

# 1 ДЕНЬ

День	Понедельник	неделя		первая		Возрастная категория			3-7 лет		
№ 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	Каша манная молочная	200	7,0	7,1	28,2	212,1	0,100	0,310	1,500	190,97	0,565
	Крупа манная	25	2,8	0,2	18,3	81,5	0,025	0,025	-	10,250	0,400
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,9	15,1	114,5	0,075	0,285	1,500	180,14	0,171
	Кофейный напиток	2	0,1	0,1	1,2	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,6	0,8	18,6	88,9	0,035	0,025	-	7,000	0,630
		10	0,1	7,2	0,1	74,8	-	-	-	2,200	0,020
	<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>14,0</b>	<b>20,0</b>	<b>62,0</b>	<b>480,3</b>	<b>0,210</b>	<b>0,620</b>	<b>3,0</b>	<b>380,31</b>	<b>1,386</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
10-а	Сок в ассортименте (в заводской упаковке)	100	-	-	12,0	48,0	0,020	0,040	4,000	19,000	0,300
<b>ОБЕД</b>											
23	Помидор свежий	50	0,2	-	1,5	7,0	0,025	0,015	17,000	5,000	0,600
42	Свекольник с мясом	200	7,6	7,7	16,1	192,4	0,076	0,084	8,938	24,360	1,704
	Мясо говядины б/к	45	5,6	3,7	-	56,1	0,024	0,039	-	2,700	0,690
	Свекла	35	0,5	-	3,7	16,8	0,007	0,014	2,800	7,700	0,363
	Картофель	50	1,0	0,1	9,8	41,5	0,035	0,020	3,750	4,000	0,450
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Томатная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	
61	Жаркое по домаш - нему с мясом курицы	200	17,5	8,4	28,1	279,8	0,170	0,140	11,358	26,560	2,071
	Мясо курицы	70	14,5	6,2	0,4	129,5	0,070	0,077	-	5,600	0,700
	Картофель	130	2,6	0,1	25,6	117,9	0,091	0,052	9,750	10,400	1,170
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Компот из с/ф	180	0,4	-	15,1	58,7	0,008	0,008	-	10,100	1,341
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021

	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	107,0	0,075	0,065	-	14,500	0,850
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>28,0</b>	<b>16,4</b>	<b>85,7</b>	<b>614,9</b>	<b>0,354</b>	<b>0,312</b>	<b>37,296</b>	<b>80,52</b>	<b>6,566</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Вафли	50	1,5	15,0	32,1	265,0	0,020	0,020	-	5,0000	0,300
8	Йогурт питьевой	180	9,0	2,7	6,3	121,8	0,063	0,276	1,080	223,20	0,180
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>10,5</b>	<b>17,7</b>	<b>38,4</b>	<b>386,8</b>	<b>0,083</b>	<b>0,296</b>	<b>1,08</b>	<b>228,2</b>	<b>0,48</b>
<b>УЖИН</b>											
70-а	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	3,4	2,1	12,0	103,9	0,103	0,085	42,980	77,220	1,752
	Капуста	170	3,0	-	9,1	67,6	0,085	0,068	40,800	64,600	1,530
	Томатная паста	3	-	-	0,5	2,4	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Морковь	35	0,4	-	2,4	11,5	0,017	0,017	1,400	11,900	0,210
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо вареное	1(40)	5,0	4,6	0,3	62,8	0,056	0,276	-	17,200	0,840
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	26,7	127,0	0,050	0,035	-	10,000	0,900
1	Чай сладкий	200	-	-	8,0	30,8	-	-	0,600	0,760	0,033
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>12,2</b>	<b>7,9</b>	<b>47,0</b>	<b>324,5</b>	<b>0,209</b>	<b>0,396</b>	<b>43,580</b>	<b>105,18</b>	<b>3,525</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,7</b>	<b>62</b>	<b>245,1</b>	<b>1854,5</b>	<b>0,876</b>	<b>1,664</b>	<b>88,956</b>	<b>813,21</b>	<b>12,257</b>

## 2 ДЕНЬ

<b>День</b>	<b>Вторник</b>	<b>неделя</b>	<b>первая</b>	<b>Возрастная категория</b>	<b>3-7лет</b>
-------------	----------------	---------------	---------------	-----------------------------	---------------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (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>200</b>	<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>30,3</b>	<b>229,3</b>	<b>0,225</b>	<b>0,357</b>	<b>1,500</b>	<b>197,22</b>	<b>0,705</b>
	Греча	30	3,7	0,7	20,4	108,7	0,150	0,072	-	16,500	0,540
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>14,7</b>	<b>116,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,285</b>	<b>1,500</b>	<b>180,14</b>	<b>0,171</b>
	Какао-порошок	1,5	0,2	0,3	0,8	3,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>14,1</b>	<b>20,2</b>	<b>61,6</b>	<b>473,3</b>	<b>0,210</b>	<b>0,620</b>	<b>3,000</b>	<b>380,31</b>	<b>1,386</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>38,00</b>	<b>26,0</b>	<b>0,3</b>
<b>ОБЕД</b>											
21	<b>Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительн.</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>	<b>4,0</b>	<b>55,7</b>	<b>0,027</b>	<b>0,023</b>	<b>10,200</b>	<b>20,320</b>	<b>0,453</b>
	Капуста	40	0,7	-	2,1	11,2	0,020	0,016	9,600	15,200	0,360
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Сахар	1	-	-	0,9	3,7	-	-	-	0,020	0,003
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43	<b>Суп картофельный с мясом</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>13,9</b>	<b>151,8</b>	<b>0,075</b>	<b>0,074</b>	<b>6,108</b>	<b>17,400</b>	<b>1,425</b>
	Мясо говядины б/к	45	5,6	3,7	-	56,1	0,024	0,039	-	2,700	0,690
	Картофель	60	1,2	0,1	11,8	49,8	0,042	0,024	4,500	4,800	0,540
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
62	<b>Ленивые голубцы с мясом в овощной подливе</b>	<b>200</b>	<b>19,4</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>335,0</b>	<b>0,135</b>	<b>0,219</b>	<b>28,788</b>	<b>61,810</b>	<b>3,216</b>
	Мясо говядины б/к	70	13,0	8,6	-	130,9	0,056	0,091	-	6,300	1,610
	Капуста	110	1,9	-	5,9	30,8	0,055	0,044	26,400	41,800	0,990
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-

	Рис	15	1,0	0,1	11,0	48,4	-	0,004	-	4,35	0,195
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Томатная паста	3	-	-	0,5	2,4	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>-</b>	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>30,2</b>	<b>31,2</b>	<b>77,2</b>	<b>708,2</b>	<b>0,320</b>	<b>0,389</b>	<b>45,096</b>	<b>168,29</b>	<b>7,285</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Хлеб пшеничный с вареньем</b>	<b>40/30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,0</b>	<b>126,2</b>	<b>0,030</b>	<b>0,021</b>	<b>0,100</b>	<b>10,300</b>	<b>1,035</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,7	16,0	76,2	0,030	0,021	-	7,500	0,675
	Повидло	30	0,1	-	13,0	50,0	-	-	0,100	2,800	0,3600
8	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>180</b>	<b>9,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,3</b>	<b>121,8</b>	<b>0,063</b>	<b>0,276</b>	<b>1,080</b>	<b>223,20</b>	<b>0,180</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>11,4</b>	<b>3,4</b>	<b>24,7</b>	<b>210,5</b>	<b>0,093</b>	<b>0,297</b>	<b>1,08</b>	<b>230,2</b>	<b>0,810</b>
<b>УЖИН</b>											
	<b>Оладьи</b>	<b>200</b>	<b>12,7</b>	<b>12,1</b>	<b>64,6</b>	<b>409,3</b>	<b>0,185</b>	<b>0,280</b>	<b>0,500</b>	<b>88,220</b>	<b>1,875</b>
	Мука	80	8,2	0,7	59,3	261,6	0,144	0,104	-	23,200	1,600
	Молоко	50	1,4	1,6	2,3	29,0	0,025	0,095	0,500	60,000	0,050
	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	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Масло растит.	5	-	4,9	-	44,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>4,2</b>	<b>28,0</b>	<b>157,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,175</b>	<b>0,500</b>	<b>121,00</b>	<b>0,100</b>
	<b>Чай несладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
3	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>92,6</b>	<b>566,3</b>	<b>0,210</b>	<b>0,455</b>	<b>1,000</b>	<b>209,22</b>	<b>1,975</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,4</b>	<b>71,1</b>	<b>267,40</b>	<b>2004,3</b>	<b>0,863</b>	<b>1,791</b>	<b>86,376</b>	<b>1024,02</b>	<b>13,656</b>

## 3 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **первая**

Возрастная категория **3-7лет**

№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>150/30</b>	<b>26,1</b>	<b>21,0</b>	<b>21,3</b>	<b>385,2</b>	<b>0,059</b>	<b>0,759</b>	<b>0,400</b>	<b>243,29</b>	<b>0,520</b>
	Творог	120	20,0	10,8	1,5	187,2	-	0,600	-	168,00	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Яйца	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Крупа манная	10	1,1	0,1	7,3	32,4	0,010	0,010	-	4,100	0,160
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана в соус	20	0,6	4,0	0,6	41,2	0,010	-	-	17,200	0,020
	Сахар в соус	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Мука в соус	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020	
6	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>14,7</b>	<b>116,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,285</b>	<b>1,500</b>	<b>180,14</b>	<b>0,171</b>
	Какао-порошок	1,5	0,2	0,3	0,8	3,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>425</b>	<b>33,2</b>	<b>34,1</b>	<b>54,7</b>	<b>665,4</b>	<b>0,169</b>	<b>1,069</b>	<b>1,900</b>	<b>432,63</b>	<b>1,341</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>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>0,015</b>	<b>0,020</b>	<b>2,350</b>	<b>11,000</b>	<b>0,450</b>
45	<b>Щи из свежей капусты с мясом</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>7,7</b>	<b>17,1</b>	<b>159,2</b>	<b>0,101</b>	<b>0,091</b>	<b>20,508</b>	<b>39,750</b>	<b>1,850</b>
	Мясо говядины б/к	40	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	60	1,2	0,1	11,8	49,8	0,042	0,024	4,500	4,800	0,540
	Капуста белокочанная	60	1,0	-	3,2	16,8	0,030	0,024	14,400	22,800	0,540
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
68	<b>Мясное соте с маслом сливочным</b>	<b>200</b>	<b>19,4</b>	<b>22,3</b>	<b>2,6</b>	<b>296,0</b>	<b>0,137</b>	<b>0,462</b>	<b>0,500</b>	<b>84,600</b>	<b>2,510</b>
	Мясо говядины б/к	70	13,0	8,6	-	130,9	0,056	0,091	-	6,300	1,610
	Яйцо	1(40)	5,0	4,6	0,3	62,8	0,056	0,276	-	17,200	0,840

	Молоко	60	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	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>-</b>	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>29,6</b>	<b>30,3</b>	<b>60,5</b>	<b>625,9</b>	<b>0,336</b>	<b>0,646</b>	<b>23,358</b>	<b>159,95</b>	<b>7,001</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>3,5</b>	<b>22,4</b>	<b>125,1</b>	<b>0,024</b>	<b>0,024</b>	<b>-</b>	<b>11,100</b>	<b>1,050</b>
1	<b>Чай несладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (банан)</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>22,4</b>	<b>91,0</b>	<b>0,080</b>	<b>0,100</b>	<b>16,880</b>	<b>13,500</b>	<b>1,000</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>44,8</b>	<b>216,1</b>	<b>0,104</b>	<b>0,124</b>	<b>16,880</b>	<b>24,6</b>	<b>2,05</b>
<b>УЖИН</b>											
73	<b>Картофель тушеный</b>	<b>200</b>	<b>4,0</b>	<b>3,9</b>	<b>37,5</b>	<b>196,8</b>	<b>0,135</b>	<b>0,083</b>	<b>15,108</b>	<b>25,400</b>	<b>1,825</b>
	Картофель	180	3,6	0,3	35,4	149,4	0,126	0,072	13,500	14,400	1,620
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	<b>Сельдь с луком</b>	<b>50</b>	<b>5,7</b>	<b>8,2</b>	<b>4,7</b>	<b>108,0</b>	<b>0,013</b>	<b>0,113</b>	<b>1,920</b>	<b>26,400</b>	<b>0,670</b>
	Рыба сельдь соленая (филе)	40	5,6	7,2	3,8	94,8	0,011	0,110	1,080	23,200	0,600
73	Лук репчатый	10	0,1	-	0,9	4,3	0,002	0,003	0,840	3,200	0,070
	Масло растительное	1	-	1,0	-	8,9	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>485</b>	<b>12,3</b>	<b>12,9</b>	<b>68,7</b>	<b>423,6</b>	<b>0,183</b>	<b>0,221</b>	<b>17,028</b>	<b>58,96</b>	<b>3,149</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,8</b>	<b>80,8</b>	<b>240,7</b>	<b>1979</b>	<b>0,812</b>	<b>2,1</b>	<b>63,166</b>	<b>695,14</b>	<b>13,841</b>



	Вода	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	-	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	-	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	-	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>27,2</b>	<b>19,6</b>	<b>96,9</b>	<b>677,7</b>	<b>0,246</b>	<b>0,235</b>	<b>7,746</b>	<b>87,64</b>	<b>5,843</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
103	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>70</b>	<b>8,3</b>	<b>8,3</b>	<b>27,3</b>	<b>217,2</b>	<b>0,083</b>	<b>0,219</b>	<b>0,200</b>	<b>63,370</b>	<b>0,741</b>
	Творог	20	3,3	1,8	0,2	31,2	-	0,100	-	28,000	-
	Мука пшеничная в.с.	30	3,0	0,2	22,2	98,1	0,054	0,039	-	8,700	0,600
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,8	-	-	-	-	0,003	0,016	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	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>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116,0</b>	<b>0,100</b>	<b>0,380</b>	<b>2,000</b>	<b>240,00</b>	<b>0,200</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>13,9</b>	<b>14,7</b>	<b>36,7</b>	<b>333,2</b>	<b>0,183</b>	<b>0,599</b>	<b>2,200</b>	<b>303,37</b>	<b>0,941</b>
<b>УЖИН</b>											
83	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>32,0</b>	<b>217,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,294</b>	<b>1,500</b>	<b>189,42</b>	<b>0,555</b>
	Рис	30	2,1	0,1	22,1	96,9	-	0,009	-	8,700	0,390
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	-	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	-	-	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	-	-	-	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>8,2</b>	<b>66,6</b>	<b>374,4</b>	<b>0,125</b>	<b>0,329</b>	<b>1,500</b>	<b>199,58</b>	<b>1,479</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,9</b>	<b>69,6</b>	<b>252,1</b>	<b>1911,5</b>	<b>0,892</b>	<b>2,124</b>	<b>55,446</b>	<b>957,99</b>	<b>10,995</b>



## 5 ДЕНЬ

День **Пятница**

неделя **первая**

Возрастная категория **3-7 лет**

№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>											
85	<b>Каша «Дружба» молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,0</b>	<b>7,4</b>	<b>31,2</b>	<b>219,1</b>	<b>0,165</b>	<b>0,295</b>	<b>1,500</b>	<b>189,57</b>	<b>0,465</b>
	Рис	15	1,0	0,1	11,0	48,4	-	0,004	-	4,350	0,195
	Пшено	15	1,8	0,4	10,3	50,1	0,090	0,006	-	4,500	0,105
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>14,7</b>	<b>116,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,285</b>	<b>1,500</b>	<b>180,14</b>	<b>0,171</b>
	Какао-порошок	1,5	0,2	0,3	0,8	3,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>14,1</b>	<b>20,5</b>	<b>84,9</b>	<b>499,3</b>	<b>0,275</b>	<b>0,605</b>	<b>3,000</b>	<b>378,91</b>	<b>1,286</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>											
22	<b>Салат из варёной свеклы с масл. раст.</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>2,9</b>	<b>5,3</b>	<b>50,9</b>	<b>0,005</b>	<b>0,010</b>	<b>4,000</b>	<b>11,000</b>	<b>0,550</b>
	Свекла	50	0,8	-	5,3	24,0	0,005	0,010	4,000	11,000	0,550
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
49	<b>Суп вермишелевый с мясом</b>	<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>6,0</b>	<b>5,1</b>	<b>83,6</b>	<b>0,029</b>	<b>0,049</b>	<b>1,608</b>	<b>12,660</b>	<b>0,995</b>
	Мясо говядины б/к	40	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Вермишель	15	0,7	0,1	4,0	23,5	-	0,006	-	0,510	0,225
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
66	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>80</b>	<b>17,5</b>	<b>10,9</b>	<b>7,2</b>	<b>227,6</b>	<b>0,077</b>	<b>0,120</b>	<b>1,158</b>	<b>57,750</b>	<b>0,755</b>
	Рыба	70	14,7	4,9	-	132,9	0,042	0,056	-	30,800	0,350
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,2	5,3	25,4	0,010	0,006	-	2,000	0,180
	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	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>24,0</b>	<b>127,8</b>	<b>0,089</b>	<b>0,067</b>	<b>9,100</b>	<b>22,260</b>	<b>1,098</b>
	Картофель	120	2,4	0,1	23,6	99,6	0,084	0,048	9,000	9,600	1,080

72	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	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>14,8</b>	<b>58,7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19,340</b>	<b>1,437</b>
	Курага	12	0,6	-	7,9	32,6	-	-	-	19,200	1,416
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>28,8</b>	<b>22,6</b>	<b>78,3</b>	<b>655,6</b>	<b>0,275</b>	<b>0,311</b>	<b>15,866</b>	<b>137,51</b>	<b>5,685</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Печенье</b>	<b>35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>26,1</b>	<b>146,0</b>	<b>0,028</b>	<b>0,028</b>	<b>-</b>	<b>12,950</b>	<b>1,225</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (груша)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,7</b>	<b>42,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>3,600</b>	<b>17,000</b>	<b>2,100</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335</b>	<b>2,9</b>	<b>4,0</b>	<b>44,9</b>	<b>217,9</b>	<b>0,048</b>	<b>0,068</b>	<b>3,600</b>	<b>30,110</b>	<b>3,349</b>
<b>УЖИН</b>											
71	<b>Пюре гороховое с маслом сливочным</b>	<b>200</b>	<b>11,9</b>	<b>4,6</b>	<b>37,5</b>	<b>247,3</b>	<b>0,455</b>	<b>0,097</b>	<b>2,535</b>	<b>42,050</b>	<b>3,065</b>
	Горох	65	11,9	1,0	37,5	209,9	0,455	0,097	2,535	40,950	3,055
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	<b>-</b>	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
2	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8,0</b>	<b>30,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,600</b>	<b>0,760</b>	<b>0,033</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>15,7</b>	<b>5,8</b>	<b>72,2</b>	<b>405,1</b>	<b>0,505</b>	<b>0,132</b>	<b>3,135</b>	<b>52,81</b>	<b>3,998</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,5</b>	<b>52,9</b>	<b>292,3</b>	<b>1825,9</b>	<b>1,123</b>	<b>1,156</b>	<b>29,601</b>	<b>618,34</b>	<b>14,618</b>

## 6 ДЕНЬ

День **Понедельник**

неделя **первая**

Возрастная категория **3-7 лет**

№ рецептур	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>											
8 6	Омлет с маслом сливочным	150	10,4	14,1	5,1	222,5	0,130	0,604	1,000	146,46	1,366
	Яйцо	1,5(60)	7,6	6,9	0,4	94,2	0,080	0,414	-	25,800	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 7	Кукуруза консервированная	40	0,8	0,4	5,7	22,8	-	-	-	-	-
7	Какао на молоке	200	4,4	5,1	14,7	116,5	0,075	0,285	1,500	180,14	0,171
	Какао-порошок	1,5	0,2	0,3	0,8	3,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,6	0,8	18,6	88,9	0,035	0,025	-	7,000	0,630
		10	0,1	7,2	0,1	74,8	-	-	-	2,200	0,020
	<b>ИТОГО:</b>	<b>435</b>	<b>18,3</b>	<b>27,6</b>	<b>44,2</b>	<b>495,5</b>	<b>0,240</b>	<b>0,914</b>	<b>2,500</b>	<b>335,80</b>	<b>2,187</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
1 0- а	Сок в ассортименте (в заводской упаковке)	100	-	-	12,0	48,0	0,020	0,040	4,000	19,000	0,300
<b>ОБЕД</b>											
2 1	Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным	50	0,9	3,9	4,0	65,7	0,027	0,023	10,200	20,320	0,453
	Капуста	40	0,7	-	2,1	11,2	0,020	0,016	9,600	15,200	0,360
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Сахар	1	-	-	0,9	3,7	-	-	-	0,020	0,003
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 1	Свекольник с мясом курицы	200	12,4	8,4	16,4	228,8	0,102	0,100	8,938	25,660	1,514
	Мясо курицы	50	10,4	4,4	0,3	92,5	0,050	0,055	-	4,000	0,500
	Свекла	35	0,5	-	3,7	16,8	0,007	0,014	2,800	7,700	0,363
	Картофель	50	1,0	0,1	9,8	41,5	0,035	0,020	3,750	4,000	0,450
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Томатная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Гуляш мясной	80	10,2	9,1	4,8	172,3	0,055	0,080	2,388	15,330	1,411

6 7	Мясо говядины б/к	50	9,4	6,2	-	93,5	0,040	0,065	-	4,500	1,150
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Томатная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Мука пшеничная	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,87	0,060
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8 8- а	<b>Макарон отварные с маслом</b>	<b>130</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>13,8</b>	<b>93,0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,495</b>	<b>-</b>	<b>15,960</b>	<b>0,681</b>
	Макарон	45	2,5	0,4	13,8	70,6	0,018	0,495	-	15,300	0,675
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>-</b>	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>28,3</b>	<b>24,2</b>	<b>85,5</b>	<b>683,2</b>	<b>0,313</b>	<b>0,835</b>	<b>28,726</b>	<b>125,97</b>	<b>5,449</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>3,5</b>	<b>22,4</b>	<b>125,1</b>	<b>0,024</b>	<b>0,024</b>	<b>-</b>	<b>11,100</b>	<b>1,050</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>39,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай            черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<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>38,00</b>	<b>26,0</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>38,9</b>	<b>203</b>	<b>0,084</b>	<b>0,054</b>	<b>38</b>	<b>37,26</b>	<b>1,374</b>
<b>УЖИН</b>											
7 4	<b>Овощи тушеные с маслом сливочным</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>26,1</b>	<b>157,8</b>	<b>0,119</b>	<b>0,083</b>	<b>28,308</b>	<b>49,400</b>	<b>1,825</b>
	Картофель	100	2,0	0,1	19,7	83,0	0,070	0,040	7,500	8,000	0,900
	Капуста	80	1,4	-	4,3	22,4	0,040	0,032	19,200	30,400	0,720
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Масло сливочное	5	-	3,5	-	37,3	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	<b>-</b>	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
2	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8,0</b>	<b>30,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,600</b>	<b>0,760</b>	<b>0,033</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>7,6</b>	<b>3,4</b>	<b>60,8</b>	<b>295,6</b>	<b>0,169</b>	<b>0,118</b>	<b>28,908</b>	<b>60,160</b>	<b>2,758</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,2</b>	<b>58,7</b>	<b>229,4</b>	<b>1867,3</b>	<b>0,806</b>	<b>1,921</b>	<b>98,134</b>	<b>559,19</b>	<b>11,768</b>



70	Капуста тушеная с маслом сливочным	130	2,3	2,1	8,9	63,5	0,068	0,056	28,180	51,020	1,152
	Капуста	110	1,9	-	6,7	30,8	0,055	0,044	26,400	41,800	0,990
	Гоматная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Морковь	25	0,3	-	1,7	8,2	0,012	0,012	1,000	8,500	0,150
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Компот из с/ф	180	0,4	-	15,1	58,7	0,008	0,008	-	10,100	1,341
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	107,0	0,075	0,065	-	14,500	0,850
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>29,6</b>	<b>25,5</b>	<b>84,8</b>	<b>676,4</b>	<b>0,439</b>	<b>0,369</b>	<b>39,476</b>	<b>147,27</b>	<b>7,723</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
102	Плюшка сладкая	70	4,7	5,7	30,7	190,5	0,092	0,125	0,200	36,820	1,841
	Мука пшеничная в.с.	35	3,6	0,3	25,9	114,4	0,063	0,045	-	10,150	0,700
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,8	-	-	-	-	0,003	0,016	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,00	0,020
	Масло растительное	3	-	2,9	-	26,9	-	-	-	-	-
	Яйцо	1/8 (5)	0,6	0,5	-	7,8	0,016	0,026	-	2,150	1,105
1	Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>4,7</b>	<b>5,7</b>	<b>38,6</b>	<b>220,4</b>	<b>0,092</b>	<b>0,125</b>	<b>0,2</b>	<b>36,98</b>	<b>1,865</b>
<b>УЖИН</b>											
86-а	Омлет с маслом сливочным	150	10,4	14,1	5,1	192,5	0,130	0,604	1,000	146,46	1,366
	Яйцо	1,5(60)	7,6	6,9	0,4	94,2	0,080	0,414	-	25,800	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	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,6	7,1	33,5	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	26,7	127,0	0,050	0,035	-	10,000	0,900
1	Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>15,3</b>	<b>15,9</b>	<b>46,8</b>	<b>382,9</b>	<b>0,180</b>	<b>0,639</b>	<b>1,000</b>	<b>156,62</b>	<b>2,290</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,1</b>	<b>67,3</b>	<b>243,1</b>	<b>1808</b>	<b>0,951</b>	<b>1,783</b>	<b>49,876</b>	<b>737,18</b>	<b>15,464</b>

## 8 ДЕНЬ

День	<b>Среда</b>	неделя	<b>вторая</b>	Возрастная категория	<b>3-7 лет</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>150/30</b>	<b>26,1</b>	<b>21,0</b>	<b>21,3</b>	<b>385,2</b>	<b>0,059</b>	<b>0,759</b>	<b>0,400</b>	<b>243,29</b>	<b>0,520</b>
	Творог	120	20,0	10,8	1,5	187,2	-	0,600	-	168,00	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Яйца	1/4 (10)	3,1	2,8	0,1	39,2	0,014	0,069	-	4,300	0,210
	Сахар	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Крупа манная	10	1,1	0,1	7,3	32,4	0,010	0,010	-	4,100	0,160
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана в соус	20	0,6	4,0	0,6	41,2	0,010	-	-	17,200	0,020
	Сахар в соус	4	-	-	3,9	14,9	-	-	-	0,080	0,012
	Мука в соус	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020	
6	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>4,9</b>	<b>15,1</b>	<b>114,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,285</b>	<b>1,500</b>	<b>180,14</b>	<b>0,171</b>
	Кофейный напиток	2	0,1	0,1	1,2	1,4	-	-	-	-	-
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,0	0,150
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>425</b>	<b>33,1</b>	<b>33,9</b>	<b>55,1</b>	<b>663,4</b>	<b>0,169</b>	<b>1,069</b>	<b>1,900</b>	<b>432,63</b>	<b>1,341</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>50</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>0,8</b>	<b>5,0</b>	<b>0,015</b>	<b>0,020</b>	<b>2,350</b>	<b>11,000</b>	<b>0,450</b>
45	<b>Щи из свежей капусты с мясом</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>17,1</b>	<b>159,2</b>	<b>0,101</b>	<b>0,091</b>	<b>20,508</b>	<b>39,750</b>	<b>1,850</b>
	Мясо говядины б/к	40	4,6	3,1	-	46,7	0,020	0,032	-	2,250	0,575
	Картофель	60	1,2	0,1	11,8	49,8	0,042	0,024	4,500	4,800	0,540
	Капуста белокочанная	60	1,0	-	3,2	16,8	0,030	0,024	14,400	22,800	0,540
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
63	<b>Ежики мясные в томатно-смет. соусе</b>	<b>200</b>	<b>20,3</b>	<b>13,6</b>	<b>29,4</b>	<b>384,7</b>	<b>0,103</b>	<b>0,127</b>	<b>4,200</b>	<b>66,270</b>	<b>2,697</b>
	Мясо говядины б/к	70	13,0	8,6	-	130,9	0,056	0,021	-	6,300	1,610
	Лук репчатый	24	0,4	-	2,2	10,2	0,005	0,007	2,020	7,680	0,175
	Морковь	35	0,4	-	2,3	11,4	0,017	0,017	1,400	11,900	0,210

	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	30	2,1	0,1	22,1	96,9	-	0,009	-	8,700	0,390
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Мука пшеничная	3	0,3	-	2,2	9,8	0,005	0,004	-	0,870	0,060
	Сметана	30	0,9	6,0	0,9	61,8	0,015	-	-	25,800	0,030
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>-</b>	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	<b>-</b>	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>30,5</b>	<b>21,0</b>	<b>87,3</b>	<b>714,6</b>	<b>0,302</b>	<b>0,311</b>	<b>27,058</b>	<b>141,62</b>	<b>7,188</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Вафли</b>	<b>30</b>	<b>0,9</b>	<b>9,0</b>	<b>19,3</b>	<b>159,0</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>-</b>	<b>3,000</b>	<b>0,180</b>
3	<b>Чай несладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Фрукт (груша)</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,7</b>	<b>42,0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,040</b>	<b>3,600</b>	<b>17,000</b>	<b>2,100</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>1,3</b>	<b>9,0</b>	<b>30,0</b>	<b>201,0</b>	<b>0,032</b>	<b>0,052</b>	<b>3,600</b>	<b>20,000</b>	<b>2,280</b>
<b>УЖИН</b>											
72-а	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>36,3</b>	<b>183,4</b>	<b>0,136</b>	<b>0,110</b>	<b>13,700</b>	<b>39,060</b>	<b>1,646</b>
	Картофель	180	3,6	0,3	35,4	149,4	0,126	0,072	13,500	14,400	1,620
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	<b>Кабачковая икра</b>	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>3,4</b>	<b>53,5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4,300</b>	<b>141,75</b>	<b>3,150</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>-</b>	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>7,5</b>	<b>7,8</b>	<b>66,2</b>	<b>355,7</b>	<b>0,171</b>	<b>0,135</b>	<b>18,000</b>	<b>187,97</b>	<b>5,450</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>72,4</b>	<b>71,7</b>	<b>250,6</b>	<b>1982,7</b>	<b>0,694</b>	<b>1,607</b>	<b>54,558</b>	<b>801,22</b>	<b>16,559</b>



## 9 ДЕНЬ

День **Четверг**

неделя **вторая**

Возрастная категория **3-7 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>ЗАВТРАК</b>											
88	<b>Макароны отварные с маслом</b>	<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>4,1</b>	<b>16,8</b>	<b>123,7</b>	-	<b>0,022</b>	-	<b>19,800</b>	<b>0,835</b>
	Макароны	55	3,1	0,5	16,8	86,3	-	0,022	-	18,700	0,825
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Сыр</b>	<b>15</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>	-	<b>50,1</b>	<b>0,013</b>	<b>0,070</b>	-	<b>104,80</b>	-
1	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	-	-	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>				<b>0,160</b>	<b>0,024</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>88,9</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	-	<b>7,000</b>	<b>0,630</b>
		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>	-	-	-	<b>2,200</b>	<b>0,020</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>16</b>	<b>43,4</b>	<b>367,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,127</b>	-	<b>133,96</b>	<b>1,509</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>200</b>	<b>12,0</b>	<b>8,4</b>	<b>14,2</b>	<b>188,2</b>	<b>0,101</b>	<b>0,090</b>	<b>6,108</b>	<b>18,700</b>	<b>1,235</b>
	Мясо курицы	50	10,4	4,4	0,3	92,5	0,050	0,055	-	4,000	0,500
	Картофель	60	1,2	0,1	11,8	49,8	0,042	0,024	4,500	4,800	0,540
	Морковь	15	0,2	-	1,0	4,9	0,007	0,007	0,600	5,100	0,090
	Лук репчатый	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Масло растительное	4	-	3,9	-	35,9	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65	<b>Котлета из мяса курицы</b>	<b>80</b>	<b>17,3</b>	<b>12,1</b>	<b>7,2</b>	<b>224,2</b>	<b>0,105</b>	<b>0,142</b>	<b>1,158</b>	<b>32,550</b>	<b>1,105</b>
	Мясо курицы	70	14,5	6,1	-	129,5	0,070	0,077	-	5,600	0,700
	Молоко	15	0,4	0,5	0,7	8,7	0,007	0,028	0,150	18,000	0,015
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,2	5,3	25,4	0,010	0,007	-	2,000	0,180
	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	12	0,2	-	1,1	5,1	0,002	0,004	1,008	4,800	0,105
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
70	<b>Капуста тушеная с маслом сливочным</b>	<b>130</b>	<b>2,3</b>	<b>2,1</b>	<b>8,9</b>	<b>63,5</b>	<b>0,068</b>	<b>0,056</b>	<b>28,180</b>	<b>51,020</b>	<b>1,152</b>
	Капуста	110	1,9	-	6,7	30,8	0,055	0,044	26,400	41,800	0,990
	Томатная паста	3	0,1	-	0,5	2,1	0,001	-	0,780	0,060	0,006
	Морковь	25	0,3	-	1,7	8,2	0,012	0,012	1,000	8,500	0,150
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Масло слив.	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006

	Вода	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	<b>Компот из с/ф</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	-	<b>15,1</b>	<b>58,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	-	<b>10,100</b>	<b>1,341</b>
	Сухофрукты	12	0,4	-	8,2	32,6	0,008	0,008	-	9,960	1,320
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>107,0</b>	<b>0,075</b>	<b>0,065</b>	-	<b>14,500</b>	<b>0,850</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>34,3</b>	<b>22,9</b>	<b>70,3</b>	<b>641,6</b>	<b>0,357</b>	<b>0,361</b>	<b>35,446</b>	<b>126,87</b>	<b>5,638</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
105	<b>Пирог с яйцом</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>12,1</b>	<b>26,3</b>	<b>260,7</b>	<b>0,111</b>	<b>0,257</b>	<b>0,200</b>	<b>43,950</b>	<b>1,158</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.	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	2	-	1,4	-	14,9	-	-	-	0,440	0,004
	Соль	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи	0,8	-	-	-	-	0,003	0,016	-	-	-
	Молоко	20	0,5	0,6	0,9	11,6	0,010	0,038	0,200	24,000	0,020
	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>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116,0</b>	<b>0,100</b>	<b>0,380</b>	<b>2,000</b>	<b>240,00</b>	<b>0,200</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>15,8</b>	<b>18,5</b>	<b>35,7</b>	<b>376,7</b>	<b>0,211</b>	<b>0,637</b>	<b>2,200</b>	<b>283,95</b>	<b>1,358</b>
<b>УЖИН</b>											
83	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>32,0</b>	<b>217,5</b>	<b>0,075</b>	<b>0,294</b>	<b>1,500</b>	<b>189,42</b>	<b>0,555</b>
	Рис	30	2,1	0,1	22,1	96,9	-	0,009	-	8,700	0,390
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	3	-	2,1	-	22,4	-	-	-	0,660	0,006
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>127,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,035</b>	-	<b>10,000</b>	<b>0,900</b>
2	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>200</b>	-	-	<b>8,0</b>	<b>30,8</b>	-	-	<b>0,600</b>	<b>0,760</b>	<b>0,033</b>
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Лимон	3	-	-	0,1	0,9	-	-	0,600	0,600	0,009
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>8,2</b>	<b>66,7</b>	<b>375,3</b>	<b>0,125</b>	<b>0,329</b>	<b>2,100</b>	<b>200,18</b>	<b>1,488</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,9</b>	<b>65,6</b>	<b>228,1</b>	<b>1809</b>	<b>0,761</b>	<b>1,530</b>	<b>43,746</b>	<b>763,96</b>	<b>10,293</b>



5	Компот из кураги	180	0,6	-	14,8	58,7	-	-	-	19,340	1,437
	Курага	12	0,6	-	7,9	32,6	-	-	-	19,200	1,416
	Сахар	7	-	-	6,9	26,1	-	-	-	0,140	0,021
	Вода	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	107,0	0,075	0,065	-	14,500	0,850
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>36,5</b>	<b>26,6</b>	<b>57,2</b>	<b>649,4</b>	<b>0,306</b>	<b>0,618</b>	<b>18,688</b>	<b>201,58</b>	<b>5,924</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Вафли	50	1,5	15,0	32,1	265,0	0,020	0,020	-	5,0000	0,300
3	Чай несладкий	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	-	11,3	46,0	0,030	0,030	6,200	16,000	2,200
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>1,9</b>	<b>15,0</b>	<b>43,4</b>	<b>311,0</b>	<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>6,200</b>	<b>21,000</b>	<b>2,500</b>
<b>УЖИН</b>											
89	Вермишель в молоке	200	6,4	8,7	22,1	212,4	0,075	0,301	1,500	194,76	0,769
	Вермишель	40	2,2	0,3	12,2	76,8	-	0,016	-	13,600	0,600
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0	0,075	0,285	1,500	180,00	0,150
	Сахар	3	-	-	2,9	11,2	-	-	-	0,060	0,009
	Масло сливочное	5	-	3,6	-	37,4	-	-	-	1,100	0,010
	Вода	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	26,7	127,0	0,050	0,035	-	10,000	0,900
1	Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Чай черный байховый	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	8	-	-	7,9	29,9	-	-	-	0,160	0,024
	Вода	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>56,7</b>	<b>369,3,3</b>	<b>0,125</b>	<b>0,336</b>	<b>1,500</b>	<b>204,92</b>	<b>1,693</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,9</b>	<b>76,7</b>	<b>229,4</b>	<b>1800,8</b>	<b>0,849</b>	<b>1,844</b>	<b>33,388</b>	<b>940,06</b>	<b>12,453</b>