

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 3-6 лет Н.****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
Итого за Завтрак1		490	17,1	19,3	57,6	480,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	240	1	1	23,5	105,6	458
Итого за Завтрак2		440	2	1,4	43,7	197,6	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	50	0,9	6	3,7	73,2	578
	Щи по-уральски (с крупой)	200	9	16,2	28,8	296	99
	Птица отварная к 1му блюду	25	3,5	3	0,1	33,8	341
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,8	8,2	9,6	184	275
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421	
Итого за Обед		745	31,6	34,3	108,5	877,2	
Полдник							
	Кисель из с\м клюквы	180	0,2	0,2	17,9	74,5	418
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	50	2,8	1,3	23,1	114,5	476
Итого за Полдник		330	24	5,5	44	325	
Ужин1							
	Салат "Купидон"	50	4,3	6,3	15,1	57,8	131
	Котлеты, биточки, шницели.	120	18,1	12,4	16	254,4	307
	Макароны отварные.	130	4,6	3,3	21,3	144,3	246
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384	
Итого за Ужин1		550	31,5	24,2	86,9	631,7	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		2 755	114,2	87,7	369,3	2691,6	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из пшена и риса молочная жид. "Дружба"	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Какао-напиток с молоком	180	3,7	3,6	14,4	104,4	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		410	18,8	18,6	61,7	491,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из свежих овощей.	50	0,7	5,1	1,8	54	31
	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ.)	200	4,6	3,4	15,6	112	115
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Печень по-строгановски.	100	15,4	8,4	5,1	150	302
	Картофель отв., с р\м	170	3,5	6,8	20,1	173,4	360
	Капуста цветная отв. с маслом сливочным	50	2,9	2	2,6	33,5	162
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		850	38,6	31	95,5	814,8	
Полдник							
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Суфле творожное паровое.	100	14,5	10,4	14	210	269
	Молоко сгущеное	20	1,4	1	11	59	61
Итого за Полдник		270	16,4	11,6	45	351,5	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	50	0,3	6,3	0,9	61	36
	Колбаски детские (сосиски) отв.	50	6,5	10,5		116	340
	Капуста б\к тушеная	250	4,5	8,3	11,3	180	171
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		633	27,8	37,4	45,8	667,2	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		2 793	109,3	106,3	298,7	2630,3	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром запеч.	130	11,1	9,9	2,1	140,4	254
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Горошек зелёный консервированный.	30	0,8	0,7	1,4	15,6	244
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,3	4,3	19,8	133,1	684
Итого за Завтрак1		375	18,8	19,4	36,8	394,9	
Завтрак2							
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	50	0,8	3,6	4,2	51,8	555
	Суп из овощей с фасолью	200	2,4	3,8	6,6	70	110
	Жаркое по-домашнему	250	18,5	23	24,3	365	294
	Компот из клюквы	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		750	26,1	31,9	90	735,1	
Полдник							
	Кисель из см брусники	180	0,4	0,2	20,7	86,4	418
	Булочка "Городская"	50	4,5	3,2	25,4	148	500
Итого за Полдник		230	4,9	3,4	46,1	234,4	
Ужин1							
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м	50	0,5	5,1	2,1	55,9	40
	Рыба (филе) припущенная.	130	20,8	2,9	0,5	109,2	272
	Рагу овощное вар1.	300	6,3	13,8	32,1	309	175
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
Итого за Ужин1		720	34,2	24,1	67,4	651,9	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		2 705	91,7	85,1	291,4	2337,5	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		465	31,8	19,3	50	507,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками.	50	4,9	2,9	2,2	54	66
	Рассольник ленинградский	200	2	3,8	10,2	84	104
	Птица отварная	70	9,7	8,3	0,3	94,5	341
	Макароны отварные.	130	4,6	3,3	21,3	144,3	246
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Компот из св. фруктов (яблоко)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		700	25,3	19,5	74,6	566	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с картофелем)	50	127,6	16,8	826,2	3961	476
Итого за Полдник		250	133,6	23,2	835,6	4081	
Ужин1							
	Сельдь с луком и р.м.	20	2,5	2,4	0,4	33,2	579
	Салат "Светофор"	50	1,2	6,1	33,5	43	156
	Котлета натуральная руб.	70	13,2	16,1	2,1	201,6	305
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	180	4,1	5,3	27,5	208,1	667
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
Итого за Ужин1		570	25,5	32,1	98,2	661,5	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		2 615	226,1	98,4	1129,7	6189	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		441	27	33	43,9	580,7	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	240	1	1	23,5	105,6	458
Итого за Завтрак2		440	2	1,4	43,7	197,6	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	50	0,9	6	3,7	73,2	578
	Борщ "Сибирский"	200	3	3,6	14	100	85
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Котлеты рыбные любительские	60	6,9	1,7	3,2	55,2	280
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Компот из с/м брусники.	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		820	31,4	27,8	83,3	705,3	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	100	16,7	11,7	20,8	259,1	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		340	22,9	18,1	59,4	492,7	
Ужин1							
	Салат Степной	50	0,8	5,1	3,9	64,5	41
	Голубцы лен. с отв. мясом	250	18,3	18,3	23,3	333	649
	Чай зеленый с сахаром	180			9	35,9	430,1
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Огурец свежий.	50	0,4	0,1	1,3	7	70
Итого за Ужин1		580	23,1	24,2	61,2	555,4	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		2 821	112,2	110,9	299,5	2643,7	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	5,8	6,3	18,4	154,8	133
	Какао-напиток с молоком	180	3,7	3,6	14,4	104,4	434
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		413	16,3	19,1	46,4	424,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	240	1	1	23,5	105,6	458
Итого за Завтрак2		440	2	1,4	43,7	197,6	
Обед							
	Салат рыбный с капустой морской	50	3,6	2,7	2,2	47	68
	Суп крестьянский с крупой	200	1,4	4,2	11	84	108
	Запеканка картофельная с отв. мясом	250	22,8	8,5	20,3	300	332
	Соус сметанный.	20	0,6	2,7	1,5	33	387
	Отвар шиповника.	200	0,5	0,2	15,7	77,4	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
Итого за Обед		800	33,6	23,9	95,7	792,9	
Полдник							
	Кисель из см брусники	180	0,4	0,2	20,7	86,4	418
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	50	3,3	2,7	18,3	110	476
Итого за Полдник		230	3,7	2,9	39	196,4	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	50	1,3	8,2	5,7	101,5	72
	Томаты свежие.	30	0,3	0,1	1,1	7,2	71
	Колбаски детские (сосиски) отв.	50	6,5	10,5		116	340
	Макароны отварные.	130	4,6	3,3	21,3	144,3	246
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
Итого за Ужин1		490	16,5	22,9	61	522,2	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
Итого за Ужин2		240	9,2	9,5	36,3	293,6	
Итого за день		2 613	81,3	79,7	322,1	2427,6	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		485	16,7	19,3	55,4	468,7	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	240	1	1	23,5	105,6	458
Итого за Завтрак2		440	2	1,4	43,7	197,6	
Обед							
	Салат из свежих овощей с яблоком.	50	0,4	4,3	2,9	52,4	568
	Суп рыбный (из консерв)	200	8,2	2,1	13,3	120,8	592
	Биточки мясные пар.	100	16,3	13,2	6,6	208,5	308
	Каша гречневая рассып-я	130	7,4	7,3	35,1	229,6	353
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Компот из с\м клубники	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
Итого за Обед		730	36,4	28	98,2	796,4	
Полдник							
	Компот из изюма.	180	0,5	0,2	23,9	99	412
	Ватрушка "С творогом"	50	5,3	5,4	17	145,4	703
Итого за Полдник		230	5,8	5,6	40,9	244,4	
Ужин1							
	Икра кабачковая для ДП	50	0,9	6	3,7	73,2	578
	Котлета рубленая из птицы	70	11,3	12	11,9	208,6	347
	Картофель отв., с р\м	200	4,1	8	23,6	204	360
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		570	25,7	29,7	71,9	688,6	
Ужин2							
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		240	11,4	7,5	56,5	345,6	
Итого за день		2 695	98	91,5	366,6	2741,3	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		380	15	17,5	47	408,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из св. огурцов с перцем и р.м.	50	0,4	3,5	1,3	38,7	564
	Солянка	200	8,6	19,6	47	202,6	223
	Рыба, туш. в томате с овощами	70	0,4	3,2	3	42	274
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Компот из с/м брусники.	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421	
Итого за Обед		870	24,6	40,6	134,2	804	
Полдник							
	Кисель из с\м смородины	180	0,2	0,2	18,7	78	418
	Колбаска детская (сосиска), зап. в тесте	50	4,6	6,4	10,8	123,3	637
Итого за Полдник		230	4,8	6,6	29,5	201,3	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	50	1,3	8,2	5,7	101,5	72
	Птица тушеная	80	10,3	9	2,6	138,4	343
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	4,6	29,8	175,5	353
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		615	25,5	26,6	81,6	677,4	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		2 725	77,6	97,6	343,4	2412,7	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	130	13	15,7	2,6	177,7	253
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,6	3,6	16,5	110,9	684
	Горошек зелёный консервированный.	30	0,8	0,7	1,4	15,6	244
	Колбаса в/к	20	2,8	4,4		50,8	16
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	7		5,8	0,1	52,4	9,5
Итого за Завтрак1		367	22,8	30,6	34,1	475,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	50	1,6	2,2	4	42,3	57
	Огурец свежий.	40	0,3		1	5,6	70
	Щи зелёные	200	4,2	5,2	10,4	106	98
	Рагу из птицы	250	15	19,8	22,3	327,5	342
	Компот из клюквы	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421	
Итого за Обед		790	25,5	28,7	92,6	729,7	
Полдник							
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
	Суфле творожное паровое.	100	14,5	10,4	14	210	269
Итого за Полдник		340	15,3	10,6	69,8	433,6	
Ужин1							
	Салат "Свежий"	50	0,5	5,4	1,3	55,5	34
	Котлета натуральная руб.	80	15	18,4	2,4	230,4	305
	Капуста б/к тушеная	250	4,5	8,3	11,3	180	171
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		610	23,8	32,9	47,9	619,1	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		2 737	95,1	110,5	295,1	2563,4	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Какао-напиток с молоком	150	3,1	3	12	87	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		388	24,1	26,9	46,4	525,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат Мимоза	50	3,6	2,7	2,2	47	133
	Суп вермишелевый	200	2	3,2	11,4	82	128
	Говядина, туш. с черносливом	100	19,5	5,8	11,9	180	296
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	180	4,1	5,3	27,5	208,1	667
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		730	33,3	17,9	96,7	714,6	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Изделие хлебобулочное слоеное	100	7,9	9,4	55,5	339	408
Итого за Полдник		300	13,9	15,8	64,9	459	
Ужин1							
	Салат картофельный.	50	0,9	5,2	6,4	75,7	44
	Котлета рыбная	60	6,8	2,8	8,4	85,8	279
	Капуста цвет. отв., запеч. в соусе сухарном	200	5,2	19,4	13,5	258,3	550
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		540	16,7	28,2	61,2	573	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		2 588	97,9	93,1	340,5	2645,1	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	150	2,1	2,4	11,1	75	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		388	23,1	26,5	45,5	513,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат "Купидон"	50	4,3	6,3	15,1	57,8	131
	Суп картофельный с бобовыми (горох луц.)	200	4,6	3,4	15,6	112	115
	Птица отварная к 1му блюду	35	4,8	4,2	0,1	47,3	341
	Котлета натуральная руб.	80	15	18,4	2,4	230,4	305
	Каша гречневая рассып-я	130	7,4	7,3	35,1	229,6	353
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Компот из с\м вишни.	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		745	40,2	40,7	108,6	862,2	
Полдник							
	Компот из чернослива.	160	0,5	0,2	21,3	88	412
	Бутерброды с икрой зернистой рец.2	32	14,4	10,6	32,5	283	11
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Полдник		292	35,9	14,8	56,8	507	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,5	5,4	1,3	55,5	35
	Рыба, туш. в томате с овощами	60	0,3	2,7	2,6	36	274
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421	
Итого за Ужин1		610	19,7	23,1	59,6	526,8	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		2 665	126,6	111,4	321,6	2730,5	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		400	18,5	21	43,1	438,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	50	0,9	6	3,7	73,2	578
	Рассольник ленинградский	200	2	3,8	10,2	84	104
	Запеканка картофельная с отв. мясом	300	27,3	10,2	24,3	360	332
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Компот из с\м смородины	180	0,2	0,1	15,8	62,5	680
	Конфеты.	15	0,6	2,4	10,6	68,3	504
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		815	35,3	24,6	90,1	785,4	
Полдник							
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	100	16,7	11,7	20,8	259,1	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		290	17,4	11,9	70	455,2	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с перцем.	50	6,2	2,5	1,9	54,7	67
	Котлета натуральная руб.	70	13,2	16,1	2,1	201,6	305
	Макароны отварные.	130	4,6	3,3	21,3	144,3	246
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		500	28,1	23	59,1	561,4	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		2 635	107	88,2	313	2546	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	130	13	15,7	2,6	177,7	253
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,6	3,6	16,5	110,9	684
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	30	0,8	0,7	1,4	15,6	244
Итого за Завтрак1		448	41	31	37,1	568,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурцы консервированные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	1 037
	Суп рыбный (из консерв)	200	8,2	2,1	13,3	120,8	592
	Гуляш из отв. мяса	100	13,5	5,9	3,4	118	299
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	180	4,1	5,3	27,5	208,1	667
	Компот из с/м брусники.	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		800	31,2	19,1	106,4	769,3	
Полдник							
	Кисель из см смородины	180	0,2	0,2	18,7	78	418
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	50	2,8	1,3	23,1	114,5	476
Итого за Полдник		230	3	1,5	41,8	192,5	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	50	1,3	8,2	5,7	101,5	72
	Тефтели мясные с рисом пар.	60	8,3	8,8	3,9	129	318
	Капуста цвет. отв., запеч. в соусе сухарном	250	6,6	24,3	16,9	322,9	550
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		610	25,6	45	59,2	756,2	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
Итого за Ужин2		250	12,3	8,7	63,5	387	
Итого за день		2 768	115	106,6	350,7	2866,6	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из пшена и риса молочная жид. "Дружба"	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
Итого за Завтрак1		460	15,8	17,6	53,6	442,7	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	50	2,2	2,7	3,5	47	30
	Суп картофельный с перцем сладким	200	1,8	7,2	9,8	112	111
	Суфле из отварной индейки	100	13,8	9,8	3,8	165,2	652
	Рагу овощное вар1.	250	5,3	11,5	26,8	257,5	175
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Конфеты.	15	0,6	2,4	10,6	68,3	504
Итого за Обед		865	27,5	34,5	95,8	839	
Полдник							
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		200	4,9	2,7	45,9	226	
Ужин1							
	Салат овощной яблоками	50	1,3	2	2,5	33	27
	Азу из мяса отварного	80	12,2	13,2	4,7	186,4	300
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		735	33,1	31,3	73,7	713,9	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		250	10,1	12,1	42,9	319	
Итого за день		2 940	93,3	99,5	354,6	2733,8	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
	Какао-напиток с молоком	150	3,1	3	12	87	434
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		388	24,1	26,9	46,4	525,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	50	0,9	6	3,7	73,2	578
	Борщ "Сибирский"	200	3	3,6	14	100	85
	Котлеты рыбные любительские	60	6,9	1,7	3,2	55,2	280
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	180	4,1	5,3	27,5	208,1	667
	Фрикадельки мясные	35	6,4	5,3	0,2	74,2	86
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		795	25,7	23,4	105,2	765,9	
Полдник							
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	50	3,3	2,7	18,3	110	476
Итого за Полдник		250	3,9	2,9	44,9	220	
Ужин1							
	Салат зелёный с помидорами.	50	0,5	4,1	1,6	46,4	34
	Котлета рубленая из птицы(филе индейки)	60	10,6	14,4	10,1	213	347
	Макароны отварные.	130	4,6	3,3	21,3	144,3	246
	Соус красный	40	0,6	0,6	1,8	15,2	377
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		510	20,1	23,2	67,5	571,7	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		2 573	81,5	82,7	315,1	2404,1	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная вязкая	150	3	4,2	19,6	131,6	221
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		380	12,3	13,8	46,4	364,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат рыбный с капустой морской	60	4,3	3,2	2,6	56,4	68
	Суп овощной	200	2	4	6,6	70	109
	Рагу овощное с мясом отв.	350	27	30,5	36,2	518	301
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Компот из с/м вишни.	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		860	37,1	38,5	100,7	886,1	
Полдник							
	Суфле творожное паровое.	100	14,5	10,4	14	210	269
	Молоко сгущенное	15	1,1	0,8	8,3	44,3	61
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
Итого за Полдник		265	16,1	11,4	42,3	336,8	
Ужин1							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	50	2,2	2,7	3,5	47	30
	Котлета рыбная	60	6,8	2,8	8,4	85,8	279
	Рис, припущенный с кукурузой	150	4,1	7,1	27,5	216,2	662
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Ужин1		590	37,9	17,4	75,1	637,8	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		2 725	113,3	85,4	335,8	2598,8	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	100	10	12,1	2	136,7	253
	Горошек зелёный консервированный.	30	0,8	0,7	1,4	15,6	244
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		365	19,4	23,7	26,3	378,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	50	1,6	2,2	4	42,3	57
	Рассольник ленинградский	200	2	3,8	10,2	84	104
	Птица тушеная	80	10,3	9	2,6	138,4	343
	Рис отв.	130	3,1	5,1	24,6	156	355
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		660	21,1	21	85,1	618,2	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка "Городская"	50	4,5	3,2	25,4	148	500
Итого за Полдник		250	10,5	9,6	34,8	268	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами.	50	0,5	5,4	0,9	53,5	34
	Рыба, запеченная под соусом салатным	80	28,2	9,2	3,2	208,7	624
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		610	42	26,7	59,8	647,5	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		2 515	100,7	88,7	256,7	2217	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		380	15	17,7	47	408,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,5	5,4	1,3	55,5	35
	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ.)	200	4,6	3,4	15,6	112	115
	Гуляш из отв. мяса	120	16,2	7,1	4,1	141,6	299
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	4,6	29,8	175,5	353
	Компот из с/м брусники.	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		750	29,1	21,3	106,2	727,3	
Полдник							
	Отвар шиповника.	150	0,4	0,2	11,8	58	686
	Ватрушка с сыром	50	6,1	7,2	16,7	163,3	704
Итого за Полдник		200	6,5	7,4	28,5	221,3	
Ужин1							
	Салат Степной	50	0,8	5,1	3,9	64,5	41
	Рагу из птицы	220	13,2	17,4	19,6	288,2	342
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50	17,6	7	21,8	221	10
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		550	35,4	30,3	78	726,5	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		2 510	93,7	83	310,8	2405,1	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшенная вяз. с тыквой	150	4,8	8,3	29,4	216	222
	Чай сладкий с молоком.	180	1,4	1,4	11,1	63,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		418	21,5	25,7	54,7	541,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат "Весна"	50	1,1	7,1	1,4	74,1	31
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	200	2	5,8	11,4	106	112
	Рыба (филе) припущенная.	130	20,8	2,9	0,5	109,2	272
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	180	4,1	5,3	27,5	208,1	667
	Компот из см смородины	180	0,2	0,1	15,8	62,5	680
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Огурцы консервированные	60	0,5	0,1	1,5	8,4	1 037
Итого за Обед		850	32,3	22	81,8	683,3	
Полдник							
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
	Пудинг из творога, запеченный	100	13,9	11	23,2	255	266
Итого за Полдник		290	14,6	11,2	72,4	451,1	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками.	60	5,8	3,5	2,6	64,8	66
	Котлета натуральная руб.	80	15	18,4	2,4	230,4	305
	Рагу овощное вар1.	250	5,3	11,5	26,8	257,5	175
	Фиточай	180			9	35,9	685
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		620	29,7	34,1	64,5	703,6	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		2 808	108	97,3	344,7	2753,1	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
Итого за Завтрак1		490	17,1	19,3	57,6	480,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Винегрет с р.м.	50	1,3	8,2	5,7	101,5	72
	Томаты свежие.	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
	Щи из свеж. капусты с картофелем	200	2,4	3,8	10,4	86	96
	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,9	233	300
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Рис отв.	130	3,1	5,1	24,6	156	355
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421	
Итого за Обед		740	26,9	34,6	92,6	788,4	
Полдник							
	Кисель из с\м смородины	180	0,2	0,2	18,7	78	418
	Ватрушка "С творогом"	50	5,3	5,4	17	145,4	703
Итого за Полдник		230	5,5	5,6	35,7	223,4	
Ужин1							
	Салат "Светофор"	60	1,4	7,3	40,1	51,6	156
	Шницель рыбный.	60	8,6	4	5,8	93,6	285
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Итого за Ужин1		615	27,5	25,6	101,6	568
Ужин2							
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		240	9,2	10,9	35,9	277,6	
Итого за день		2 745	88,1	97,3	366,1	2530,7	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,8	5,3	15,4	129	133
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Завтрак1		435	29,6	15	41,2	423,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	50	0,8	3,6	4,2	51,8	555
	Солянка	200	8,6	19,6	47	202,6	223
	Печень по-строгановски.	80	12,3	6,7	4,1	120	302
	Картофель отв., с р\ м	180	3,7	7,2	21,2	183,6	360
	Компот из плодов св.(груша)	180	0,2	0,2	15,8	66,6	409
	Конфеты.	15	0,6	2,4	10,6	68,3	504
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		755	29,8	40,4	126,6	807,9	
Полдник							
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		200	4,9	2,7	45,9	226	
Ужин1							
	Салат Степной	60	0,9	6,1	4,6	77,4	41
	Колбаски детские (сосиски) отв.	50	6,5	10,5		116	340
	Капуста б\к тушеная	250	4,5	8,3	11,3	180	171
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		598	15,7	32,3	48,7	586	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		250	12,3	8,7	63,5	387	
Итого за день		2 668	94,2	100,4	368,6	2623,5	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Какао-напиток с молоком	150	3,1	3	12	87	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		353	15,6	20,1	45,8	428,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из морской капусты пром. пр-ва	50	0,5	5	3,5	61	526
	Суп вермишелевый	200	2	3,2	11,4	82	128
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Котлета натуральная руб.	80	15	18,4	2,4	230,4	305
	Рагу овощное вар1.	200	4,2	9,2	21,4	206	175
	Компот из см смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		810	32,8	41	79,9	830,7	
Полдник							
	Отвар шиповника.	200	0,5	0,2	15,7	77,4	686
	Колбаска детская (сосиска), зап. в тесте	100	9,1	12,7	21,6	246,7	637
Итого за Полдник		300	9,6	12,9	37,3	324,1	
Ужин1							
	Огурец свежий.	80	0,6	0,1	2,1	11,2	70
	Котлета рубленая из птицы	80	13	13,7	13,6	238,4	347
	Каша гречневая рассып-я	130	7,4	7,3	35,1	229,6	353
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		540	25,1	22,2	84,4	639,6	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		2 633	90,8	103,9	298,1	2527,8	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром запеч.	130	11,1	9,9	2,1	140,4	254
	Горошек зелёный консервированный.	30	0,8	0,7	1,4	15,6	244
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
Итого за Завтрак1		378	17	20,5	30,4	374,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	50	0,9	6	3,7	73,2	578
	Суп картофельный с перцем сладким	200	1,8	7,2	9,8	112	111
	Тефтели из рыбы	80	8,5	5	11,3	115,2	288
	Картофель, туш.с луком	200	3,5	10,4	23,2	213,4	669
	Компот из клюквы	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		800	19,6	30,7	118,3	832,9	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	100	16,7	11,7	20,8	259,1	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		340	22,9	18,1	59,4	492,7	
Ужин1							
	Салат Степной	60	0,9	6,1	4,6	77,4	41
	Котлеты, биточки, шницели.	100	15,1	10,3	13,3	212	307
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Макароны отварные.	130	4,6	3,3	21,3	144,3	246
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
		Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58
Итого за Ужин1		540	25,1	21,9	73,9	609,3	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		2 688	94,5	95,5	353,3	2682,3	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		400	18,5	21	43,1	438,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	50	0,8	3,6	4,2	51,8	555
	Суп из овощей.	200	2	4	6,6	70	109,3
	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,9	233	300
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
Итого за Обед		900	33,7	38,5	94,6	858,8	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Ватрушка "С творогом"	100	10,5	10,8	33,9	290,8	703
Итого за Полдник		300	16,5	17,2	43,3	410,8	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	50	0,3	6,3	0,9	61	36
	Котлета натуральная руб.	80	15	18,4	2,4	230,4	305
	Рис, припущенный с кукурузой	180	4,9	8,5	32,9	259,5	662
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		540	24	34	68,9	703,7	
Ужин2							
	Ряженка.	175	5,1	4,4	7,4	112	439
Итого за Ужин2		175	5,1	4,4	7,4	112	
Итого за день		2 745	99,7	116,4	300	2717,3	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,8	5,3	15,4	129	133
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		418	22,6	24,2	42,9	481,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из помидоров с р.м..	50	0,8	6,1	2,4	70	37
	Борщ "С капустой и картофелем"	200	2	3,6	10,6	82	83
	Птица тушеная	70	9	7,9	2,2	121,1	343
	Макароны отварные.	100	3,5	2,5	16,4	111	246
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		700	20,2	25,8	94	705	
Полдник							
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	100	6,5	5,3	36,6	220	476
Итого за Полдник		250	7	5,5	56,6	302,5	
Ужин1							
	Салат из морской капусты пром. пр-ва	50	0,5	5	3,5	61	526
	Котлета рыбная	80	9	3,7	11,2	114,4	279
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	250	5,7	7,3	38,3	289	667
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		610	19	16,8	85,9	617,6	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		2 608	76,5	80	330,1	2412,1	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Чай сладкий с молоком.	180	1,4	1,4	11,1	63,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		380	13,9	16,2	44,8	381,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат зелёный с р.м.	80	1,1	8,2	1,4	83,2	33
	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,3	7	1 037
	Рассольник ленинградский	200	2	3,8	10,2	84	104
	Жаркое по-домашнему	200	14,8	18,4	19,4	292	294
	Компот из с\м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		800	22,3	31,3	89,5	715,8	
Полдник							
	Кисель из с\м клюквы	180	0,2	0,2	17,9	74,5	418
	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		370	22,2	15,8	68,1	503,1	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с перцем.	50	6,2	2,5	1,9	54,7	67
	Колбаски детские (сосиски) отв.	50	6,5	10,5		116	340
	Капуста блк тушеная	180	3,2	5,9	8,1	129,6	171
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		510	19,7	19,7	42,7	453,1	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		2 690	88	87,3	316,4	2427,1	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	100	10	12,1	2	136,7	253
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	30	0,8	0,7	1,4	15,6	244
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
Итого за Завтрак1		365	19,4	23,7	26,3	378,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Винегрет с р.м.	60	1,6	9,8	6,8	121,8	72
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Щи из свеж. капусты с картофелем	200	2,4	3,8	10,4	86	96
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	120	17	13,7	15,6	255,6	309
	Каша гречневая рассып-я	150	8,6	8,4	40,5	264,9	353
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Обед		810	40,7	41	114,6	984,2	
Полдник							
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	296	500
Итого за Полдник		250	9,4	6,5	70,8	378,5	
Ужин1							
	Салат "Свежий"	50	0,5	5,4	1,3	55,5	34
	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	250	17,3	10,3	12	230	275
	Чай с сахаром.	180	0,2	0,1	9	37,8	430
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		655	27,9	20,5	56,6	547,1	
Ужин2							
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		240	9,2	9,5	36,3	293,6	
Итого за день		2 750	108,5	102,5	347,3	2774,7	

Рацион: Меню 3-6 лет Н.

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная жид.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	30	2,6	0,4	13,5	68,4	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		490	17,1	19,3	57,6	480,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	50	2,2	2,7	3,5	47	30
	Суп картофельный с бобовыми (горох луц.)	200	4,6	3,4	15,6	112	115
	Птица отварная	60	8,3	7,1	0,2	81	341
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	250	6,3	22,8	14,8	302,5	210
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Конфеты.	15	0,6	2,4	10,6	68,3	504
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
	Конфеты.	15	0,6	2,4	10,6	68,3	504
Итого за Обед		840	26,8	41,7	105,6	904,1	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка Любимая	100	8,8	5	51,7	287	499
Итого за Полдник		300	14,8	11,4	61,1	407	
Ужин1							
	Салат из помидоров и огурцов с р.м.	50	0,5	6,4	1,4	64,5	38
	Котлета натуральная руб.	80	15	18,4	2,4	230,4	305
	Рагу овощное вар1.	250	5,3	11,5	26,8	257,5	175
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Чай с лимоном.	180	0,2	0,1	9,2	38,2	431
	Хлеб пшеничный.	25	2,2	0,4	11,3	57	480
	Хлеб ржаной.	25	1,4	0,3	12,4	58	421
Итого за Ужин1		710	45,6	41,1	66,5	841,6	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		250	10,1	12,1	42,9	319	
Итого за день		3 020	116,3	126,9	376,4	3145	

Итого за период	75 733	2899,1	2713,8	10015,6	76377,7	
Среднее значение за период		103,5	96,9	357,7	2727,8	

Составил _____ Крохина Алексан

Утвердил _____