<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>8,4</b>	<b>104,4</b>	<b>0,090</b>	<b>0,342</b>	<b>1,800</b>	<b>216,00</b>	<b>0,180</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>12,8</b>	<b>13,7</b>	<b>31,0</b>	<b>300,0</b>	<b>0,164</b>	<b>0,552</b>	<b>2,000</b>	<b>278,39</b>	<b>0,820</b>
<b>УЖИН</b>											
83	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>6,3</b>	<b>24,2</b>	<b>176,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,246</b>	<b>1,300</b>	<b>163,47</b>	<b>0,428</b>
	Рис	22	1,5	0,1	16,2	71,0	-	0,006	-	6,380	0,286
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,00	0,130
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,3</b>	<b>101,6</b>	<b>0,040</b>	<b>0,028</b>	-	<b>8,000</b>	<b>0,720</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	-	-	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	-	-	-	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>8,1</b>	<b>7,2</b>	<b>52,4</b>	<b>303,9</b>	<b>0,105</b>	<b>0,274</b>	<b>1,300</b>	<b>171,61</b>	<b>1,169</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,8</b>	<b>59,6</b>	<b>191,0</b>	<b>1549,7</b>	<b>0,756</b>	<b>2,237</b>	<b>58,415</b>	<b>842,13</b>	<b>8,357</b>





72	<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>2,4</b>	<b>2,5</b>	<b>22,0</b>	<b>119,5</b>	<b>0,082</b>	<b>0,063</b>	<b>8,350</b>	<b>21,460</b>	<b>1,008</b>
	Картофель	110	2,2	0,1	21,6	91,3	0,077	0,044	8,250	8,800	0,990
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Молоко	10	0,2	0,3	0,4	5,8	0,005	0,019	0,100	12,000	0,012
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>12,5</b>	<b>49,6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16,120</b>	<b>1,198</b>
	Курага	10	0,5	-	6,6	27,2	-	-	-	16,000	1,180
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	<b>-</b>	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>24,3</b>	<b>18,5</b>	<b>67,6</b>	<b>535,5</b>	<b>0,238</b>	<b>0,266</b>	<b>13,050</b>	<b>106,37</b>	<b>4,765</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>	<b>0,016</b>	<b>0,016</b>	<b>-</b>	<b>7,400</b>	<b>0,700</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (груша)</b>	<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,6</b>	<b>37,8</b>	<b>0,018</b>	<b>0,036</b>	<b>3,240</b>	<b>15,300</b>	<b>1,900</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>1,7</b>	<b>2,3</b>	<b>31,9</b>	<b>150,9</b>	<b>0,043</b>	<b>0,043</b>	<b>5,580</b>	<b>21,940</b>	<b>2,721</b>
<b>УЖИН</b>											
71	<b>Пюре гороховое с маслом сливочным</b>	<b>180</b>	<b>11,5</b>	<b>3,6</b>	<b>28,8</b>	<b>191,3</b>	<b>0,350</b>	<b>0,075</b>	<b>1,950</b>	<b>32,380</b>	<b>2,358</b>
	Горох	50	11,5	0,8	28,8	161,5	0,350	0,075	1,950	31,500	2,350
	Масло сливочное	4	-	2,8	-	29,8	-	-	-	0,880	0,008
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,3</b>	<b>101,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,028</b>	<b>-</b>	<b>8,000</b>	<b>0,720</b>
2	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,0</b>	<b>27,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,600</b>	<b>0,640</b>	<b>0,030</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>14,5</b>	<b>4,5</b>	<b>57,1</b>	<b>319,9</b>	<b>0,39</b>	<b>0,103</b>	<b>2,55</b>	<b>41,02</b>	<b>3,108</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,9</b>	<b>52,5</b>	<b>205,1</b>	<b>1473,6</b>	<b>0,662</b>	<b>1,486</b>	<b>26,23</b>	<b>628,35</b>	<b>10,887</b>

## 6 ДЕНЬ

День **Понедельник**

неделя **первая**

Возрастная категория **1–3 года**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины МГ			Минеральные в-ва, МГ	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
86 27	<b>Омлет с маслом сливочным</b>	<b>130</b>	<b>8,5</b>	<b>12,2</b>	<b>4,0</b>	<b>165,2</b>	<b>0,110</b>	<b>0,497</b>	<b>0,800</b>	<b>118,16</b>	<b>1,136</b>
	Яйцо	1,25(50 )	6,3	5,7	0,3	78,5	0,070	0,345	-	21,500	1,050
	Молоко	80	2,2	2,5	3,7	46,4	0,040	0,152	0,800	96,000	0,080
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Масло растительное	2	-	1,9	-	17,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>20,1</b>	-	-	-	-	-
7	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>6,7</b>	<b>100,5</b>	<b>0,065</b>	<b>0,240</b>	<b>1,300</b>	<b>156,12</b>	<b>0,148</b>
	Какао-порошок	1,2	0,2	0,1	0,7	2,7	-	-	-	-	-
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,0	0,130
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	-	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		<b>7</b>	-	<b>5,0</b>	-	<b>52,3</b>	-	-	-	<b>1,540</b>	<b>0,014</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>372</b>	<b>14,8</b>	<b>22,3</b>	<b>28,2</b>	<b>401,6</b>	<b>0,200</b>	<b>0,754</b>	<b>2,100</b>	<b>281,26</b>	<b>1,748</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
10	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>150</b>	-	-	<b>18,0</b>	<b>72,0</b>	<b>0,030</b>	<b>0,060</b>	<b>6,000</b>	<b>28,500</b>	<b>0,450</b>
<b>ОБЕД</b>											
21	<b>Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>39,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,013</b>	<b>5,200</b>	<b>11,020</b>	<b>0,243</b>
	Капуста	20	0,3	-	1,0	5,6	0,010	0,008	4,800	7,600	0,180
	Морковь	10	0,1	-	0,7	3,3	0,005	0,005	0,400	3,400	0,060
	Сахар	1	-	-	0,9	3,7	-	-	-	0,020	0,003
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
41	<b>Свекольник с мясом курицы</b>	<b>180</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>14,3</b>	<b>154,7</b>	<b>0,086</b>	<b>0,083</b>	<b>7,655</b>	<b>20,040</b>	<b>1,269</b>
	Мясо курицы	40	7,3	3,5	0,2	63,0	0,040	0,044	-	3,200	0,400
	Свекла	30	0,5	-	3,2	14,4	0,006	0,012	2,400	6,600	0,330
	Картофель	45	0,9	0,1	8,8	37,3	0,031	0,018	3,375	3,600	0,405
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Гуляш мясной</b>	<b>60</b>	<b>8,0</b>	<b>6,9</b>	<b>4,3</b>	<b>112,6</b>	<b>0,046</b>	<b>0,065</b>	<b>1,880</b>	<b>11,110</b>	<b>1,114</b>
	Мясо говядины б/к	40	7,5	5,0	-	74,8	0,032	0,052	-	3,600	0,920
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070

67	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Мука пшеничная	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
	Масло растительное	2	-	1,9	-	17,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
88-а	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	<b>110</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>	<b>11,2</b>	<b>77,1</b>	<b>0,014</b>	<b>0,385</b>	-	<b>12,560</b>	<b>0,531</b>
	Макаронны	35	1,9	0,2	11,2	54,7	0,014	0,385	-	11,900	0,525
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	-	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	-	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	-	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>23,9</b>	<b>16,2</b>	<b>73,1</b>	<b>540,3</b>	<b>0,303</b>	<b>0,263</b>	<b>22,465</b>	<b>72,140</b>	<b>4,936</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>	<b>0,016</b>	<b>0,016</b>	-	<b>7,400</b>	<b>0,700</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	-	-	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	-	-	-	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (мандарин, апельсин)</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	-	<b>8,6</b>	<b>38,0</b>	<b>0,060</b>	<b>0,030</b>	<b>38,000</b>	<b>26,000</b>	<b>0,300</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>31,1</b>	<b>147,5</b>	<b>0,076</b>	<b>0,046</b>	<b>38</b>	<b>33,54</b>	<b>1,021</b>
<b>УЖИН</b>											
74	<b>Овощи тушеные с маслом сливочным</b>	<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>2,3</b>	<b>23,3</b>	<b>125,2</b>	<b>0,106</b>	<b>0,073</b>	<b>24,910</b>	<b>41,060</b>	<b>1,576</b>
	Картофель	90	1,8	0,2	17,7	74,7	0,063	0,036	6,750	7,200	0,810
	Капуста	70	1,2	-	3,8	19,6	0,035	0,028	16,800	26,600	0,630
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,3</b>	<b>101,6</b>	<b>0,040</b>	<b>0,028</b>	-	<b>8,000</b>	<b>0,720</b>
2	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	-	-	<b>7,0</b>	<b>27,0</b>	-	-	<b>0,600</b>	<b>0,640</b>	<b>0,030</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>3,2</b>	<b>51,6</b>	<b>253,8</b>	<b>0,146</b>	<b>0,101</b>	<b>25,510</b>	<b>49,700</b>	<b>2,326</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,4</b>	<b>45,1</b>	<b>185,2</b>	<b>1400,2</b>	<b>0,828</b>	<b>1,315</b>	<b>67,135</b>	<b>572,93</b>	<b>11,004</b>

# 7 ДЕНЬ

День **вторник**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 года**

№рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
82	<b>Каша манная молочная</b>	<b>180</b>	<b>6,0</b>	<b>6,3</b>	<b>24,1</b>	<b>176,9</b>	<b>0,087</b>	<b>0,262</b>	<b>1,300</b>	<b>165,72</b>	<b>0,494</b>
	Крупа манная	22	2,4	0,1	16,1	71,7	0,022	0,022	-	9,020	0,352
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,00	0,130
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	<b>Какао на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>6,7</b>	<b>100,5</b>	<b>0,065</b>	<b>0,240</b>	<b>1,300</b>	<b>156,12</b>	<b>0,148</b>
	Какао-порошок	1,2	0,2	0,1	0,7	2,7	-	-	-	-	-
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,0	0,130
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>-</b>	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		7	-	5,0	-	52,3	-	-	-	1,540	0,014
	<b>ИТОГО:</b>	<b>392</b>	<b>11,7</b>	<b>16,1</b>	<b>44,1</b>	<b>396,5</b>	<b>0,186</b>	<b>0,566</b>	<b>2,600</b>	<b>398,28</b>	<b>1,106</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукт (яблоко)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>6,200</b>	<b>16,00</b>	<b>2,200</b>
<b>ОБЕД</b>											
22	<b>Салат из варёной свеклы с масл. раст.</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>32,3</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>2,400</b>	<b>6,600</b>	<b>0,330</b>
	Свекла	30	0,5	-	3,2	14,4	0,003	0,006	2,400	6,600	0,330
	Масло растительное	2	-	1,9	-	17,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
48	<b>Суп гороховый с мясом</b>	<b>180</b>	<b>9,8</b>	<b>6,4</b>	<b>20,9</b>	<b>177,5</b>	<b>0,185</b>	<b>0,086</b>	<b>5,437</b>	<b>23,790</b>	<b>1,956</b>
	Мясо говядины б/к	40	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	45	0,9	0,1	8,8	37,3	0,031	0,018	3,375	3,600	0,405
	Горох	18	4,1	0,3	10,3	58,1	0,126	0,027	0,702	11,340	0,846
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
64	<b>Котлета из мяса говядины</b>	<b>60</b>	<b>9,9</b>	<b>10,8</b>	<b>5,7</b>	<b>161,8</b>	<b>0,064</b>	<b>0,108</b>	<b>0,960</b>	<b>24,950</b>	<b>1,251</b>
	Мясо говядины б/к	40	7,5	5,0	-	74,8	0,032	0,052	-	3,600	0,920
	Молоко	12	0,3	0,4	0,5	6,9	0,006	0,022	0,120	14,400	0,012
	Хлеб пшеничный	8	0,5	0,1	4,2	20,3	0,008	0,005	-	1,600	0,144
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
70	<b>Капуста тушеная с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>2,1</b>	<b>10,3</b>	<b>75,8</b>	<b>0,091</b>	<b>0,075</b>	<b>37,720</b>	<b>67,90</b>	<b>1,540</b>

	Капуста	150	2,6	-	8,0	42,0	0,075	0,060	36,000	57,00	1,350
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Морковь	30	0,4	-	2,0	9,8	0,015	0,015	1,200	10,20	0,180
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Вода	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>-</b>	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	<b>-</b>	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>27,8</b>	<b>28,4</b>	<b>64,0</b>	<b>624,2</b>	<b>0,411</b>	<b>0,647</b>	<b>17,137</b>	<b>157,71</b>	<b>5,379</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
102	<b>Плюшка сладкая</b>	<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>7,1</b>	<b>25,9</b>	<b>186,9</b>	<b>0,080</b>	<b>0,107</b>	<b>0,150</b>	<b>29,57</b>	<b>1,735</b>
	Мука пшеничная в.с.	30	3,0	0,2	22,2	98,1	0,054	0,039	-	8,700	0,600
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,7	-	-	-	-	0,003	0,014	-	-	-
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,00	0,015
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	1,105
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>4,9</b>	<b>7,1</b>	<b>32,9</b>	<b>213</b>	<b>0,08</b>	<b>0,107</b>	<b>0,150</b>	<b>29,71</b>	<b>1,756</b>
<b>УЖИН</b>											
86-а	<b>Омлет с маслом сливочным</b>	<b>150</b>	<b>10,4</b>	<b>14,1</b>	<b>5,1</b>	<b>192,5</b>	<b>0,130</b>	<b>0,604</b>	<b>1,000</b>	<b>146,46</b>	<b>1,366</b>
	Яйцо	1,5(60)	7,6	6,9	0,4	94,2	0,080	0,414	-	25,80 0	1,260
	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58,0	0,050	0,190	1,000	120,00	0,100
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Масло растительное	2	-	1,9	-	17,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>20,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,3</b>	<b>101,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,028</b>	<b>-</b>	<b>8,000</b>	<b>0,720</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>14,0</b>	<b>15,3</b>	<b>37,5</b>	<b>340,3</b>	<b>0,134</b>	<b>0,632</b>	<b>1,000</b>	<b>154,6</b>	<b>2,107</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,1</b>	<b>56,8</b>	<b>201,3</b>	<b>1520,9</b>	<b>0,886</b>	<b>1,461</b>	<b>83,457</b>	<b>667,18</b>	<b>9,870</b>

## 8 ДЕНЬ

День	<b>Среда</b>	неделя	<b>вторая</b>	Возрастная категория	<b>1-3 года</b>
------	--------------	--------	---------------	----------------------	-----------------

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
87	<b>Запеканка творожная со сметанным соусом</b>	<b>130/25</b>	<b>20,7</b>	<b>18,0</b>	<b>14,8</b>	<b>314,2</b>	<b>0,048</b>	<b>0,637</b>	<b>0,300</b>	<b>198,13</b>	<b>0,467</b>
	Творог	100	16,0	9,0	1,3	156	-	0,500	-	140,00	-
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015
	Яйца	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Крупа манная	8	0,8	0,1	5,8	25,9	0,008	0,008	-	3,280	0,128
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана в соус	15	0,4	3,0	0,4	30,9	0,007	-	-	12,900	0,015
	Сахар в соус	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Мука в соус	3	-	-	-	-	0,005	0,004	-	0,870	0,060
Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015	
6	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>13,2</b>	<b>99,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,240</b>	<b>1,300</b>	<b>156,12</b>	<b>0,148</b>
	Кофейный напиток	2	0,1	0,1	1,2	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,0	0,130
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>-</b>	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>5,0</b>	<b>-</b>	<b>52,3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,540</b>	<b>0,014</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>367</b>	<b>26,3</b>	<b>27,8</b>	<b>41,3</b>	<b>529,2</b>	<b>0,138</b>	<b>0,894</b>	<b>1,600</b>	<b>360,79</b>	<b>1,079</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
24	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,009</b>	<b>0,012</b>	<b>1,410</b>	<b>6,600</b>	<b>0,270</b>
45	<b>Щи из свежей капусты с мясом</b>	<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>6,0</b>	<b>14,5</b>	<b>139,0</b>	<b>0,090</b>	<b>0,083</b>	<b>18,310</b>	<b>33,750</b>	<b>1,650</b>
	Мясо говядины б/к	40	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	50	1,0	0,1	9,8	41,5	0,035	0,020	3,750	4,000	0,450
	Капуста белокочанная	55	0,9	-	2,9	15,4	0,027	0,022	13,200	20,900	0,495
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
63	<b>Ежики мясные в томатно-смет. соусе</b>	<b>160</b>	<b>17,4</b>	<b>16,4</b>	<b>23,2</b>	<b>311,8</b>	<b>0,097</b>	<b>0,118</b>	<b>3,400</b>	<b>51,450</b>	<b>2,286</b>
	Мясо говядины б/к	60	11,3	7,4	-	111,2	0,048	0,018	-	5,400	1,380
	Лук репчатый	20	0,2	-	1,8	4,6	0,004	0,006	1,680	6,400	0,140
	Морковь	30	0,4	-	2,0	9,8	0,015	0,015	1,200	10,200	0,180
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006

	Яйцо	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Рис	22	1,5	0,1	16,2	71,0	-	0,006	-	6,380	0,286
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Мука пшеничная	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
	Сметана	20	0,6	4,0	0,6	41,2	0,010	-	-	17,200	0,020
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	-	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	-	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	-	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>26,4</b>	<b>22,6</b>	<b>70,8</b>	<b>588,9</b>	<b>0,263</b>	<b>0,272</b>	<b>23,120</b>	<b>111,82</b>	<b>6,004</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Вафли</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>6,0</b>	<b>12,9</b>	<b>106,0</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	-	<b>2,000</b>	<b>0,120</b>
3	<b>Чай несладкий</b>	<b>180</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (груша)</b>	<b>90</b>	<b>0,4</b>	-	<b>9,6</b>	<b>37,8</b>	<b>0,018</b>	<b>0,036</b>	<b>3,240</b>	<b>15,300</b>	<b>1,900</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>1,0</b>	<b>6,0</b>	<b>22,5</b>	<b>143,8</b>	<b>0,026</b>	<b>0,044</b>	<b>3,240</b>	<b>17,300</b>	<b>2,020</b>
<b>УЖИН</b>											
72-а	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>2,8</b>	<b>32,1</b>	<b>163,9</b>	<b>0,119</b>	<b>0,092</b>	<b>12,150</b>	<b>31,460</b>	<b>1,461</b>
	Картофель	160	3,2	0,2	31,4	132,8	0,112	0,064	12,000	12,800	1,440
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Кабачковая икра</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>3,6</b>	<b>3,0</b>	<b>47,5</b>	-	-	<b>3,200</b>	<b>126,00</b>	<b>2,800</b>
1	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	-	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	-	-	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	-	-	-	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>6,2</b>	<b>7,0</b>	<b>55,3</b>	<b>301,0</b>	<b>0,144</b>	<b>0,109</b>	<b>15,350</b>	<b>162,60</b>	<b>4,732</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,9</b>	<b>63,4</b>	<b>203,9</b>	<b>1610,9</b>	<b>0,891</b>	<b>1,359</b>	<b>47,31</b>	<b>871,51</b>	<b>14,235</b>



## 9 ДЕНЬ

День **четверг**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 года**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
88	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	<b>130</b>	<b>2,8</b>	<b>4,0</b>	<b>15,2</b>	<b>116,0</b>	-	<b>0,020</b>	-	<b>18,100</b>	<b>0,760</b>
	Макаронны	50	2,8	0,4	15,2	78,6	-	0,020	-	17,000	0,750
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	<b>Сыр</b>	<b>10</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>	-	<b>3,3</b>	<b>0,009</b>	<b>0,047</b>	-	<b>69,900</b>	-
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	-	-	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	-	-	-	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	-	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		<b>7</b>	-	<b>5,0</b>	-	<b>52,3</b>	-	-	-	<b>1,540</b>	<b>0,014</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>352</b>	<b>7,3</b>	<b>12,2</b>	<b>35,4</b>	<b>261,2</b>	<b>0,034</b>	<b>0,084</b>	-	<b>94,68</b>	<b>1,245</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	-	-	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
44	<b>Суп картофельный с курицей</b>	<b>180</b>	<b>9,5</b>	<b>6,5</b>	<b>12,8</b>	<b>101,4</b>	<b>0,086</b>	<b>0,075</b>	<b>5,485</b>	<b>14,200</b>	<b>1,025</b>
	Мясо курицы	40	8,3	3,5	0,2	66,0	0,040	0,044	-	3,200	0,400
	Картофель	55	1,1	0,1	10,8	45,6	0,038	0,022	4,125	4,400	0,495
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65	<b>Котлета из мяса курицы</b>	<b>60</b>	<b>12,7</b>	<b>9,1</b>	<b>6,0</b>	<b>159,4</b>	<b>0,081</b>	<b>0,108</b>	<b>0,940</b>	<b>22,950</b>	<b>0,829</b>
	Мясо курицы	50	10,4	4,4	0,3	82,5	0,050	0,055	-	4,000	0,500
	Молоко	10	0,2	0,3	0,5	5,8	0,005	0,019	0,100	12,000	0,010
	Хлеб пшеничный	8	0,5	0,1	4,2	20,3	0,008	0,005	-	1,600	0,144
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
70	<b>Капуста тушеная с маслом сливочным</b>	<b>110</b>	<b>1,8</b>	<b>2,1</b>	<b>6,5</b>	<b>55,8</b>	<b>0,056</b>	<b>0,046</b>	<b>22,920</b>	<b>41,700</b>	<b>0,940</b>
	Капуста	90	1,6	-	4,8	25,2	0,045	0,036	21,600	34,200	0,810
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Морковь	20	0,2	-	1,4	6,6	0,010	0,010	0,800	6,800	0,120
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006

	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	-	<b>12,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	-	<b>8,420</b>	<b>1,118</b>	
	Сухофрукты	10	0,3	-	6,8	27,1	0,007	0,007	-	8,300	1,100	
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018	
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	-	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>26,2</b>	<b>17,9</b>	<b>57,9</b>	<b>451,7</b>	<b>0,290</b>	<b>0,288</b>	<b>29,345</b>	<b>98,870</b>	<b>4,592</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>												
105	<b>Пирог с яйцом</b>	<b>60</b>	<b>10,6</b>	<b>12,0</b>	<b>21,4</b>	<b>237,6</b>	<b>0,099</b>	<b>0,238</b>	<b>0,150</b>	<b>36,480</b>	<b>1,050</b>	
	Яйцо	1/2 (20)	6,2	5,6	0,2	78,4	0,028	0,138	-	8,600	0,420	
	Мука пшеничная в.с.	25	2,5	0,2	18,5	81,7	0,045	0,032	-	7,250	0,500	
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006	
	Масло сливочное	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004	
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Дрожжи	0,7	-	-	-	-	0,003	0,014	-	-	-	
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015	
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-	
	Яйцо	1/8 (5)	1,5	1,4	0,1	19,6	0,016	0,026	-	2,150	0,105	
9	<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>8,4</b>	<b>104,4</b>	<b>0,090</b>	<b>0,342</b>	<b>1,800</b>	<b>216,00</b>	<b>0,180</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>15,6</b>	<b>17,7</b>	<b>29,8</b>	<b>342,0</b>	<b>0,189</b>	<b>0,580</b>	<b>1,950</b>	<b>252,48</b>	<b>1,230</b>	
<b>УЖИН</b>												
83	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>6,3</b>	<b>24,2</b>	<b>176,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,246</b>	<b>1,300</b>	<b>163,47</b>	<b>0,428</b>	
	Рис	22	1,5	0,1	16,2	71,0	-	0,006	-	6,380	0,286	
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,00	0,130	
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006	
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006	
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,3</b>	<b>101,6</b>	<b>0,040</b>	<b>0,028</b>	-	<b>8,000</b>	<b>0,720</b>	
2	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	-	-	<b>7,0</b>	<b>27,0</b>	-	-	<b>0,600</b>	<b>0,640</b>	<b>0,030</b>	
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021	
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009	
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>8,1</b>	<b>7,2</b>	<b>52,5</b>	<b>304,8</b>	<b>0,105</b>	<b>0,274</b>	<b>1,900</b>	<b>172,11</b>	<b>1,178</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,2</b>	<b>55,0</b>	<b>207,6</b>	<b>1407,7</b>	<b>0,838</b>	<b>1,266</b>	<b>47,195</b>	<b>837,14</b>	<b>10,545</b>	

# 10 ДЕНЬ

День **Пятница**

неделя **первая**

Возрастная категория **1-3 года**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
84	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	<b>180</b>	<b>6,2</b>	<b>7,4</b>	<b>21,1</b>	<b>176,2</b>	<b>0,185</b>	<b>0,268</b>	<b>1,300</b>	<b>171,50</b>	<b>0,982</b>
	Крупа геркулес	20	2,6	1,2	13,1	71,0	0,120	0,028	-	14,800	0,840
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,00	0,130
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Сыр</b>	<b>10</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>	<b>-</b>	<b>3,3</b>	<b>0,009</b>	<b>0,047</b>	<b>-</b>	<b>69,900</b>	<b>-</b>
6	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>13,2</b>	<b>99,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,240</b>	<b>1,300</b>	<b>156,12</b>	<b>0,148</b>
	Кофейный напиток	2	0,1	0,1	1,2	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,0	0,130
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>-</b>	<b>5,000</b>	<b>0,450</b>
		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>5,0</b>	<b>-</b>	<b>52,3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,540</b>	<b>0,014</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>402</b>	<b>14,4</b>	<b>19,8</b>	<b>47,6</b>	<b>394,5</b>	<b>0,284</b>	<b>0,572</b>	<b>2,600</b>	<b>404,06</b>	<b>1,594</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
10-а	<b>Сок в ассортименте (в заводской упаковке)</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>4,000</b>	<b>19,000</b>	<b>0,300</b>
<b>ОБЕД</b>											
24	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,009</b>	<b>0,012</b>	<b>1,410</b>	<b>6,600</b>	<b>0,270</b>
47	<b>Борщ с мясом и сметаной</b>	<b>180</b>	<b>6,4</b>	<b>6,8</b>	<b>11,9</b>	<b>135,4</b>	<b>0,066</b>	<b>0,069</b>	<b>13,355</b>	<b>32,330</b>	<b>1,313</b>
	Мясо говядины б/к	40	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	25	0,5	-	4,9	20,7	0,017	0,010	1,875	2,000	0,225
	Капуста	30	0,5	-	1,6	8,4	0,015	0,012	7,200	11,400	0,270
	Свекла	30	0,5	-	3,2	14,4	0,003	0,006	2,400	6,600	0,330
	Морковь	13	0,1	-	0,9	4,2	0,006	0,006	0,520	3,400	0,060
	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Томатная паста	2	-	-	0,3	1,6	0,001	-	0,520	0,040	0,004
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	4	0,1	0,8	0,1	8,2	0,002	-	-	3,440	0,004
69	<b>Рыба в омлете</b>	<b>180</b>	<b>22,9</b>	<b>17,4</b>	<b>2,1</b>	<b>261,9</b>	<b>0,124</b>	<b>0,416</b>	<b>0,400</b>	<b>101,06</b>	<b>1,286</b>
	Рыба	80	14,8	5,6	-	117,6	0,048	0,064	-	35,200	0,400
	Яйцо	1(40)	5,0	4,6	0,3	62,8	0,056	0,276	-	17,200	0,840
	Молоко	40	1,1	1,2	1,8	23,2	0,020	0,076	0,400	48,000	0,040
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-

	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	<b>Компот из кураги</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	-	<b>12,5</b>	<b>49,6</b>	-	-	-	<b>16,120</b>	<b>1,198</b>
	Курага	10	0,5	-	6,6	27,2	-	-	-	16,000	1,180
	Сахар	6	-	-	5,9	22,4	-	-	-	0,120	0,018
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>85,6</b>	<b>0,060</b>	<b>0,052</b>	-	<b>11,600</b>	<b>0,680</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>29,8</b>	<b>24,4</b>	<b>46,9</b>	<b>535,5</b>	<b>0,259</b>	<b>0,549</b>	<b>15,165</b>	<b>167,71</b>	<b>4,747</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Вафли</b>	<b>25</b>	<b>0,75</b>	<b>7,5</b>	<b>16,1</b>	<b>132,5</b>	<b>0,010</b>	<b>0,010</b>	-	<b>2,500</b>	<b>0,150</b>
3	<b>Чай несладкий</b>	<b>180</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (яблоко)</b>	<b>90</b>	<b>0,3</b>	-	<b>10,1</b>	<b>41,4</b>	<b>0,027</b>	<b>0,027</b>	<b>5,580</b>	<b>14,400</b>	<b>2,000</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>1,05</b>	<b>7,5</b>	<b>26,2</b>	<b>173,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,037</b>	<b>5,580</b>	<b>16,900</b>	<b>2,150</b>
<b>УЖИН</b>											
89	<b>Вермишель в молоке</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,1</b>	<b>17,0</b>	<b>130,7</b>	<b>0,065</b>	<b>0,252</b>	<b>1,300</b>	<b>167,12</b>	<b>0,594</b>
	Вермишель	30	1,6	0,1	9,0	47,1	-	0,012	-	10,200	0,450
	Молоко	130	3,6	4,1	6,1	75,4	0,065	0,240	1,300	156,00	0,130
	Сахар	2	-	-	1,9	7,4	-	-	-	0,040	0,006
	Масло сливочное	4	-	-	-	-	-	-	-	0,880	0,008
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,3</b>	<b>101,6</b>	<b>0,040</b>	<b>0,028</b>	-	<b>8,000</b>	<b>0,720</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>	<b>1,9</b>	-	<b>6,9</b>	<b>26,1</b>	-	-	-	<b>0,140</b>	<b>0,021</b>
	Чай черный байховый	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>10,4</b>	<b>5,1</b>	<b>46,8</b>	<b>265,4</b>	<b>0,105</b>	<b>0,280</b>	<b>1,300</b>	<b>175,26</b>	<b>1,335</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,35</b>	<b>56,7</b>	<b>207,9</b>	<b>1409,6</b>	<b>0,805</b>	<b>1,478</b>	<b>48,645</b>	<b>882,93</b>	<b>10,126</b>