

Сводное 28-дневное меню от 3 до 7 лет Сезон - зимний															
День 1 (понедельник)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
		Масса порции	белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Завтрак 1															
Каша пшеничная с тыквой молочная вязкая №04003	200	8,7	8,84	40,3	276	298	45,9	120	1,48	0,02	0,3	0,06	2,88	27	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>15,53</b>	<b>19,5</b>	<b>66,2</b>	<b>493,4</b>	<b>515</b>	<b>63,67</b>	<b>250,1</b>	<b>2,55</b>	<b>0,0815</b>	<b>0,3355</b>	<b>0,139</b>	<b>3,178</b>	<b>33,65</b>	<b>1,083</b>
Завтрак 2	Выход														
Фрукты и ягоды свежие - яблоки № 458	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0
Отвар шиповника с сахаром №129	180	0,49	0,2	14,2	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>39,6</b>	<b>182,6</b>	<b>51,63</b>	<b>2,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,088</b>	<b>0,18</b>	<b>187,4</b>	<b>0</b>
Обед	Выход														
Винегрет с раст. маслом №72(1)	60	1,56	9,8	6,8	122	13,06	11	26,91	0,462	0	0,036	0,024	0,288	5,25	1,11
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 32	200	3,38	1,9	12,2	94,74	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,1	0,08	1,18	7,3	0
Запеканка картофельная с отварным мясом №95	260	22	21,7	19	395	93,39	50,622	275,8	3,744	0,13	0,182	0,286	4,264	11,31	0
Соус сметанный №115а	40	0,66	1,9	1,2	31	13,09	1,96	10,3	0,06	0,012	0,008	0,012	0,044	0,028	0
Компот из груш №124	200	7,76	7,76	17,9	69,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>39,235</b>	<b>44,41</b>	<b>82,6</b>	<b>841,6</b>	<b>188,4</b>	<b>111,76</b>	<b>511,7</b>	<b>6,901</b>	<b>0,15</b>	<b>0,402</b>	<b>0,434</b>	<b>6,361</b>	<b>27,41</b>	<b>2,223</b>
Полдник	Выход														
Булочка "Любимая" № 499	100	8,8	5	51,7	287	12,46	10,75	55,81	0,82	0,02	0,17	0,04	1,57	3,2	1
Творожок №463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко №127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>22,9</b>	<b>15,7</b>	<b>63,4</b>	<b>488</b>	<b>354,5</b>	<b>38,75</b>	<b>237,8</b>	<b>1,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>1,77</b>	<b>4,4</b>	<b>1</b>
Ужин 1	Выход														
Салат из помидоров с укропом №9.85	60	0,66	4,4	2	52	10,24	10,128	13,44	0,462	0	0,03	0,024	0,246	11,75	1,9
Шницель рыбный №285	80	10,7	5	7,2	117	34,9	17,4	194,5	0,31	0,015	0,023	0,09	1,54	0,563	0,07
Макаронные отварные с маслом №246	110	3,85	2,75	18	122	4,345	5,632	25,67	0,55	0,022	0,044	0,011	0,363	0	0,055
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>505</b>	<b>19,315</b>	<b>17,66</b>	<b>65,7</b>	<b>500</b>	<b>73,68</b>	<b>52,68</b>	<b>293,3</b>	<b>3,147</b>	<b>0,0665</b>	<b>0,167</b>	<b>0,164</b>	<b>2,717</b>	<b>18,64</b>	<b>3,108</b>
Ужин 2	Выход														
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 1 день:</b>	<b>2805</b>	<b>104,31</b>	<b>104,91</b>	<b>326</b>	<b>2618</b>	<b>1423</b>	<b>297,31</b>	<b>1485</b>	<b>14,81</b>	<b>0,558</b>	<b>1,1855</b>	<b>1,464</b>	<b>14,41</b>	<b>273</b>	<b>7,413</b>

День 2 (вторник)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
		Масса порции	белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>17,41</b>	<b>24,44</b>	<b>73,4</b>	<b>587,3</b>	<b>530,1</b>	<b>73,13</b>	<b>428,4</b>	<b>1,31</b>	<b>0,1415</b>	<b>0,5355</b>	<b>0,533</b>	<b>6,878</b>	<b>35,05</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>															
Плоды и ягоды свежие - груши №458	260	1,04	0,78	26,8	119,6	49,4	31,2	41,6	0,005	0	0,052	0,078	0,26	13	0,6
Компот из изюма №122	180	0,9	0	24,3	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>0,78</b>	<b>51</b>	<b>216,3</b>	<b>86,43</b>	<b>51,86</b>	<b>67,88</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,114</b>	<b>0,8</b>	<b>13,72</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>															
Салат из помидоров и огурцов № 38	60	0,72	4,38	2,28	52,26	11,9	9,9	19,77	0,426	0	0,024	0,024	0,198	8,4	0,95
Суп вермишелевый на курином бульоне № 34	200	3,5	0,5	14,5	85,6	23,58	22,58	276	0,56	0	0,08	0,08	1,26	2,96	0
Суфле из отварной курицы №07027	90	12,4	8,8	3,39	149	41,9	12,8	97,4	0,79	0,006	0,02	0,13	1,54	0,18	0
Картофельное пюре №362	225	8,55	10	20,7	209,3	20,03	42,953	110,5	1,71	0,045	0,2925	0,135	3,128	40,73	0,3
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>31,195</b>	<b>25,78</b>	<b>102</b>	<b>783,1</b>	<b>128,2</b>	<b>114,48</b>	<b>587,6</b>	<b>7,861</b>	<b>0,051</b>	<b>0,534</b>	<b>0,424</b>	<b>7,076</b>	<b>56,92</b>	<b>1,315</b>
<b>Полдник</b>															
Запеканка творожная с изюмом №80	100	14,16	9,76	11,8	193,5	164	24,13	205,7	0,61	0,11	0,06	0,26	0,42	0,56	0
Джем №456	30	0	0	18,6	16,5	6,6	4,2	4,8	0,15	0,002	0,003	0,003	0,06	12	0
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>14,4</b>	<b>9,76</b>	<b>57,4</b>	<b>316,1</b>	<b>174,4</b>	<b>30,49</b>	<b>214,2</b>	<b>1,516</b>	<b>0,112</b>	<b>0,068</b>	<b>0,268</b>	<b>0,53</b>	<b>13,64</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>															
Салат из свежей капусты с кальмарами № 65 (2)	60	5,58	3,36	2,76	63,6	16,25	21,9	70,8	0,78	0,018	0,054	0,06	0,618	2,454	0,474
<i>С 1 марта до нового урожая</i>															
Салат из кальмаров с яблоком № 66 (2)															
Колбаски детские (сосиски) отварные №340	50	5,2	10	0,4	113	12,5	0	0	0,9	0	0,015	0,045	0	0	0
Кабачки в цветная капуста , запеченные в молочном соусе № 210	130	3,38	10,7	8,32	150	26,85	19,344	53,03	1,4	0,052	0,117	0,091	1	21,23	0,117
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>495</b>	<b>18,285</b>	<b>33,57</b>	<b>50,3</b>	<b>546,2</b>	<b>83,26</b>	<b>61,864</b>	<b>185,6</b>	<b>4,945</b>	<b>0,0995</b>	<b>0,256</b>	<b>0,229</b>	<b>2,206</b>	<b>28,07</b>	<b>1,674</b>
<b>Ужин 2</b>															
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>128</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 2 день:</b>	<b>2745</b>	<b>88,83</b>	<b>102,33</b>	<b>343</b>	<b>2577</b>	<b>1250</b>	<b>359,83</b>	<b>1668</b>	<b>16,45</b>	<b>0,444</b>	<b>1,5035</b>	<b>1,827</b>	<b>17,69</b>	<b>148</b>	<b>4,671</b>

День 3 (среда)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша рисовая молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Колбаса п/к №16	20	2,8	4,4	0	50,8	5,8	5,4	45,2	0,54	0	0,038	0,004	0,45	0	0
Какао с молоком №434	200	4	4	16	116	127,3	21,9	100,5	0,48	0,02	0,18	0,16	2,12	10	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>16,81</b>	<b>23,84</b>	<b>74,6</b>	<b>581,7</b>	<b>337,7</b>	<b>75,29</b>	<b>376,1</b>	<b>1,97</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,4855</b>	<b>0,397</b>	<b>6,578</b>	<b>26,73</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>															
Плоды и ягоды свежие - бананы №458	260	3,9	1,3	54,6	247	20,8	109,2	72,8	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	6
Компот из с/м ягод (смородина) №123	180	0,18	0,072	15,7	62,5	6,8	5,58	5,94	0,27	0	0,005	0,007	0,05	36	1,85
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>4,08</b>	<b>1,372</b>	<b>70,3</b>	<b>309,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,78</b>	<b>78,74</b>	<b>0,273</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,137</b>	<b>1,61</b>	<b>62</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>															
Салат витаминный с раст. маслом №20 (2)	60	2	2,3	4,5	48	19,9	8,4	14,1	0,576	0	0,018	0,018	0,288	10,7	1,65
<i>С 1 марта до нового урожая</i>															
Салат из помидоров и огурцов свежих №38 (2)															
Суп овощной с фасолью на м/б №110 (1)	200	2,4	3,8	6,6	70	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,1	0,06	0,74	4,84	0
Гуляш в молочно-сметанном соусе №93	100	13,16	9,42	2,71	147,6	19,08	18,89	121,1	1,78	0,003	0,03	0,08	2,33	0,36	0
Капуста тушеная №170	120	2,5	5,4	5,6	95,8	71,16	28,96	56	1	0,024	0,036	0,048	0,828	13,56	0,324
Компот из яблок №124	200	7,76	7,76	17,9	69,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>33,845</b>	<b>30,78</b>	<b>75,6</b>	<b>625,8</b>	<b>183,7</b>	<b>107,68</b>	<b>406,2</b>	<b>6,291</b>	<b>0,035</b>	<b>0,2875</b>	<b>0,245</b>	<b>4,996</b>	<b>33,31</b>	<b>3,119</b>
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с творогом №136	100	10,48	10,95	33,1	287,3	67,84	15,85	111,9	0,91	0,09	0,08	0,16	0,82	0,05	0
Гематоген №505	20	2,4	0,4	14,6	71,6	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>12,88</b>	<b>11,35</b>	<b>70,7</b>	<b>450,9</b>	<b>81,84</b>	<b>23,85</b>	<b>125,9</b>	<b>5,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,02</b>	<b>4,05</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>															
Салат овощной с мясом №9.108	60	0,84	6	4,5	75,6	11,58	12,88	0	0,51	0	0,054	0,066	0	3,132	0
Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом №3.5	120	17	5,4	4,4	133,5	35,94	12	168	18,75	0,11	0,0225	0,075	0,075	2,13	0,135
Каша гречневая рассыпчатая №353	110	6,3	4	30,4	182,6	13,6	97,75	145,6	3,26	0,022	0,154	0,077	1,177	0	0,055
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>545</b>	<b>28,245</b>	<b>20,91</b>	<b>77,8</b>	<b>600,7</b>	<b>85,32</b>	<b>142,15</b>	<b>373,2</b>	<b>24,35</b>	<b>0,1615</b>	<b>0,3005</b>	<b>0,257</b>	<b>1,82</b>	<b>11,59</b>	<b>1,273</b>
<b>Ужин 2</b>															
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>40</b>
<b>Итого за 3 день:</b>	<b>2710</b>	<b>101,66</b>	<b>94,652</b>	<b>377</b>	<b>2687</b>	<b>956,2</b>	<b>491,75</b>	<b>1550</b>	<b>39,29</b>	<b>0,436</b>	<b>1,4325</b>	<b>1,555</b>	<b>16,22</b>	<b>152,7</b>	<b>53,32</b>

День 4 (четверг)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)							
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
<b>Завтрак 1</b>		<b>Выход</b>															
Каша манная молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0		
Омлет №253	80	8	9,7	1,6	124,8	0,38	0	0,048	0	0	0,04	0	50,4	1,2	0		
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,81</b>	<b>28,34</b>	<b>75</b>	<b>639,7</b>	<b>330,5</b>	<b>63,13</b>	<b>320,4</b>	<b>1,09</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,5675</b>	<b>0,473</b>	<b>57,25</b>	<b>35,93</b>	<b>1,083</b>		
<b>Завтрак 2</b>		<b>Выход</b>															
Флоды и ягоды свежие - киви № 458	260	2,08	1,04	21,1	122,2	104	65	88,4	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	0,6		
Компот из чернослива №122	180	0,9	0	24,3	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0		
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>2,98</b>	<b>1,04</b>	<b>45,4</b>	<b>218,9</b>	<b>141</b>	<b>85,66</b>	<b>114,7</b>	<b>0,613</b>	<b>0</b>	<b>0,122</b>	<b>0,166</b>	<b>2,1</b>	<b>26,72</b>	<b>0,6</b>		
<b>Обед</b>		<b>Выход</b>															
Огурец консервированный №01037	30	0	0	0,5	4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0		
Щи на м/б № 96 (З)	200	2	3,6	9,2	78	37,1	26,5	117	4,2	0,02	0,1	0,14	1,26	12,4	0		
Жаркое по-домашнему №94	260	13,8	14	25,2	317	37,83	60,216	221,4	3,068	0,026	0,208	0,182	4,576	5,33	0		
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0		
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>21,825</b>	<b>19,7</b>	<b>96,3</b>	<b>686</b>	<b>119,5</b>	<b>121,37</b>	<b>436,8</b>	<b>12</b>	<b>0,046</b>	<b>0,4375</b>	<b>0,389</b>	<b>6,846</b>	<b>25,38</b>	<b>0,065</b>		
<b>Полдник</b>		<b>Выход</b>															
Икра лосос. для бутерброда №12	15	4,7	2	0,15	37,35	41,25	45	53,4	1,78	0,04	0,028	0,093	0,018	0	0,28		
Зефир №507	20	0,1	0	16	64,8	5	1,2	2,4	0,3	0	0	0	0	0	0		
Масло сливочное № 15.10	10	0,06	8,2	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0	0,01	0,005	0	2,1		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>7,06</b>	<b>10,96</b>	<b>42,1</b>	<b>284,7</b>	<b>63,8</b>	<b>53,99</b>	<b>78,89</b>	<b>2,94</b>	<b>0,099</b>	<b>0,0555</b>	<b>0,117</b>	<b>0,288</b>	<b>6,325</b>	<b>2,413</b>		
<b>Ужин 1</b>		<b>Выход</b>															
Салат из помидоров и огурцов № 38	60	0,72	4,38	2,28	52,26	11,9	9,9	19,77	0,426	0	0,024	0,024	0,198	8,4	0,95		
Шницель рыбный №285	80	10,7	5	7,2	117	34,9	17,4	194,5	0,31	0,015	0,023	0,09	1,54	0,563	0,07		
Макарони отварные с маслом №246	110	3,85	2,75	18	122	4,345	5,632	25,67	0,55	0,022	0,044	0,011	0,363	0	0,055		
Компот из с/м ягод (вишня) №123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>19,345</b>	<b>13,56</b>	<b>70,4</b>	<b>490,2</b>	<b>70,67</b>	<b>54,132</b>	<b>300,3</b>	<b>2,861</b>	<b>0,037</b>	<b>0,167</b>	<b>0,161</b>	<b>2,686</b>	<b>49,29</b>	<b>3,168</b>		
<b>Ужин 2</b>		<b>Выход</b>															
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0		
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за 4 день:</b>	<b>2685</b>	<b>77,82</b>	<b>80</b>	<b>337</b>	<b>2431</b>	<b>965,5</b>	<b>406,28</b>	<b>1441</b>	<b>19,71</b>	<b>0,3315</b>	<b>1,4095</b>	<b>1,645</b>	<b>69,37</b>	<b>145,1</b>	<b>7,328</b>		

День 5 (пятница)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Вермишель молочная №33	200	6,6	9	20,6	187	106	23,26	120,8	0,46	0,26	0,04	0,14	0,32	0,9	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Какао с молоком №434	200	4	4	16	116	127,3	21,9	100,5	0,48	0,02	0,18	0,16	2,12	10	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>17,23</b>	<b>23,6</b>	<b>49,5</b>	<b>478,4</b>	<b>438,7</b>	<b>58,43</b>	<b>346,5</b>	<b>1,47</b>	<b>0,3415</b>	<b>0,2555</b>	<b>0,373</b>	<b>2,698</b>	<b>11,55</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Фрукты и ягоды свежие - яблоки № 458	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0
Отвар шиповника с сахаром №129	180	0,49	0,2	14,2	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>39,6</b>	<b>182,6</b>	<b>51,63</b>	<b>2,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,088</b>	<b>0,18</b>	<b>187,4</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Салат из помидоров и зел. луком №20	60	0,66	4,3	2,7	53,2	10,92	9,834	20,14	0,45	0	0,03	0,024	0,204	8,52	0
Суп картофельный на мясном бульоне № 36	200	3,78	2	15,5	112,5	42,08	34,34	158,4	1,14	0,008	0,14	0,1	1,68	11,72	0
Голубцы ленивые с отварным мясом №92	235	17,2	17,2	22	313	94,56	49,9	191,6	2,867	0,047	0,094	0,165	3,666	54,38	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>25,515</b>	<b>24,85</b>	<b>88,7</b>	<b>700,3</b>	<b>173,6</b>	<b>117,07</b>	<b>437,9</b>	<b>8,532</b>	<b>0,055</b>	<b>0,354</b>	<b>0,336</b>	<b>6,275</b>	<b>78,94</b>	<b>0,033</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Суфле творожное №82	100	14,3	8,97	12,3	192,8	140,7	19,73	193,9	0,66	0,09	0,05	0,25	0,4	0,25	0
Соус молочный сладкий №113	40	1,65	1,4	3,2	47	51,79	6,532	40,98	0,092	0,068	0,012	0,052	0,076	0,132	0
Вафли №508	20	0,76	6,28	12,3	107,8	1,6	1,2	8,4	0,1	0,001	0	0	0	0	0
Кисель из яблочного сока - № 11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>16,95</b>	<b>16,65</b>	<b>54,8</b>	<b>453,7</b>	<b>197,9</b>	<b>29,622</b>	<b>247</b>	<b>1,608</b>	<b>0,159</b>	<b>0,067</b>	<b>0,307</b>	<b>0,526</b>	<b>1,462</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Салат овощной с яблоком с перцем №27	60	0,6	6	3	69,6	16,14	6,966	16,32	0,66	0	0,036	0,024	0,27	30,06	1,044
Колбаски детские (сосиски) отварные №340	50	5,2	10	0,4	113	12,5	0	0	0,9	0	0,015	0,045	0	0	0
Картофельное пюре №362	225	8,55	10	20,7	209,3	20,03	42,953	110,5	1,71	0,045	0,2925	0,135	3,128	40,73	0,3
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>590</b>	<b>18,455</b>	<b>31,51</b>	<b>62,6</b>	<b>600,9</b>	<b>72,87</b>	<b>69,439</b>	<b>186,4</b>	<b>5,095</b>	<b>0,0745</b>	<b>0,4135</b>	<b>0,243</b>	<b>3,966</b>	<b>77,11</b>	<b>2,427</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>128</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 5 дней:</b>	<b>2765</b>	<b>85,28</b>	<b>105,85</b>	<b>304</b>	<b>2544</b>	<b>1183</b>	<b>305,02</b>	<b>1404</b>	<b>17,9</b>	<b>0,67</b>	<b>1,141</b>	<b>1,606</b>	<b>13,84</b>	<b>357,1</b>	<b>3,542</b>

День 6 (суббота)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевод	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Омлет с сыром запеченный № 254	100	8,5	7,6	1,6	108	150,8	8,9	100,6	0,14	0,06	0,04	0,08	0,55	1,3	0,13
Горошек зеленый конс. № 3а	30	0,93	0,06	1,95	12	6	6,3	18,6	0,21	0	0,03	0,02	0,21	3	0
Ветчина № 17	20	3,4	5,3	0	62	4,4	7	53,6	0,52	0	0	0	0	0	0
Творожок № 463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>26,16</b>	<b>25,46</b>	<b>34,7</b>	<b>474</b>	<b>392,1</b>	<b>40,61</b>	<b>280</b>	<b>1,32</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,3575</b>	<b>0,353</b>	<b>3,828</b>	<b>22,63</b>	<b>1,213</b>
<b>Завтрак 2</b>															
	Выход														
Плоды и ягоды свежие - груши №458	260	1,04	0,78	26,8	119,6	49,4	31,2	41,6	0,005	0	0,052	0,078	0,26	13	0,6
Компот из кураги №122	180	0,9	0	24,3	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>0,78</b>	<b>51,1</b>	<b>216,3</b>	<b>86,43</b>	<b>51,86</b>	<b>67,88</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,114</b>	<b>0,8</b>	<b>13,72</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>															
	Выход														
Салат из свеклы с маслом раст. № 56	60	1	4,2	5,1	62,1	22	12,9	26,3	0,81	0	0,012	0,024	0,144	2,886	0
Суп картофельный с крупой на к/б № 114 (2)	200	2,2	1,8	16,4	90	40,34	24,86	53,4	0,78	0	0,06	0,04	0,62	11,56	1,96
Суфле из отварной курицы №07027	90	12,4	8,8	3,39	149	41,9	12,8	97,4	0,79	0,006	0,02	0,13	1,54	0,18	0
Кабачки и цветная капуста , запеченные в молочном соусе № 210	130	3,38	10,7	8,32	150	26,85	19,344	53,03	1,4	0,052	0,117	0,091	1	21,23	0,117
Компот из с/м ягод (клюквы) №123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>25,205</b>	<b>27,68</b>	<b>89</b>	<b>715,5</b>	<b>155,4</b>	<b>94,354</b>	<b>306,7</b>	<b>5,655</b>	<b>0,058</b>	<b>0,3125</b>	<b>0,328</b>	<b>4,114</b>	<b>76,51</b>	<b>4,202</b>
<b>Полдник</b>															
	Выход														
Пирожок печеный с капустой №138	100	6,83	9,9	29,5	249,2	46,89	14,82	72,42	0,85	0,09	0,07	0,1	0,85	1,31	0
Йогурт №463	125	4,5	4	8,25	87,5	148,8	17,5	113,8	0,125	0,025	0,038	0,19	0,25	0,75	0
Зефир №507	20	0,1	0	16	64,8	5	1,2	2,4	0,3	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>445</b>	<b>11,43</b>	<b>13,9</b>	<b>76,7</b>	<b>493,5</b>	<b>214,6</b>	<b>41,52</b>	<b>202,6</b>	<b>4,075</b>	<b>0,115</b>	<b>0,128</b>	<b>0,31</b>	<b>1,3</b>	<b>6,06</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>															
	Выход														
Салат Стенной №41	60	0,9	6,12	4,62	77,4	8,718	9,1	23,14	0,366	0	0,036	0,024	0,33	5,49	0,05
Пудинг из вермишели с отварным протёртым мясом № 2.58	200	19,9	17,64	39,7	402,4	26,77	30,89	186	1,94	0	0,09	0,16	0	0,29	0
Соус молочный №112	40	1,6	1,25	2	36	47,16	6,052	37,85	0,084	0,06	0,012	0,048	0,076	0	0
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Масло сливочное № 15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>555</b>	<b>26,525</b>	<b>34,52</b>	<b>85,2</b>	<b>735,4</b>	<b>110,3</b>	<b>66,662</b>	<b>308,7</b>	<b>4,255</b>	<b>0,0895</b>	<b>0,208</b>	<b>0,265</b>	<b>0,994</b>	<b>10,17</b>	<b>1,133</b>
<b>Ужин 2</b>															
	Выход														
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>11,8</b>	<b>28,3</b>	<b>256</b>	<b>330</b>	<b>34,3</b>	<b>214</b>	<b>4,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>2,3</b>	<b>21</b>	<b>40</b>
<b>Итого за 6 день:</b>	<b>2905</b>	<b>99,61</b>	<b>114,14</b>	<b>365</b>	<b>2891</b>	<b>1289</b>	<b>329,31</b>	<b>1380</b>	<b>20,52</b>	<b>0,442</b>	<b>1,316</b>	<b>1,799</b>	<b>13,34</b>	<b>150,1</b>	<b>47,15</b>

День 7 (воскресенье)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевод	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша рисовая молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Молоко № 127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>20,21</b>	<b>27,44</b>	<b>66,8</b>	<b>599,3</b>	<b>646,6</b>	<b>85,99</b>	<b>520,4</b>	<b>1,37</b>	<b>0,3215</b>	<b>0,3155</b>	<b>0,553</b>	<b>4,238</b>	<b>18,25</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Фрукты и ягоды свежие - бананы №458	260	3,9	1,3	54,6	247	20,8	109,2	72,8	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	6
Компот из см/ягод (смородина) №123	180	0,18	0,072	15,7	62,5	6,8	5,58	5,94	0,27	0	0,005	0,007	0,05	36	1,85
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>4,08</b>	<b>1,372</b>	<b>70,3</b>	<b>309,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,78</b>	<b>78,74</b>	<b>0,273</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,137</b>	<b>1,61</b>	<b>62</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Салат из свежих овощей с раст. маслом № 22	60	0,09	4,3	2	50,1	21,25	9,96	18,47	0,444	0	0,024	0,03	0,25	11,18	0
Борщ со сметаной на м/б № 28	200	3	1,7	5,4	65	59,14	24,78	127,2	0,88	0,02	0,06	6,7	0,88	9,98	0
Рагу овощное с отварным мясом №301	200	1,4	16,6	21	296	34,6	41,35	0	2,54	0	0,09	0,13	0	10,52	0
Компот из яблок №124	200	7,76	7,76	17,9	69,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>18,275</b>	<b>32,46</b>	<b>84,7</b>	<b>675,5</b>	<b>146</b>	<b>98,48</b>	<b>217,8</b>	<b>5,919</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2775</b>	<b>6,899</b>	<b>1,94</b>	<b>35,53</b>	<b>1,145</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Булочка с изюмом №501	100	8,4	5,5	49,5	281	16,57	11,98	56,71	0,92	0,02	0,13	0,03	1,43	0,61	0,95
Конфеты №504	15	0,57	4,7	9,2	80,85	26,1	8,9	29,7	0,2	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>8,97</b>	<b>10,2</b>	<b>81,7</b>	<b>453,9</b>	<b>56,67</b>	<b>28,88</b>	<b>100,4</b>	<b>3,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>1,63</b>	<b>4,61</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Огурец консервированный №01037	30	0	0	0,5	4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0
Язык отварной №290	50	13,6	10,25	0,45	148,5	10,15	13,78	137,5	2,64	0	0,04	0,15	2,63	0	0,36
Каша гречневая рассыпчатая №353	110	6,3	4	30,4	182,6	13,6	97,75	145,6	3,26	0,022	0,154	0,077	1,177	0	0,055
Соус сметанный №115 а	40	0,66	1,9	1,2	31	13,09	1,96	10,3	0,06	0,012	0,008	0,012	0,044	0,028	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>485</b>	<b>24,665</b>	<b>21,66</b>	<b>71,1</b>	<b>575,1</b>	<b>74,84</b>	<b>141,41</b>	<b>367,4</b>	<b>8,145</b>	<b>0,0635</b>	<b>0,284</b>	<b>0,29</b>	<b>4,479</b>	<b>9,353</b>	<b>1,498</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>11,8</b>	<b>28,1</b>	<b>250</b>	<b>330</b>	<b>34,3</b>	<b>214</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>2,3</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 7 дней:</b>	<b>2655</b>	<b>84,55</b>	<b>104,93</b>	<b>403</b>	<b>2863</b>	<b>1282</b>	<b>503,84</b>	<b>1499</b>	<b>23,13</b>	<b>0,495</b>	<b>1,286</b>	<b>8,358</b>	<b>16,2</b>	<b>137,2</b>	<b>12,53</b>

День 8 (понедельник)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)							
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
<b>Завтрак 1</b>	<b>Выход</b>																
Каша пшеничная молочная №221	200	8,88	9,4	41,2	286,5	153	55,5	213,9	1,4	0,04	0,36	0,18	3,04	40,1	0,06		
Йогурт №463	125	4,5	4	8,25	87,5	148,8	17,5	113,8	0,125	0,025	0,038	0,19	0,25	0,75	0		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,21</b>	<b>21,4</b>	<b>77,2</b>	<b>577</b>	<b>432,7</b>	<b>91,41</b>	<b>434,8</b>	<b>1,975</b>	<b>0,1145</b>	<b>0,6855</b>	<b>0,623</b>	<b>6,358</b>	<b>59,18</b>	<b>1,143</b>		
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>																
Фрукты и ягоды свежие - ананасы №458	260	2,34	0,52	21,1	98,8	88,4	33,8	59,8	0	0	0,104	0,078	0,52	156	0,3		
Компот из изюма №122	180	0,9	0	24,3	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0		
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>3,24</b>	<b>0,52</b>	<b>45,4</b>	<b>195,5</b>	<b>125,4</b>	<b>54,46</b>	<b>86,08</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>0,122</b>	<b>0,114</b>	<b>1,06</b>	<b>156,7</b>	<b>0,3</b>		
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>																
Салат из помидоров и огурцов № 38	60	0,72	4,38	2,28	52,26	11,9	9,9	19,77	0,426	0	0,024	0,024	0,198	8,4	0,95		
Суп рыбный № 41	200	12,74	0,6	9	105,4	48,6	32,3	178	0,68	0,02	0,08	0,1	1,72	5,9	0		
Тефтели из говядины №317	100	16,2	17,1	17	298	13,73	21,7	164,9	2,56	0,01	0,07	0,15	3,96	1,2	16,2		
Соус молочный к тефтелям №112	40	1,6	1,25	2	36	47,16	6,052	37,85	0,084	0,06	0,012	0,048	0,076	0	0		
Картофель отварной с укропом №160	190	4,18	6,27	32,3	203,3	70	34	0	1,13	0	0,14	0,15	0	11,2	0		
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>39,315</b>	<b>30,95</b>	<b>111</b>	<b>916,5</b>	<b>217,4</b>	<b>126,95</b>	<b>468,2</b>	<b>8,955</b>	<b>0,09</b>	<b>0,416</b>	<b>0,52</b>	<b>6,679</b>	<b>31,03</b>	<b>17,18</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>																
Булочка "Любимая" № 499	100	8,8	5	51,7	287	12,46	10,75	55,81	0,82	0,02	0,17	0,04	1,57	3,2	1		
Вафли №508	20	0,76	6,28	12,3	107,8	1,6	1,2	8,4	0,1	0,001	0	0	0	0	0		
Молоко № 127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>15,16</b>	<b>17,48</b>	<b>72,2</b>	<b>506,8</b>	<b>256,1</b>	<b>39,95</b>	<b>246,2</b>	<b>1,12</b>	<b>0,221</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>1,77</b>	<b>4,4</b>	<b>1</b>		
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>																
Салат из кальмаров с яблоком №66 (2)	60	5,6	3,4	2,8	63,6	16,25	21,9	70,8	0,78	0,018	0,054	0,06	0,618	2,454	0,474		
Суфле из печени № 07018	90	15,2	7,22	8,24	163	7,38	14,1	226	5,21	5,82	0,26	1,51	7,04	13,7	0,77		
Омлет с капустой цветной №260	150	11,85	9,9	4,2	153	68,16	14,97	67,94	0,78	0,045	0,12	0,12	1,245	20,1	0,075		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>555</b>	<b>36,775</b>	<b>30,03</b>	<b>54,1</b>	<b>599,2</b>	<b>119,5</b>	<b>71,59</b>	<b>426,5</b>	<b>8,635</b>	<b>5,9125</b>	<b>0,504</b>	<b>1,723</b>	<b>9,491</b>	<b>40,64</b>	<b>2,402</b>		
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>																
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0		
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>128</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за 8 дней:</b>	<b>2910</b>	<b>118,3</b>	<b>108,38</b>	<b>368</b>	<b>2923</b>	<b>1399</b>	<b>412,36</b>	<b>1846</b>	<b>21,5</b>	<b>6,378</b>	<b>1,9775</b>	<b>3,539</b>	<b>25,56</b>	<b>292,6</b>	<b>22,03</b>		



День 9 (вторник)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Масса порции	белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
<b>Завтрак 1</b>	<b>Выход</b>																
Каша манная молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0		
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0		
Молоко № 127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>20,21</b>	<b>27,44</b>	<b>66,8</b>	<b>599,3</b>	<b>646,6</b>	<b>85,99</b>	<b>520,4</b>	<b>1,37</b>	<b>0,3215</b>	<b>0,3155</b>	<b>0,553</b>	<b>4,238</b>	<b>18,25</b>	<b>1,083</b>		
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>																
Фрукты и ягоды свежие - яблоки № 458	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0		
Отвар шиповника с сахаром №129	180	0,49	0,2	14,2	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0		
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>39,6</b>	<b>182,6</b>	<b>51,63</b>	<b>2,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,088</b>	<b>0,18</b>	<b>187,4</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>																
Салат из свежей капусты с клюквой №45 (2)	60	0,84	6	4,5	75,6	27,43	10,4	18,8	0,366	0	0,018	0,024	0,402	16,02	1,028		
<i>С 1 марта до нового урожая</i>																	
Горошек зеленый консерв. № 3а																	
Суп фасолевый со сметаной на м/б № 45	200	6	0,8	19	118	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,16	0,08	1,18	6,78	0		
Запеканка картофельная с отварным мясом № 95	260	22	21,7	19	395	93,39	50,622	275,8	3,744	0,13	0,182	0,286	4,264	11,31	0		
Соус сметанный №115 а	40	0,66	1,9	1,2	31	13,09	1,96	10,3	0,06	0,012	0,008	0,012	0,044	0,028	0		
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>32,535</b>	<b>25,75</b>	<b>87,7</b>	<b>765,5</b>	<b>175,1</b>	<b>104,62</b>	<b>496,7</b>	<b>8,759</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,426</b>	<b>6,213</b>	<b>22,44</b>	<b>0,033</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>																
Пудинг творожный с изюмом № 81	100	12,76	8,89	13,8	191,8	114,5	21,2	185	0,64	0,06	0,05	0,24	0,39	0,39	0		
Джем №456	30	0	0	18,6	16,5	6,6	4,2	4,8	0,15	0,002	0,003	0,003	0,06	12	0		
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>13</b>	<b>8,89</b>	<b>59,4</b>	<b>314,4</b>	<b>124,9</b>	<b>27,56</b>	<b>193,6</b>	<b>1,546</b>	<b>0,062</b>	<b>0,058</b>	<b>0,248</b>	<b>0,5</b>	<b>13,47</b>	<b>0</b>		
<b>Ужин 1</b>	<b>Брутто</b>																
Огурец свежий №70	60	0,5	0,12	1,6	8,4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0		
Шницель рыбный №285	80	10,7	5	7,2	117	34,9	17,4	194,5	0,31	0,015	0,023	0,09	1,54	0,563	0,07		
Рис отварной №355	120	2,88	4,68	22,7	144	0,936	14,916	47,46	0,408	0,024	0,024	0,012	0,528	0	0,06		
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>515</b>	<b>18,185</b>	<b>15,31</b>	<b>70</b>	<b>478,4</b>	<b>73,84</b>	<b>60,236</b>	<b>316</b>	<b>2,903</b>	<b>0,0685</b>	<b>0,129</b>	<b>0,153</b>	<b>2,696</b>	<b>9,888</b>	<b>1,213</b>		
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>																
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40		
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>40</b>		
<b>Итого за 8 день:</b>	<b>2665</b>	<b>91,26</b>	<b>85,03</b>	<b>332</b>	<b>2458</b>	<b>1312</b>	<b>308,86</b>	<b>1719</b>	<b>16,87</b>	<b>0,642</b>	<b>1,1035</b>	<b>1,807</b>	<b>14,03</b>	<b>266,4</b>	<b>42,33</b>		

День 10 (среда)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Завтрак 1</b>	Масса порции														
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Омлет	80	8	9,7	1,6	124,8	0,38	0	0,048	0	0	0,04	0	50,4	1,2	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,81</b>	<b>28,34</b>	<b>75</b>	<b>639,7</b>	<b>330,5</b>	<b>63,13</b>	<b>320,4</b>	<b>1,09</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,5675</b>	<b>0,473</b>	<b>57,25</b>	<b>35,93</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Плоды и ягоды свежие - груши №458	260	1,04	0,78	26,8	119,6	49,4	31,2	41,6	0,005	0	0,052	0,078	0,26	13	0,6
Компот из кураги №122	180	0,9	0	24,3	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>0,78</b>	<b>51,1</b>	<b>216,3</b>	<b>86,43</b>	<b>51,86</b>	<b>67,88</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,114</b>	<b>0,8</b>	<b>13,72</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Салат из помидор с перцем сладким №40 (2)	60	0,66	6,12	2,5	67,2	9,252	9,42	12,7	0,444	0	0,036	0,03	0,318	36,18	1,626
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 32	200	3,38	1,9	12,2	94,74	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,1	0,08	1,18	7,3	0
Говядина, тушенная с черносливом №296	85	16,6	5	10,1	153	26,5	31,731	158,1	2,108	0,017	0,0765	0,16	3,27	0,918	0,085
Овощи тушенные в соусе №171	130	3,38	4,29	14,4	109,2	18,9	30,108	110,7	1,534	0,013	0,104	0,091	2,288	2,665	0
Компот из свежемороженых ягод (вишня) № 123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>28,095</b>	<b>18,74</b>	<b>82,2</b>	<b>623,1</b>	<b>116,8</b>	<b>121,5</b>	<b>484,7</b>	<b>6,541</b>	<b>0,038</b>	<b>0,3925</b>	<b>0,397</b>	<b>7,641</b>	<b>87,39</b>	<b>3,804</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Пирожок печеный с яблоком №139	100	6,5	10,68	37,4	289,5	39,9	13,28	66,18	1,12	0,07	0,08	0,08	0,81	0,84	0
Гематоген № 505	20	2,4	0,4	14,6	71,6	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>8,9</b>	<b>11,08</b>	<b>75</b>	<b>453,1</b>	<b>53,9</b>	<b>21,28</b>	<b>80,18</b>	<b>5,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,01</b>	<b>4,84</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Салат витаминный с раст. маслом №20 (2)	60	2	2,3	4,5	48	19,9	8,4	14,1	0,576	0	0,018	0,018	0,288	10,7	1,65
<i>С 1 марта до нового урожая</i>															
Салат зеленый с огурцом и зел. луком № 9,94															
Котлета рыбная №279	75	8,4	3,45	10,5	107,3	41,82	17,88	191,3	0,48	0,023	0,068	0,135	2,31	0,54	0,06
Соус молочный	40	1,6	1,25	2	36	47,16	6,052	37,85	0,084	0,06	0,012	0,048	0,076	0	0
Каша гречневая рассыпчатая №353	110	6,3	4	30,4	182,6	13,6	97,75	145,6	3,26	0,022	0,154	0,077	1,177	0	0,055
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>540</b>	<b>22,425</b>	<b>20,51</b>	<b>86,2</b>	<b>593,4</b>	<b>150,1</b>	<b>150,7</b>	<b>450,6</b>	<b>6,265</b>	<b>0,1345</b>	<b>0,322</b>	<b>0,311</b>	<b>4,439</b>	<b>15,63</b>	<b>2,848</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 10 день:</b>	<b>2735</b>	<b>87,97</b>	<b>85,85</b>	<b>377</b>	<b>2638</b>	<b>977,7</b>	<b>436,47</b>	<b>1594</b>	<b>20,03</b>	<b>0,392</b>	<b>1,512</b>	<b>1,734</b>	<b>71,34</b>	<b>159</b>	<b>8,334</b>

День 11 (четверг)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)							
		Масса порции	белки	жиры		углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
<b>Завтрак 1</b>		<b>Выход</b>															
Каша пшеница с тыквой молочная №221	200	8,7	8,84	40,3	276	298	45,9	120	1,48	0,02	0,3	0,06	2,88	27	0		
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Какао с молоком № 434	200	4	4	16	116	127,3	21,9	100,5	0,48	0,02	0,18	0,16	2,12	10	0		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>19,33</b>	<b>23,44</b>	<b>69,2</b>	<b>567,4</b>	<b>630,7</b>	<b>81,07</b>	<b>345,7</b>	<b>2,49</b>	<b>0,1015</b>	<b>0,5155</b>	<b>0,293</b>	<b>5,258</b>	<b>37,65</b>	<b>1,083</b>		
<b>Завтрак 2</b>		<b>Выход</b>															
Фрукты и ягоды свежие - бананы №458	260	3,9	1,3	54,6	247	20,8	109,2	72,8	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	6		
Компот из с/м ягод (брусника) №123	180	0,18	0,072	15,7	62,5	6,8	5,58	5,94	0,27	0	0,005	0,007	0,05	36	1,85		
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>4,08</b>	<b>1,372</b>	<b>70,3</b>	<b>309,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,78</b>	<b>78,74</b>	<b>0,273</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,137</b>	<b>1,61</b>	<b>62</b>	<b>7,85</b>		
<b>Обед</b>		<b>Выход</b>															
Салат из капусты белокоч. с луком №45(3) с 1 марта до нового урожая	60	0,9	6	4,56	76,2	27,43	10,4	18,9	0,366	0	0,018	0,024	0,402	16,02	1,128		
Икра кабачковая №4																	
Суп картофельный со сметаной № 170 (2)	200	2	2	16	90	19,68	33,14	124,5	3,76	0	0,14	0,14	1,64	10,82	0,18		
Котлета куриная №347	80	12,15	12,8	12,8	223,5	104,3	15,38	113,3	0,74	0,06	0,0975	0,105	2,33	5,22	0,135		
Макаронные отварные с маслом №246	110	3,85	2,75	18	122	4,345	5,632	25,67	0,55	0,022	0,044	0,011	0,363	0	0,055		
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>22,775</b>	<b>24,9</b>	<b>99,8</b>	<b>733,2</b>	<b>181,8</b>	<b>87,552</b>	<b>350,1</b>	<b>9,491</b>	<b>0,082</b>	<b>0,3895</b>	<b>0,328</b>	<b>5,46</b>	<b>36,39</b>	<b>1,531</b>		
<b>Полдник</b>		<b>Выход</b>															
Запеканка тыквенно-яблочная №204	100	2,1	3,2	14	101	28,38	14,45	27,72	1,39	0,01	0,04	0,04	0,46	6,58	0,13		
Творожок №463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>7,7</b>	<b>40,5</b>	<b>282</b>	<b>142,4</b>	<b>22,45</b>	<b>41,72</b>	<b>4,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,66</b>	<b>10,58</b>	<b>0,13</b>		
<b>Ужин 1</b>		<b>Выход</b>															
Салат из моркови с р/м №52 с 1 марта до нового урожая	60	0,72	4	5,7	62,4	14,8	20,75	30,11	0,39	0	0,03	0,036	0,546	1,9	0,936		
Огурец консервированный №01037																	
Колбаски детские (сосиски) отварные №340	50	5,2	10	0,4	113	12,5	0	0	0,9	0	0,015	0,045	0	0	0		
Рагу овощное с зел.горошком консерв. №374 (1м)	130	2,21	4,4	9,4	85,8	27,85	25	58,6	0,923	0	0,065	0,065	0,806	8,138	0		
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0,006	0,04	6	0			
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>495</b>	<b>12,235</b>	<b>23,91</b>	<b>54</b>	<b>470,2</b>	<b>79,35</b>	<b>65,27</b>	<b>148,4</b>	<b>4,038</b>	<b>0,0295</b>	<b>0,18</b>	<b>0,185</b>	<b>1,92</b>	<b>16,36</b>	<b>2,019</b>		
<b>Ужин 2</b>		<b>Выход</b>															
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0		
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>128</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за 11 дней:</b>	<b>2685</b>	<b>74,62</b>	<b>89,322</b>	<b>342</b>	<b>2490</b>	<b>1310</b>	<b>399,12</b>	<b>1149</b>	<b>20,68</b>	<b>0,263</b>	<b>1,294</b>	<b>1,262</b>	<b>15,11</b>	<b>163,6</b>	<b>12,61</b>		

День 12 (пятница)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша рисовая молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Колбаса п/к №16	20	2,8	4,4	0	50,8	5,8	5,4	45,2	0,54	0	0,038	0,004	0,45	0	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>15,61</b>	<b>23,04</b>	<b>73,4</b>	<b>565,7</b>	<b>335,9</b>	<b>68,53</b>	<b>365,6</b>	<b>1,63</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,5655</b>	<b>0,477</b>	<b>7,298</b>	<b>34,73</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Фрукты и ягоды свежие -виноград №458	260	1,56	1,56	40	187,2	78	44,2	57,2	0,156	0	0,13	0,052	0,78	15,6	0
Компот из чернослива №122	180	0,9	0	24,3	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>2,46</b>	<b>1,56</b>	<b>64,3</b>	<b>283,9</b>	<b>115</b>	<b>64,86</b>	<b>83,48</b>	<b>0,766</b>	<b>0</b>	<b>0,148</b>	<b>0,088</b>	<b>1,32</b>	<b>16,32</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Сельдь с луком №26	25	3	3	0,5	41,5	38,17	18,9	122,7	0,576	0,006	0,018	0,06	0,8	1,32	0
Винегрет с раст. маслом №72 (1)	60	1,56	9,8	6,8	122	13,06	11	26,91	0,462	0	0,036	0,024	0,288	5,25	1,11
Суп вермишелевый на мясном бульоне № 128 (2)	200	2	3,2	11,4	82	13,4	12,24	67,38	1,62	0,02	0,04	0,04	2,26	2,46	0,1
Голубцы ленивые с отварным мясом №92	235	17,2	17,2	22	313	94,56	49,9	191,6	2,867	0,047	0,094	0,165	3,666	54,38	0
Компот из груш №124	200	7,76	7,76	17,9	69,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>37,545</b>	<b>43,06</b>	<b>97</b>	<b>822,9</b>	<b>190,2</b>	<b>114,43</b>	<b>480,7</b>	<b>7,58</b>	<b>0,073</b>	<b>0,2915</b>	<b>0,328</b>	<b>7,824</b>	<b>67,26</b>	<b>2,355</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Запеканка творожная с изюмом №80	100	14,16	9,76	11,8	193,5	164	24,13	205,7	0,61	0,11	0,06	0,26	0,42	0,56	0
Йогурт №463	125	4,5	4	8,25	87,5	148,8	17,5	113,8	0,125	0,025	0,038	0,19	0,25	0,75	0
Соус молочный сладкий №113	40	1,65	1,4	3,2	47	51,79	6,532	40,98	0,092	0,068	0,012	0,052	0,076	0,132	0
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>445</b>	<b>20,55</b>	<b>15,16</b>	<b>50,3</b>	<b>434,1</b>	<b>368,3</b>	<b>50,322</b>	<b>364,2</b>	<b>1,583</b>	<b>0,203</b>	<b>0,115</b>	<b>0,507</b>	<b>0,796</b>	<b>2,522</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Салат из помидоров с укропом №9.85	60	0,66	4,4	2	52	10,24	10,128	13,44	0,462	0	0,03	0,024	0,246	11,75	1,9
Суфле из отварной рыбы №278	75	10,3	5,25	2,8	99	35,1	9,73	119	0,07	0,02	0,02	0,08	1,53	0,74	0,14
Картофель отварной №360	190	7,6	10,64	22,2	214,7	17,8	36,37	98,7	1,444	0,038	0,19	0,114	1,938	26,05	0,285
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>580</b>	<b>22,685</b>	<b>29,8</b>	<b>65,9</b>	<b>585,3</b>	<b>90,8</b>	<b>76,848</b>	<b>292,9</b>	<b>3,841</b>	<b>0,0875</b>	<b>0,31</b>	<b>0,251</b>	<b>4,302</b>	<b>42,93</b>	<b>3,408</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>40</b>
<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>2910</b>	<b>104,65</b>	<b>119,02</b>	<b>359</b>	<b>2810</b>	<b>1340</b>	<b>402,99</b>	<b>1777</b>	<b>16,7</b>	<b>0,513</b>	<b>1,58</b>	<b>1,99</b>	<b>21,74</b>	<b>178,8</b>	<b>46,85</b>

День 13 (суббота)																
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Завтрак 1</b>																
Омлет с сыром запеченный № 254	100	8,5	7,6	1,6	108	150,8	8,9	100,6	0,14	0,06	0,04	0,08	0,55	1,3	0,13	
Горошек зеленый конс. № 3а	30	0,93	0,06	1,95	12	6	6,3	18,6	0,21	0	0,03	0,02	0,21	3	0	
Ветчина №17	20	3,4	5,3	0	62	4,4	7	53,6	0,52	0	0	0	0	0	0	
Йогурт №463	125	4,5	4	8,25	87,5	148,8	17,5	113,8	0,125	0,025	0,038	0,19	0,25	0,75	0	
Какао с молоком № 434	200	4	4	16	116	127,3	21,9	100,5	0,48	0,02	0,18	0,16	2,12	10	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>23,36</b>	<b>25,76</b>	<b>40,7</b>	<b>488,5</b>	<b>442,6</b>	<b>64,87</b>	<b>404,3</b>	<b>1,785</b>	<b>0,1345</b>	<b>0,3155</b>	<b>0,463</b>	<b>3,358</b>	<b>15,38</b>	<b>1,213</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>															
Плоды и ягоды свежие - яблоки № 458	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0	
Отвар шиповника с сахаром №129	180	0,49	0,2	14,2	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0	
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>39,6</b>	<b>182,6</b>	<b>51,63</b>	<b>2,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,088</b>	<b>0,18</b>	<b>187,4</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>															
Огурец свежий №70	60	0,5	0,12	1,6	8,4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0	
Щи на к/б № 96 (3)	200	2	3,6	9,2	78	37,1	26,5	117	4,2	0,02	0,1	0,14	1,26	12,4	0	
Суфле из отварной курицы №07027	90	12,4	8,8	3,39	149	41,9	12,8	97,4	0,79	0,006	0,02	0,13	1,54	0,18	0	
Картофельное пюре №362	225	8,55	10	20,7	209,3	20,03	42,953	110,5	1,71	0,045	0,2925	0,135	3,128	40,73	0,3	
Компот из с/м ягод (смородина) №123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06	
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>29,675</b>	<b>24,7</b>	<b>90,7</b>	<b>709,1</b>	<b>137,1</b>	<b>115,1</b>	<b>415,9</b>	<b>8,935</b>	<b>0,071</b>	<b>0,528</b>	<b>0,46</b>	<b>6,798</b>	<b>96,96</b>	<b>2,425</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>															
Пирожок печеный с капустой №138	100	6,83	9,9	29,5	249,2	46,89	14,82	72,42	0,85	0,09	0,07	0,1	0,85	1,31	0	
Конфеты №504	15	0,57	4,7	9,2	80,85	26,1	8,9	29,7	0,2	0	0	0	0	0	0	
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>7,4</b>	<b>14,6</b>	<b>61,7</b>	<b>422,1</b>	<b>86,99</b>	<b>31,72</b>	<b>116,1</b>	<b>3,85</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>1,05</b>	<b>5,31</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>															
Салат Стенной №41	60	0,9	6,12	4,62	77,4	8,718	9,1	23,14	0,366	0	0,036	0,024	0,33	5,49	0,05	
Пудинг из вермишели с отварным протёртым мясом № 2.58	200	19,9	17,64	39,7	402,4	26,77	30,89	186	1,94	0	0,09	0,16	0	0,29	0	
Соус молочный №112	40	1,6	1,25	2	36	47,16	6,052	37,85	0,084	0,06	0,012	0,048	0,076	0	0	
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>555</b>	<b>26,505</b>	<b>30,52</b>	<b>84,9</b>	<b>724,8</b>	<b>106,8</b>	<b>65,562</b>	<b>306,6</b>	<b>4,215</b>	<b>0,0895</b>	<b>0,208</b>	<b>0,271</b>	<b>0,974</b>	<b>12,11</b>	<b>1,133</b>	
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>															
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0	
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0	
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>11,8</b>	<b>28,1</b>	<b>250</b>	<b>330</b>	<b>34,3</b>	<b>214</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>2,3</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 13 дней:</b>	<b>2895</b>	<b>96,82</b>	<b>108,62</b>	<b>346</b>	<b>2777</b>	<b>1155</b>	<b>314,01</b>	<b>1459</b>	<b>23,28</b>	<b>0,455</b>	<b>1,3025</b>	<b>1,831</b>	<b>14,66</b>	<b>324,6</b>	<b>4,77</b>	

День 14 (воскресенье)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша манная молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Творожок №463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,31</b>	<b>23,14</b>	<b>76,9</b>	<b>603,9</b>	<b>430,1</b>	<b>63,13</b>	<b>320,4</b>	<b>1,09</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,5275</b>	<b>0,473</b>	<b>6,848</b>	<b>34,73</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Фрукты и ягоды свежие- груши №458	260	1,04	0,78	26,8	119,6	49,4	31,2	41,6	0,005	0	0,052	0,078	0,26	13	0,6
Компот из изюма №122	180	0,9	0	24,6	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>0,78</b>	<b>51,4</b>	<b>216,3</b>	<b>86,43</b>	<b>51,86</b>	<b>67,88</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,114</b>	<b>0,8</b>	<b>13,72</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Салат из помидоров с растительным маслом №25	60	0,6	4,3	2,13	51,2	7,85	11,22	14,6	0,504	0	0,036	0,024	0,283	12,62	0
Суп картофельный с крупой № 114 (2)	200	2,2	1,8	16,4	90	40,34	24,86	53,4	0,78	0	0,06	0,04	0,62	11,56	1,96
Бефстроганов из отварного мяса №298	95	15,1	17,48	5,6	240,4	24,59	24,244	161	1,47	0,0285	0,1425	0,162	4,36	1,64	0,171
Кабачки и цветная капуста , запеченные в молочном соусе № 210	130	3,38	10,7	8,32	150	26,85	19,344	53,03	1,4	0,052	0,117	0,091	1	21,23	0,117
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>25,155</b>	<b>35,63</b>	<b>81</b>	<b>753,1</b>	<b>125,6</b>	<b>102,67</b>	<b>349,8</b>	<b>8,229</b>	<b>0,0805</b>	<b>0,4455</b>	<b>0,364</b>	<b>6,988</b>	<b>51,38</b>	<b>2,281</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Булочка с изюмом №501	100	8,4	5,5	49,5	281	16,57	11,98	56,71	0,92	0,02	0,13	0,03	1,43	0,61	0,95
Конфеты №504	15	0,57	4,7	9,2	80,85	26,1	8,9	29,7	0,2	0	0	0	0	0	0
Кисель из с/м ягод (клюква) №418	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>9,21</b>	<b>10,2</b>	<b>85,7</b>	<b>468</b>	<b>46,45</b>	<b>23,04</b>	<b>90,19</b>	<b>1,876</b>	<b>0,02</b>	<b>0,135</b>	<b>0,035</b>	<b>1,48</b>	<b>1,69</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Салат огурцов с р/м №17	60	0,5	4,26	1,6	46,4	18,6	9,6	25,2	0,372	0	0,018	0,024	0,126	5,67	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом №3.5	120	17	5,4	4,4	133,5	35,94	12	168	18,75	0,11	0,0225	0,075	0,075	2,13	0,135
Картофель и овощи тушенные в соусе №171	130	2,6	4,81	20,2	133,9	20,22	30,32	0	1,71	0	0,11	0,087	0	10,5	0
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>585</b>	<b>28,825</b>	<b>29,78</b>	<b>65</b>	<b>605,8</b>	<b>302,4</b>	<b>82,54</b>	<b>362,9</b>	<b>22,92</b>	<b>0,1715</b>	<b>0,2285</b>	<b>0,279</b>	<b>0,819</b>	<b>23,01</b>	<b>1,218</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>13,4</b>	<b>28,5</b>	<b>266</b>	<b>338</b>	<b>34,3</b>	<b>208</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 14 дней:</b>	<b>2815</b>	<b>94,59</b>	<b>112,93</b>	<b>388</b>	<b>2913</b>	<b>1329</b>	<b>357,54</b>	<b>1399</b>	<b>38,23</b>	<b>0,4515</b>	<b>1,5365</b>	<b>1,614</b>	<b>19,23</b>	<b>131,1</b>	<b>6,131</b>

День 15 (понедельник)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша молочная Дружба вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Колбаса п/к №16	20	2,8	4,4	0	50,8	5,8	5,4	45,2	0,54	0	0,038	0,004	0,45	0	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Молоко №127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>18,41</b>	<b>26,04</b>	<b>66,8</b>	<b>577,7</b>	<b>452,4</b>	<b>81,39</b>	<b>457,6</b>	<b>1,69</b>	<b>0,2895</b>	<b>0,3455</b>	<b>0,497</b>	<b>4,658</b>	<b>17,93</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>															
Выход	Выход														
Фрукты и ягоды свежие - бананы №458	260	3,9	1,3	54,6	247	20,8	109,2	72,8	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	6
Компот из см ягод (вишня) №123	180	0,18	0,072	15,7	62,5	6,8	5,58	5,94	0,27	0	0,005	0,007	0,05	36	1,85
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>4,08</b>	<b>1,372</b>	<b>70,3</b>	<b>309,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,78</b>	<b>78,74</b>	<b>0,273</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,137</b>	<b>1,61</b>	<b>62</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>															
Выход	Выход														
Салат из свежих овощей с раст. маслом №22	60	0,09	4,3	2	50,1	21,25	9,96	18,47	0,444	0	0,024	0,03	0,25	11,18	0
Борщ со сметаной на м/б № 28	200	3	1,7	5,4	65	59,14	24,78	127,2	0,88	0,02	0,06	6,7	0,88	9,98	0
Жаркое по-домашнему № 94	260	13,8	14	25,2	317	37,83	60,216	221,4	3,068	0,026	0,208	0,182	4,576	5,33	0
Компот из см ягод (брусника) №123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06
Хлеб пшеничный №480	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>23,115</b>	<b>22,18</b>	<b>88,4</b>	<b>696,5</b>	<b>142,5</b>	<b>119,41</b>	<b>443,6</b>	<b>6,267</b>	<b>0,046</b>	<b>0,3955</b>	<b>6,955</b>	<b>6,516</b>	<b>67,14</b>	<b>2,125</b>
<b>Полдник</b>															
Выход	Выход														
Джем	30	0	0	18,6	16,5	6,6	4,2	4,8	0,15	0,002	0,003	0,003	0,06	12	0
Суфле творожное	100	14,3	8,97	12,3	192,8	140,7	19,73	193,9	0,66	0,09	0,05	0,25	0,4	0,25	0
Зефир №507	20	0,1	0	16	64,8	5	1,2	2,4	0,3	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,4</b>	<b>8,97</b>	<b>69,9</b>	<b>366,1</b>	<b>166,3</b>	<b>33,13</b>	<b>215,1</b>	<b>3,91</b>	<b>0,092</b>	<b>0,073</b>	<b>0,273</b>	<b>0,66</b>	<b>16,25</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>															
Выход	Выход														
Салат из кальмаров с яблоком №66(2)	60	5,6	3,4	2,8	63,6	16,25	21,9	70,8	0,78	0,018	0,054	0,06	0,618	2,454	0,474
Гуляш в молочно-сметанном соусе №93	100	13,16	9,42	2,71	147,6	19,08	18,89	121,1	1,78	0,003	0,03	0,08	2,33	0,36	0
Макаронные отварные с маслом №246	110	3,85	2,75	18	122	4,345	5,632	25,67	0,55	0,022	0,044	0,011	0,363	0	0,055
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>525</b>	<b>26,715</b>	<b>21,08</b>	<b>62,1</b>	<b>542,2</b>	<b>63,88</b>	<b>65,942</b>	<b>277,2</b>	<b>4,935</b>	<b>0,0725</b>	<b>0,198</b>	<b>0,19</b>	<b>3,879</b>	<b>9,139</b>	<b>1,612</b>
<b>Ужин 2</b>															
Выход	Выход														
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>40</b>
<b>Итого за 15 дней:</b>	<b>2760</b>	<b>92,52</b>	<b>86,042</b>	<b>366</b>	<b>2610</b>	<b>1093</b>	<b>442,65</b>	<b>1662</b>	<b>18,38</b>	<b>0,54</b>	<b>1,271</b>	<b>8,391</b>	<b>17,52</b>	<b>187,5</b>	<b>52,67</b>

День 16 (вторник)																
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Завтрак 1</b>																
Каша гречневая молочная вязкая №221	200	11,02	11,72	41,3	315,6	200,9	121,18	291	3,5	0,06	0,38	0,28	4,96	16	0	
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0	
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>20,45</b>	<b>25,52</b>	<b>69</b>	<b>591</b>	<b>531,8</b>	<b>149,59</b>	<b>506,2</b>	<b>4,17</b>	<b>0,1415</b>	<b>0,6755</b>	<b>0,593</b>	<b>8,058</b>	<b>34,65</b>	<b>1,083</b>	
<b>Завтрак 2</b>																
Плоды и ягоды свежие - киви №458	Выход	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0
Компот из чернослива №122	180	0,9	0	24,6	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0	
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>1,04</b>	<b>50,1</b>	<b>211,1</b>	<b>79,88</b>	<b>20,66</b>	<b>26,28</b>	<b>1,15</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,088</b>	<b>0,54</b>	<b>44,12</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																
Салат овощной с яблоком с перцем №27	Выход	60	0,6	6	3	69,6	16,14	6,966	16,32	0,66	0	0,036	0,024	0,27	30,06	1,044
Суп вермишелевый на курином бульоне № 34	200	3,5	0,5	14,5	85,6	23,58	22,58	276	0,56	0	0,08	0,08	1,26	2,96	0	
Суфле из отварной курицы №07027	90	12,4	8,8	3,39	149	41,9	12,8	97,4	0,79	0,006	0,02	0,13	1,54	0,18	0	
Рис отварной №355	120	2,88	4,68	22,7	144	0,936	14,916	47,46	0,408	0,024	0,024	0,012	0,528	0	0,06	
Соус сметанный №115a	40	0,66	1,9	1,2	31	13,09	1,96	10,3	0,06	0,012	0,008	0,012	0,044	0,028	0	
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,915</b>	<b>23,23</b>	<b>93,3</b>	<b>700,7</b>	<b>121,6</b>	<b>82,222</b>	<b>515,2</b>	<b>6,553</b>	<b>0,042</b>	<b>0,258</b>	<b>0,306</b>	<b>4,367</b>	<b>37,55</b>	<b>1,137</b>	
<b>Полдник</b>																
Булочка с изюмом №501	100	8,4	5,5	49,5	281	16,57	11,98	56,71	0,92	0,02	0,13	0,03	1,43	0,61	0,95	
Гематоген №505	20	2,4	0,4	14,6	71,6	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0	0	
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>11,04</b>	<b>5,9</b>	<b>91,1</b>	<b>458,7</b>	<b>20,35</b>	<b>14,14</b>	<b>60,49</b>	<b>3,076</b>	<b>0,02</b>	<b>0,135</b>	<b>0,035</b>	<b>1,48</b>	<b>1,69</b>	<b>0,95</b>	
<b>Ужин 1</b>																
Салат из помидоров и огурцов № 38	Выход	60	0,72	4,38	2,28	52,26	11,9	9,9	19,77	0,426	0	0,024	0,024	0,198	8,4	0,95
Котлета рыбная №279	75	8,4	3,45	10,5	107,3	41,82	17,88	191,3	0,48	0,023	0,068	0,135	2,31	0,54	0,06	
Картофельное пюре №362	225	8,55	10	20,7	209,3	20,03	42,953	110,5	1,71	0,045	0,2925	0,135	3,128	40,73	0,3	
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>615</b>	<b>21,795</b>	<b>27,34</b>	<b>72,3</b>	<b>588,3</b>	<b>101,4</b>	<b>91,353</b>	<b>383,3</b>	<b>4,481</b>	<b>0,0975</b>	<b>0,4545</b>	<b>0,327</b>	<b>6,224</b>	<b>54,05</b>	<b>2,393</b>	
<b>Ужин 2</b>																
Кефир №439	Выход	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 16 день:</b>	<b>2765</b>	<b>84,94</b>	<b>89,43</b>	<b>384</b>	<b>2662</b>	<b>1095</b>	<b>385,97</b>	<b>1681</b>	<b>19,63</b>	<b>0,341</b>	<b>1,601</b>	<b>1,688</b>	<b>20,87</b>	<b>173,6</b>	<b>5,562</b>	



День 17 (среда)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевод	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша пшеничная молочная №221	200	8,88	9,4	41,2	286,5	153	55,5	213,9	1,4	0,04	0,36	0,18	3,04	40,1	0,06
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Молоко №127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>21,11</b>	<b>26,2</b>	<b>62,3</b>	<b>573,9</b>	<b>600,4</b>	<b>96,77</b>	<b>521,1</b>	<b>2,13</b>	<b>0,3015</b>	<b>0,4355</b>	<b>0,513</b>	<b>3,498</b>	<b>41,95</b>	<b>1,143</b>
<b>Завтрак 2</b>															
Выход															
Фрукты и ягоды свежие - яблоки №458	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0
Отвар шиповника с сахаром №129	180	0,49	0,2	14,2	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>39,6</b>	<b>182,6</b>	<b>51,63</b>	<b>2,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,088</b>	<b>0,18</b>	<b>187,4</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
Выход															
Салат из помидоров с укропом №9.85	60	0,66	4,4	2	52	10,24	10,128	13,44	0,462	0	0,03	0,024	0,246	11,75	1,9
Рассольник вегетарианский № 104	200	2	3,8	10,2	84	24,4	28,2	124	3,74	0,02	0,1	0,12	1,22	6,2	0,24
Котлета куриная №347	80	12,15	12,8	12,8	223,5	104,3	15,38	113,3	0,74	0,06	0,0975	0,105	2,33	5,22	0,135
Картофель запеченный в сметане №51	215	5	6,8	18,3	225,7	37,2	43,7	125	1,35	0,02	0,19	0,129	2	6,71	0,645
Компот из груш №124	200	7,76	7,76	17,9	69,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>31,445</b>	<b>36,91</b>	<b>86,7</b>	<b>784,1</b>	<b>202,4</b>	<b>116,55</b>	<b>431,6</b>	<b>8,047</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4935</b>	<b>0,41</b>	<b>6,381</b>	<b>33,41</b>	<b>4,033</b>
<b>Полдник</b>															
Выход															
Пирожок печеный с яблоком №139	100	6,5	10,68	37,4	289,5	39,9	13,28	66,18	1,12	0,07	0,08	0,08	0,81	0,84	0
Творожок №463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>15</b>	<b>15,18</b>	<b>63,9</b>	<b>470,5</b>	<b>153,9</b>	<b>21,28</b>	<b>80,18</b>	<b>3,92</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,01</b>	<b>4,84</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>															
Выход															
Салат из свежих огурцов и сладким перцем №23	60	0,5	4,2	1,7	46,6	11,85	7,656	21,74	0,336	0	0,024	0,024	0,168	18,65	0
Тефтели из говядины №317	100	16,2	17,1	17	298	13,73	21,7	164,9	2,56	0,01	0,07	0,15	3,96	1,2	16,2
Соус молочный к тефтелям №112	40	1,6	1,25	2	36	47,16	6,052	37,85	0,084	0,06	0,012	0,048	0,076	0	0
Каша гречневая рассыпчатая №353	110	6,3	4	30,4	182,6	13,6	97,75	145,6	3,26	0,022	0,154	0,077	1,177	0	0,055
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>565</b>	<b>28,705</b>	<b>32,06</b>	<b>89,6</b>	<b>772,2</b>	<b>110,5</b>	<b>152,68</b>	<b>429,7</b>	<b>8,065</b>	<b>0,1215</b>	<b>0,33</b>	<b>0,338</b>	<b>5,949</b>	<b>26,17</b>	<b>17,34</b>
<b>Ужин 2</b>															
Выход															
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>128</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 17 день:</b>	<b>2860</b>	<b>103,39</b>	<b>119,59</b>	<b>351</b>	<b>2911</b>	<b>1367</b>	<b>417,73</b>	<b>1649</b>	<b>23,35</b>	<b>0,633</b>	<b>1,41</b>	<b>1,708</b>	<b>17,22</b>	<b>294,4</b>	<b>22,51</b>

День 18 (четверг)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша рисовая молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Омлет №253	80	8	9,7	1,6	124,8	0,38	0	0,048	0	0	0,04	0	50,4	1,2	0
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,81</b>	<b>28,34</b>	<b>75</b>	<b>639,7</b>	<b>330,5</b>	<b>63,13</b>	<b>320,4</b>	<b>1,09</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,5675</b>	<b>0,473</b>	<b>57,25</b>	<b>35,93</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>															
Плоды и ягоды свежие- груши №458	260	1,04	0,78	26,8	119,6	49,4	31,2	41,6	0,005	0	0,052	0,078	0,26	13	0,6
Компот из кураги №122	180	0,9	0	24,3	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>0,78</b>	<b>51,1</b>	<b>216,3</b>	<b>86,43</b>	<b>51,86</b>	<b>67,88</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,114</b>	<b>0,8</b>	<b>13,72</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>															
Салат витаминный с раст. маслом №20 (2)	60	2	2,3	4,5	48	19,9	8,4	14,1	0,576	0	0,018	0,018	0,288	10,7	1,65
<i>С 1 марта до нового урожая</i>															
Салат из свежих помидоров и огурцов №38 (2)															
Суп рыбный № 41	200	12,74	0,6	9	105,4	48,6	32,3	178	0,68	0,02	0,08	0,1	1,72	5,9	0
Биточки из говядины рубленые №307	90	13,59	9,27	12	190,8	28,73	20,376	114,4	1,224	0	0,099	0,162	3,564	0	0
Рагу овощное с зел.горошком конс 374 (1м)	130	2,21	4,4	9,4	85,8	27,85	25	58,6	0,923	0	0,065	0,065	0,806	8,138	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>34,415</b>	<b>17,92</b>	<b>83,4</b>	<b>651,5</b>	<b>151,1</b>	<b>109,08</b>	<b>432,9</b>	<b>7,478</b>	<b>0,02</b>	<b>0,352</b>	<b>0,393</b>	<b>7,103</b>	<b>29,06</b>	<b>1,683</b>
<b>Полдник</b>															
Пирожок печеный с капустой №138	100	6,83	9,9	29,5	249,2	46,89	14,82	72,42	0,85	0,09	0,07	0,1	0,85	1,31	0
Зефир №507	20	0,1	0	16	64,8	5	1,2	2,4	0,3	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>6,93</b>	<b>9,9</b>	<b>68,5</b>	<b>406</b>	<b>65,89</b>	<b>24,02</b>	<b>88,82</b>	<b>3,95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>1,05</b>	<b>5,31</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>															
Икра кабачковая для детского питания №4	60	1	5,3	4,62	71,4	24,6	9	22,2	0,42	0	0,012	0,03	0,24	4,2	0
Колбаски детские (сосиски) отварные №340	50	5,2	10	0,4	113	12,5	0	0	0,9	0	0,015	0,045	0	0	0
Макароны отварные с маслом №246	110	3,85	2,75	18	122	4,345	5,632	25,67	0,55	0,022	0,044	0,111	0,363	0	0,055
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>475</b>	<b>14,175</b>	<b>27,56</b>	<b>61,9</b>	<b>526</b>	<b>69,11</b>	<b>35,252</b>	<b>109,6</b>	<b>3,735</b>	<b>0,0515</b>	<b>0,141</b>	<b>0,119</b>	<b>1,191</b>	<b>8,585</b>	<b>1,138</b>
<b>Ужин 2</b>															
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>40</b>
<b>Итого за 18 дней:</b>	<b>2675</b>	<b>84,07</b>	<b>90,9</b>	<b>348</b>	<b>2558</b>	<b>943</b>	<b>311,34</b>	<b>1210</b>	<b>18,17</b>	<b>0,311</b>	<b>1,3705</b>	<b>1,558</b>	<b>67,59</b>	<b>107,6</b>	<b>44,5</b>

День 19 (пятница)	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)							
		Масса порции	Белки	жиры		углевы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
<b>Завтрак 1</b>	<b>Выход</b>																
Вермишель молочная №33	200	6,6	9	20,6	187	106	23,26	120,8	0,46	0,26	0,04	0,14	0,32	0,9	0		
Творожок №463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Какао с молоком №434	200	4	4	16	116	127,3	21,9	100,5	0,48	0,02	0,18	0,16	2,12	10	0		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,13</b>	<b>22,3</b>	<b>53</b>	<b>495</b>	<b>338,7</b>	<b>48,43</b>	<b>238,5</b>	<b>1,25</b>	<b>0,3095</b>	<b>0,2475</b>	<b>0,313</b>	<b>2,668</b>	<b>11,23</b>	<b>1,083</b>		
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>																
Фрукты и ягоды свежие - бананы №458	260	3,9	1,3	54,6	247	20,8	109,2	72,8	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	6		
Компот из с/м ягод (клюква) №123	180	0,18	0,072	15,7	62,5	6,8	5,58	5,94	0,27	0	0,005	0,007	0,05	36	1,85		
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>4,08</b>	<b>1,372</b>	<b>70,3</b>	<b>309,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,78</b>	<b>78,74</b>	<b>0,273</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,137</b>	<b>1,61</b>	<b>62</b>	<b>7,85</b>		
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>																
Салат из свежих овощей с раст. маслом №22	60	0,09	4,3	2	50,1	21,25	9,96	18,47	0,444	0	0,024	0,03	0,25	11,18	0		
Суп овощной с фасолью на м/б. № 110 (1)	200	2,4	3,8	6,6	70	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,1	0,06	0,74	4,84	0		
Говядина, тушенная с черносливом №296	85	16,6	5	10,1	153	26,5	31,731	158,1	2,108	0,017	0,0765	0,16	3,27	0,918	0,085		
Картофельное пюре №362	225	8,55	10	20,7	209,3	20,03	42,953	110,5	1,71	0,045	0,2925	0,135	3,128	40,73	0,3		
Компот из свежих ягод (смородина) № 123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>31,715</b>	<b>24,53</b>	<b>82,3</b>	<b>681,3</b>	<b>129,9</b>	<b>134,88</b>	<b>490,3</b>	<b>6,717</b>	<b>0,07</b>	<b>0,569</b>	<b>0,421</b>	<b>7,973</b>	<b>97,99</b>	<b>2,478</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>																
Пудинг творожный с изюмом №81	100	12,76	8,89	13,8	191,8	114,5	21,2	185	0,64	0,06	0,05	0,24	0,39	0,39	0		
Джем №456	30	0	0	18,6	16,5	6,6	4,2	4,8	0,15	0,002	0,003	0,003	0,06	12	0		
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>13</b>	<b>8,89</b>	<b>59,4</b>	<b>314,4</b>	<b>124,9</b>	<b>27,56</b>	<b>193,6</b>	<b>1,546</b>	<b>0,062</b>	<b>0,058</b>	<b>0,248</b>	<b>0,5</b>	<b>13,47</b>	<b>0</b>		
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>																
Огурец свежий №70	60	0,5	0,12	1,6	8,4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0		
Рыба, запеченная в молочном соусе с яйцом №3.5	120	17	5,4	4,4	133,5	35,94	12	168	18,75	0,11	0,0225	0,075	0,075	2,13	0,135		
Рис отварной с овощами №58	110	2,5	4	18,7	138,3	4,73	16,764	45,49	0,46	0,022	0,022	0,22	0,506	1,5	0,11		
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05		
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0		
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>545</b>	<b>24,105</b>	<b>15,03</b>	<b>63,2</b>	<b>489,2</b>	<b>78,67</b>	<b>56,684</b>	<b>287,5</b>	<b>21,4</b>	<b>0,1615</b>	<b>0,1265</b>	<b>0,346</b>	<b>1,209</b>	<b>12,96</b>	<b>1,328</b>		
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>																
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0		
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за 19 дней:</b>	<b>2845</b>	<b>99,83</b>	<b>78,522</b>	<b>336</b>	<b>2401</b>	<b>939,7</b>	<b>410,34</b>	<b>1479</b>	<b>31,38</b>	<b>0,643</b>	<b>1,17</b>	<b>1,804</b>	<b>14,16</b>	<b>199,1</b>	<b>12,74</b>		

День 20 (суббота)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевод	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Омлет с сыром запеченный №254	100	8,5	7,6	1,6	108	150,8	8,9	100,6	0,14	0,06	0,04	0,08	0,55	1,3	0,13
Горошек зеленый конс. №3а	15	0,93	0,06	1,95	12	6	6,3	18,6	0,21	0	0,03	0,02	0,21	3	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Сёмга №10	15	2	1,2	0	20	2,28	3,75	31,5	0,12	0,006	0,345	0,038	0,9	0,27	0,15
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>16,26</b>	<b>16,86</b>	<b>31,2</b>	<b>343</b>	<b>290</b>	<b>37,36</b>	<b>257,9</b>	<b>0,92</b>	<b>0,1155</b>	<b>0,7025</b>	<b>0,39</b>	<b>4,728</b>	<b>22,9</b>	<b>1,363</b>
<b>Завтрак 2</b>															
Выход	Выход														
Фрукты и ягоды свежие - апельсины №458	260	2,34	0,52	21,1	98,8	88,4	33,8	59,8	0	0	0,104	0,078	0,52	156	0,3
Компот из изюма №122	180	0,9	0	24,6	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>3,24</b>	<b>0,52</b>	<b>45,7</b>	<b>195,5</b>	<b>125,4</b>	<b>54,46</b>	<b>86,08</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>0,122</b>	<b>0,114</b>	<b>1,06</b>	<b>156,7</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>															
Выход	Выход														
Салат Стенной №41	60	0,9	6,12	4,62	77,4	8,718	9,1	23,14	0,366	0	0,036	0,024	0,33	5,49	0,05
Щи на м/б №96 (3)	200	2	3,6	9,2	78	37,1	26,5	117	4,2	0,02	0,1	0,14	1,26	12,4	0
Бефстроганов из отварного мяса №298	95	15,1	17,48	5,6	240,4	24,59	24,244	161	1,47	0,0285	0,1425	0,162	4,36	1,64	0,171
Капуста цветная отварная, запеч в молочном соусе №7.40	150	7,05	7,8	10,8	141	31	22,3	61,2	1,62	0,06	0,14	0,11	1,17	24,5	0,14
Компот из яблок №124	200	7,76	7,76	17,9	69,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>36,685</b>	<b>44,11</b>	<b>73,6</b>	<b>735,7</b>	<b>127,6</b>	<b>101,28</b>	<b>418,3</b>	<b>9,411</b>	<b>0,1085</b>	<b>0,4945</b>	<b>0,467</b>	<b>7,705</b>	<b>47,56</b>	<b>1,474</b>
<b>Полдник</b>															
Выход	Выход														
Ватрушка с творогом №136	100	10,48	10,95	33,1	287,3	67,84	15,85	111,9	0,91	0,09	0,08	0,16	0,82	0,05	0
Конфеты №504	15	0,57	4,7	9,2	80,85	26,1	8,9	29,7	0,2	0	0	0	0	0	0
Кисель из с/м ягод (брусника) №418	200	0,2	0,2	20	88	15,24	4,9	9,14	0,16	0,1	0,26	0,26	2,54	20,5	2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>11,25</b>	<b>15,85</b>	<b>62,3</b>	<b>456,2</b>	<b>109,2</b>	<b>29,65</b>	<b>150,7</b>	<b>1,27</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>0,42</b>	<b>3,36</b>	<b>20,55</b>	<b>2</b>
<b>Ужин 1</b>															
Выход	Выход														
Салат из капусты с морковью №11	60	0,99	4,25	2,9	54,5	27,94	11,328	20,16	0,354	0	0,018	0,024	0,432	15,46	0
<i>С 1 марта до нового урожая</i>															
Салат из помидоров с петрушкой №9.86															
Котлета куриная №347	80	12,15	12,8	12,8	223,5	104,3	15,38	113,3	0,74	0,06	0,0975	0,105	2,33	5,22	0,135
Картофель в молоке №361 (3)	215	9,7	6	25,8	195,7	20,22	30,32	0	1,17	0	0,11	0,087	0	10,5	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>550</b>	<b>25,975</b>	<b>28,31</b>	<b>77,4</b>	<b>638,7</b>	<b>152,2</b>	<b>66,32</b>	<b>175</b>	<b>3,775</b>	<b>0,0895</b>	<b>0,2775</b>	<b>0,225</b>	<b>2,918</b>	<b>20,11</b>	<b>1,218</b>
<b>Ужин 2</b>															
Выход	Выход														
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,15</b>	<b>13,4</b>	<b>28,5</b>	<b>266</b>	<b>338</b>	<b>34,3</b>	<b>208</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 20 день:</b>	<b>2650</b>	<b>101,56</b>	<b>119,05</b>	<b>319</b>	<b>2635</b>	<b>1142</b>	<b>323,37</b>	<b>1296</b>	<b>19,49</b>	<b>0,5735</b>	<b>2,0665</b>	<b>1,966</b>	<b>22,07</b>	<b>274,4</b>	<b>6,354</b>

День 21 (воскресенье)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углевод	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша рисовая молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Молоко №127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>20,21</b>	<b>27,44</b>	<b>66,8</b>	<b>599,3</b>	<b>646,6</b>	<b>85,99</b>	<b>520,4</b>	<b>1,37</b>	<b>0,3215</b>	<b>0,3155</b>	<b>0,553</b>	<b>4,238</b>	<b>18,25</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Плоды и ягоды свежие -яблоки №458	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0
Отвар шиповника с сахаром №129	180	0,49	0,2	14,2	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>39,6</b>	<b>182,6</b>	<b>51,63</b>	<b>2,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,088</b>	<b>0,18</b>	<b>187,4</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Икра кабачковая для детского питания №4	60	1	5,3	4,62	71,4	24,6	9	22,2	0,42	0	0,012	0,03	0,24	4,2	0
Пиц на к/б № 96 (3)	200	2	3,6	9,2	78	37,1	26,5	117	4,2	0,02	0,1	0,14	1,26	12,4	0
Рагу овощное с отварным мясом №301	200	1,4	16,6	21	296	34,6	41,35	0	2,54	0	0,09	0,13	0	10,52	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>8,275</b>	<b>26,85</b>	<b>83,3</b>	<b>666,9</b>	<b>122,3</b>	<b>99,85</b>	<b>207</b>	<b>11,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,292</b>	<b>0,348</b>	<b>2,225</b>	<b>31,45</b>	<b>0,033</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Булочка с изюмом №501	100	8,4	5,5	49,5	281	16,57	11,98	56,71	0,92	0,02	0,13	0,03	1,43	0,61	0,95
Конфеты №504	15	0,57	4,7	9,2	80,85	26,1	8,9	29,7	0,2	0	0	0	0	0	0
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>9,21</b>	<b>10,2</b>	<b>85,7</b>	<b>468</b>	<b>46,45</b>	<b>23,04</b>	<b>90,19</b>	<b>1,876</b>	<b>0,02</b>	<b>0,135</b>	<b>0,035</b>	<b>1,48</b>	<b>1,69</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Салат из кальмаров с яблоком №66.2	60	5,6	3,4	2,8	63,6	16,25	21,9	70,8	0,78	0,018	0,054	0,06	0,618	2,454	0,474
Шницель мясной №307	90	13,59	9,27	12	190,8	28,73	20,376	114,4	1,224	0	0,099	0,162	3,564	0	0
Макароны отварные с маслом №246	110	3,85	2,75	18	122	4,345	5,632	25,67	0,55	0,022	0,044	0,011	0,363	0	0,055
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>515</b>	<b>27,145</b>	<b>20,93</b>	<b>71,3</b>	<b>585,4</b>	<b>73,52</b>	<b>67,428</b>	<b>270,5</b>	<b>4,379</b>	<b>0,0695</b>	<b>0,267</b>	<b>0,272</b>	<b>5,113</b>	<b>8,779</b>	<b>1,612</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>11,8</b>	<b>28,3</b>	<b>256</b>	<b>330</b>	<b>34,3</b>	<b>214</b>	<b>4,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>2,3</b>	<b>21</b>	<b>40</b>
<b>Итого за 21 день:</b>	<b>2640</b>	<b>74,72</b>	<b>98,46</b>	<b>375</b>	<b>2758</b>	<b>1270</b>	<b>313,06</b>	<b>1304</b>	<b>24,45</b>	<b>0,501</b>	<b>1,2605</b>	<b>1,725</b>	<b>15,54</b>	<b>268,6</b>	<b>43,68</b>

День 22 (понедельник)																
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Завтрак 1</b>																
Каша гречневая молочная №221	200	11,02	11,72	41,3	315,6	200,9	121,18	291	3,5	0,06	0,38	0,28	4,96	16	0	
Ветчина №17	20	3,4	5,3	0	62	4,4	7	53,6	0,52	0	0	0	0	0	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>19,25</b>	<b>25,02</b>	<b>69</b>	<b>580,6</b>	<b>336,2</b>	<b>146,59</b>	<b>451,8</b>	<b>4,47</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,6675</b>	<b>0,533</b>	<b>8,028</b>	<b>34,33</b>	<b>1,083</b>	
<b>Завтрак 2</b>																
Плоды и ягоды свежие - груши №458	260	1,04	0,78	26,8	119,6	49,4	31,2	41,6	0,005	0	0,052	0,078	0,26	13	0,6	
Компот из чернослива №122	180	0,9	0	24,6	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0	
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>0,78</b>	<b>51,4</b>	<b>216,3</b>	<b>86,43</b>	<b>51,86</b>	<b>67,88</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,114</b>	<b>0,8</b>	<b>13,72</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>																
Салат из свежих овощей с раст. маслом №22	60	0,09	4,3	2	50,1	21,25	9,96	18,47	0,444	0	0,024	0,03	0,25	11,18	0	
Суп фасолевый на м/б со сметаной № 45	200	6	0,8	19	118	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,16	0,08	1,18	6,78	0	
Гуляш в молочно-сметанном соусе №93	100	13,16	9,42	2,71	147,6	19,08	18,89	121,1	1,78	0,003	0,03	0,08	2,33	0,36	0	
Картофель запеченный в сметане №51	215	5	6,8	18,3	225,7	37,2	43,7	125	1,35	0,02	0,19	0,129	2	6,71	0,645	
Компот из с/м ягод (клюква) №123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>28,325</b>	<b>22,75</b>	<b>84,9</b>	<b>740,3</b>	<b>139,7</b>	<b>122,79</b>	<b>467,7</b>	<b>6,029</b>	<b>0,031</b>	<b>0,48</b>	<b>0,355</b>	<b>6,345</b>	<b>65,36</b>	<b>2,738</b>	
<b>Полдник</b>																
Булочка "Любимая" № 499	100	8,8	5	51,7	287	12,46	10,75	55,81	0,82	0,02	0,17	0,04	1,57	3,2	1	
Йогурт №463	125	4,5	4	8,25	87,5	148,8	17,5	113,8	0,125	0,025	0,038	0,19	0,25	0,75	0	
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>425</b>	<b>13,3</b>	<b>9</b>	<b>83</b>	<b>466,5</b>	<b>175,2</b>	<b>36,25</b>	<b>183,6</b>	<b>3,745</b>	<b>0,045</b>	<b>0,228</b>	<b>0,25</b>	<b>2,02</b>	<b>7,95</b>	<b>1</b>	
<b>Ужин 1</b>																
Салат овощной с мясом № 9.108	60	0,84	6	4,5	75,6	11,58	12,88	0	0,51	0	0,054	0,066	0	3,132	0	
Суфле из отварной рыбы №278	75	10,3	5,25	2,8	99	35,1	9,73	119	0,07	0,02	0,02	0,08	1,53	0,74	0,14	
Омлет с капустой цветной №260	150	11,85	9,9	4,2	153	68,16	14,97	67,94	0,78	0,045	0,12	0,12	1,245	20,1	0,075	
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>540</b>	<b>27,115</b>	<b>30,66</b>	<b>50,3</b>	<b>547,2</b>	<b>142,5</b>	<b>58,2</b>	<b>248,7</b>	<b>3,225</b>	<b>0,0945</b>	<b>0,264</b>	<b>0,299</b>	<b>3,363</b>	<b>28,36</b>	<b>1,298</b>	
<b>Ужин 2</b>																
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0	
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 22 день:</b>	<b>2880</b>	<b>95,73</b>	<b>94,61</b>	<b>347</b>	<b>2663</b>	<b>1120</b>	<b>443,69</b>	<b>1610</b>	<b>18,28</b>	<b>0,32</b>	<b>1,7695</b>	<b>1,89</b>	<b>20,76</b>	<b>151,2</b>	<b>6,718</b>	

День 23 (вторник)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Омлет №253	80	8	9,7	1,6	124,8	0,38	0	0,048	0	0	0,04	0	50,4	1,2	0
Какао с молоком №434	200	4	4	16	116	127,3	21,9	100,5	0,48	0,02	0,18	0,16	2,12	10	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>22,01</b>	<b>29,14</b>	<b>76,2</b>	<b>655,7</b>	<b>332,3</b>	<b>69,89</b>	<b>330,9</b>	<b>1,43</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,4875</b>	<b>0,393</b>	<b>56,53</b>	<b>27,93</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Фрукты и ягоды свежие - бананы №458	260	3,9	1,3	54,6	247	20,8	109,2	72,8	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	6
Компот из с/м ягод (смородина) №123	180	0,18	0,072	15,7	62,5	6,8	5,58	5,94	0,27	0	0,005	0,007	0,05	36	1,85
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>4,08</b>	<b>1,372</b>	<b>70,3</b>	<b>309,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,78</b>	<b>78,74</b>	<b>0,273</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,137</b>	<b>1,61</b>	<b>62</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Сельдь с луком №26	25	3	3	0,5	41,5	38,17	18,9	122,7	0,576	0,006	0,018	0,06	0,8	1,32	0
Винегрет с раст. маслом №72 (1)	60	1,56	9,8	6,8	122	13,06	11	26,91	0,462	0	0,036	0,024	0,288	5,25	1,11
Суп овощной на куб №39	200	3,4	0,5	8,4	61,2	33,1	34,42	305,9	0,88	0	0,16	0,14	1,74	14,34	0
Суфле из отварной курицы №07027	90	12,4	8,8	3,39	149	41,9	12,8	97,4	0,79	0,006	0,02	0,13	1,54	0,18	0
Капуста тушеная №170	120	2,16	3,96	5,4	86,4	71,16	29	56	1	0,024	0,036	0,048	0,828	13,56	0,324
Соус молочный №112	40	1,6	1,25	2	36	47,16	6,052	37,85	0,084	0,06	0,012	0,048	0,076	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>27,995</b>	<b>28,66</b>	<b>75</b>	<b>717,6</b>	<b>270,5</b>	<b>135,17</b>	<b>714,5</b>	<b>7,867</b>	<b>0,096</b>	<b>0,372</b>	<b>0,498</b>	<b>5,997</b>	<b>38,98</b>	<b>1,467</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Суфле творожное №82	100	14,3	8,97	12,3	192,8	140,7	19,73	193,9	0,66	0,09	0,05	0,25	0,4	0,25	0
Вафли №508	20	0,76	6,28	12,3	107,8	1,6	1,2	8,4	0,1	0,001	0	0	0	0	0
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>15,3</b>	<b>15,25</b>	<b>51,6</b>	<b>406,7</b>	<b>146,1</b>	<b>23,09</b>	<b>206</b>	<b>1,516</b>	<b>0,091</b>	<b>0,055</b>	<b>0,255</b>	<b>0,45</b>	<b>1,33</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Салат из помидоров и огурцов №38	60	0,72	4,38	2,28	52,26	11,9	9,9	19,77	0,426	0	0,024	0,024	0,198	8,4	0,95
Тефтели из говядины №317	100	16,2	17,1	17	298	13,73	21,7	164,9	2,56	0,01	0,07	0,15	3,96	1,2	16,2
Рис отварной с овощами №58	110	2,5	4	18,7	138,3	4,73	16,764	45,49	0,46	0,022	0,022	0,22	0,506	1,5	0,11
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин 1:</b>	<b>525</b>	<b>23,525</b>	<b>30,99</b>	<b>76,5</b>	<b>697,6</b>	<b>54,56</b>	<b>67,884</b>	<b>289,8</b>	<b>5,271</b>	<b>0,0615</b>	<b>0,186</b>	<b>0,433</b>	<b>5,232</b>	<b>17,43</b>	<b>18,34</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>128</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 23 день:</b>	<b>2760</b>	<b>98,51</b>	<b>113,41</b>	<b>358</b>	<b>2915</b>	<b>1079</b>	<b>438,82</b>	<b>1804</b>	<b>16,56</b>	<b>0,398</b>	<b>1,2495</b>	<b>1,975</b>	<b>70,02</b>	<b>148,3</b>	<b>28,74</b>

День 24 (среда)																
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Завтрак 1</b>																
Вермишель молочная №33	200	6,6	9	20,6	187	106	23,26	120,8	0,46	0,26	0,04	0,14	0,32	0,9	0	
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0	
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>16,03</b>	<b>22,8</b>	<b>48,3</b>	<b>462,4</b>	<b>436,9</b>	<b>51,67</b>	<b>336</b>	<b>1,13</b>	<b>0,3415</b>	<b>0,3355</b>	<b>0,453</b>	<b>3,418</b>	<b>19,55</b>	<b>1,083</b>	
<b>Завтрак 2</b>																
	Выход															
Плоды и ягоды свежие - виноград №458	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0	
Компот из кураги - №122	180	0,9	0	24,6	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0	
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>1,04</b>	<b>50,1</b>	<b>211,1</b>	<b>79,88</b>	<b>20,66</b>	<b>26,28</b>	<b>1,15</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,088</b>	<b>0,54</b>	<b>44,12</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																
	Выход															
Салат зеленый с огурцом свежим и луком зеленым № 9,94	60	0,54	4,3	1,44	47	26,26	14,17	19,98	0,312	0	0,012	0,03	0,216	5,55	1,5	
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 32	200	3,38	1,9	12,2	94,74	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,1	0,08	1,18	7,3	0	
Голубцы ленивые с отварным мясом №92	235	17,2	17,2	22	313	94,56	49,9	191,6	2,867	0,047	0,094	0,165	3,666	54,38	0	
Компот из свежих ягод (брусника) № 123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>25,195</b>	<b>24,83</b>	<b>78,6</b>	<b>653,7</b>	<b>182,9</b>	<b>114,31</b>	<b>414,8</b>	<b>5,634</b>	<b>0,055</b>	<b>0,282</b>	<b>0,31</b>	<b>5,647</b>	<b>107,6</b>	<b>3,593</b>	
<b>Полдник</b>																
	Выход															
Пирожок печеный с яблоком №139	100	6,5	10,68	37,4	289,5	39,9	13,28	66,18	1,12	0,07	0,08	0,08	0,81	0,84	0	
Гематоген №505	20	2,4	0,4	14,6	71,6	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0	0	
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>8,9</b>	<b>11,08</b>	<b>75</b>	<b>453,1</b>	<b>53,9</b>	<b>21,28</b>	<b>80,18</b>	<b>5,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,01</b>	<b>4,84</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин 1</b>																
	Выход															
Горошек зеленый конс. №3а	30	0,93	0,06	1,95	12	6	6,3	18,6	0,21	0	0,03	0,02	0,21	3	0	
Шницель рыбный №285	80	10,7	5	7,2	117	34,9	17,4	194,5	0,31	0,015	0,023	0,09	1,54	0,563	0,07	
Овощи тушеные в соусе №171	130	3,38	4,29	14,4	109,2	18,9	30,108	110,7	1,534	0,013	0,104	0,091	2,288	2,665	0	
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>495</b>	<b>19,135</b>	<b>18,86</b>	<b>62,4</b>	<b>457,8</b>	<b>87,46</b>	<b>74,428</b>	<b>385,5</b>	<b>3,919</b>	<b>0,0575</b>	<b>0,227</b>	<b>0,234</b>	<b>4,626</b>	<b>10,61</b>	<b>1,153</b>	
<b>Ужин 2</b>																
	Выход															
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40	
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	
<b>Итого за 24 день:</b>	<b>2650</b>	<b>77</b>	<b>85,01</b>	<b>323</b>	<b>2356</b>	<b>1081</b>	<b>310,35</b>	<b>1433</b>	<b>18,45</b>	<b>0,564</b>	<b>1,1125</b>	<b>1,524</b>	<b>15,44</b>	<b>201,7</b>	<b>45,83</b>	



День 25 (четверг)																
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Масса порции	белки	жиры		углевы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Завтрак 1</b>																
Каша манная молочная вязкая № 221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0	
Колбаса п/к №16	20	2,8	4,4	0	50,8	5,8	5,4	45,2	0,54	0	0,038	0,004	0,45	0	0	
Молоко №127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>18,41</b>	<b>26,04</b>	<b>66,8</b>	<b>577,7</b>	<b>452,4</b>	<b>81,39</b>	<b>457,6</b>	<b>1,69</b>	<b>0,2895</b>	<b>0,3455</b>	<b>0,497</b>	<b>4,658</b>	<b>17,93</b>	<b>1,083</b>	
<b>Завтрак 2</b>																
Плоды и ягоды свежие - яблоки №458	Выход	260	1,04	1,04	25,5	114,4	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0
Отвар шиповника с сахаром №129	180	0,49	0,2	14,2	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0	
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,53</b>	<b>1,24</b>	<b>39,6</b>	<b>182,6</b>	<b>51,63</b>	<b>2,45</b>	<b>2,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,088</b>	<b>0,18</b>	<b>187,4</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																
Салат из свеклы с маслом растительным № 56	Выход	60	1	4,2	5,1	62,1	22	12,9	26,3	0,81	0	0,012	0,024	0,144	2,886	0
Суп рыбный № 41	200	12,74	0,6	9	105,4	48,6	32,3	178	0,68	0,02	0,08	0,1	1,72	5,9	0	
Печень по-строгановски №102	90	13	5,2	3,2	109,4	25,29	18,045	184,6	4,167	5,8	0,09	0,9	4,428	0,468	0	
Макарони отварные с маслом №246	110	3,85	2,75	18	122	4,345	5,632	25,67	0,55	0,022	0,044	0,011	0,363	0	0,055	
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>34,465</b>	<b>14,1</b>	<b>83,8</b>	<b>620,4</b>	<b>126,2</b>	<b>91,877</b>	<b>482,3</b>	<b>10,28</b>	<b>5,842</b>	<b>0,316</b>	<b>1,083</b>	<b>7,38</b>	<b>13,58</b>	<b>0,088</b>	
<b>Полдник</b>																
Запеканка тыквенно-яблочная №204	Выход	100	2,1	3,2	14	101	28,38	14,45	27,72	1,39	0,01	0,04	0,04	0,46	6,58	0,13
Творожок №463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>7,7</b>	<b>40,5</b>	<b>282</b>	<b>142,4</b>	<b>22,45</b>	<b>41,72</b>	<b>4,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,66</b>	<b>10,58</b>	<b>0,13</b>	
<b>Ужин 1</b>																
Салат из свежих огурцов и сладким перцем №23	Выход	60	0,5	4,2	1,7	46,6	11,85	7,656	21,74	0,336	0	0,024	0,024	0,168	18,65	0
Колбаски детские (сосиски) отварные №340	50	5,2	10	0,4	113	12,5	0	0	0,9	0	0,015	0,045	0	0	0	
Картофель в молоке №361 (3)	215	9,7	6	25,8	195,7	20,22	30,32	0	1,17	0	0,11	0,087	0	10,5	0	
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0	
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>580</b>	<b>19,505</b>	<b>25,71</b>	<b>66,4</b>	<b>564,3</b>	<b>68,77</b>	<b>57,496</b>	<b>81,38</b>	<b>4,231</b>	<b>0,0295</b>	<b>0,219</b>	<b>0,195</b>	<b>0,736</b>	<b>35,47</b>	<b>1,083</b>	
<b>Ужин 2</b>																
Кефир №439	Выход	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 25 день:</b>	<b>2780</b>	<b>90,31</b>	<b>81,19</b>	<b>305</b>	<b>2339</b>	<b>1081</b>	<b>283,66</b>	<b>1255</b>	<b>21,58</b>	<b>6,211</b>	<b>1,0115</b>	<b>2,262</b>	<b>13,81</b>	<b>266,5</b>	<b>2,383</b>	

День 26 (пятница)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша гречневая молочная №221	200	11,02	11,72	41,3	315,6	200,9	121,18	291	3,5	0,06	0,38	0,28	4,96	16	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>20,45</b>	<b>25,52</b>	<b>69</b>	<b>591</b>	<b>531,8</b>	<b>149,59</b>	<b>506,2</b>	<b>4,17</b>	<b>0,1415</b>	<b>0,6755</b>	<b>0,593</b>	<b>8,058</b>	<b>34,65</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>															
Плоды и ягоды свежие - груши №458	260	1,04	0,78	26,8	119,6	49,4	31,2	41,6	0,005	0	0,052	0,078	0,26	13	0,6
Компот из изюма №122	180	0,9	0	24,6	96,7	37,03	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>1,94</b>	<b>0,78</b>	<b>51,4</b>	<b>216,3</b>	<b>86,43</b>	<b>51,86</b>	<b>67,88</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,114</b>	<b>0,8</b>	<b>13,72</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>															
Салат из капусты с морковью №11	60	0,99	4,25	2,9	54,5	27,94	11,328	20,16	0,354	0	0,018	0,024	0,432	15,46	0
<b>С 1 марта до нового урожая</b>															
Салат из огурцов свежих с зеленым луком и р/м № 9,93															
Суп вермишелевый на курином бульоне № 34	200	3,5	0,5	14,5	85,6	23,58	22,58	276	0,56	0	0,08	0,08	1,26	2,96	0
Рагу овощное с отварным мясом №301	200	1,4	16,6	21	296	34,6	41,35	0	2,54	0	0,09	0,13	0	10,52	0
Компот из яблок №124	200	7,76	7,76	17,9	69,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>17,525</b>	<b>30,46</b>	<b>81,8</b>	<b>635</b>	<b>112,3</b>	<b>94,398</b>	<b>352,1</b>	<b>5,209</b>	<b>0</b>	<b>0,264</b>	<b>0,266</b>	<b>2,277</b>	<b>32,46</b>	<b>1,113</b>
<b>Полдник</b>															
Запеканка творожная с изюмом №80	100	14,16	9,76	11,8	193,5	164	24,13	205,7	0,61	0,11	0,06	0,26	0,42	0,56	0
Соус молочный сладкий №113	40	1,65	1,4	3,2	47	51,79	6,532	40,98	0,092	0,068	0,012	0,052	0,076	0,132	0
Кисель из яблочного сока №11.112	180	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>16,05</b>	<b>11,16</b>	<b>42</b>	<b>346,6</b>	<b>219,6</b>	<b>32,822</b>	<b>250,4</b>	<b>1,458</b>	<b>0,178</b>	<b>0,077</b>	<b>0,317</b>	<b>0,546</b>	<b>1,772</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>															
Салат из помидоров с петрушкой №9.86	60	0,66	4,4	2	52	10,24	10,128	13,44	0,462	0	0,03	0,024	0,246	11,75	1,9
Биточки рыбные №279	75	8,4	3,45	10,5	107,3	41,82	17,88	191,3	0,48	0,023	0,068	0,135	2,31	0,54	0,06
Картофель отварной с укропом №160	190	4,18	6,27	32,3	203,3	70	34	0	1,13	0	0,14	0,15	0	11,2	0
Соус сметанный №115а	40	0,66	1,9	1,2	31	13,09	1,96	10,3	0,06	0,012	0,008	0,012	0,044	0,028	0
Чай сладкий с лимоном №133	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>620</b>	<b>18,025</b>	<b>25,53</b>	<b>84,8</b>	<b>613,1</b>	<b>162,8</b>	<b>84,588</b>	<b>276,8</b>	<b>3,997</b>	<b>0,0645</b>	<b>0,316</b>	<b>0,354</b>	<b>3,188</b>	<b>27,9</b>	<b>3,043</b>
<b>Ужин 2</b>															
Ряженка №439	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>128</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 26 день:</b>	<b>2740</b>	<b>79,59</b>	<b>101,45</b>	<b>337</b>	<b>2530</b>	<b>1361</b>	<b>441,26</b>	<b>1637</b>	<b>15,65</b>	<b>0,424</b>	<b>1,4425</b>	<b>1,903</b>	<b>15,07</b>	<b>111,1</b>	<b>5,838</b>

День 27 (суббота)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
	Масса порции	белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E
<b>Завтрак 1</b>															
Каша рисовая молочная вязкая №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Сыр №13	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0
Какао с молоком №434	200	4	4	16	116	127,3	21,9	100,5	0,48	0,02	0,18	0,16	2,12	10	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>18,61</b>	<b>25,24</b>	<b>74,6</b>	<b>603,3</b>	<b>531,9</b>	<b>79,89</b>	<b>438,9</b>	<b>1,65</b>	<b>0,1415</b>	<b>0,4555</b>	<b>0,453</b>	<b>6,158</b>	<b>27,05</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>	<b>Выход</b>														
Фрукты и ягоды свежие - бананы №458	260	3,9	1,3	54,6	247	20,8	109,2	72,8	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	6
Компот из с/м ягод (вишня) №123	180	0,18	0,072	15,7	62,5	6,8	5,58	5,94	0,27	0	0,005	0,007	0,05	36	1,85
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>440</b>	<b>4,08</b>	<b>1,372</b>	<b>70,3</b>	<b>309,5</b>	<b>27,6</b>	<b>114,78</b>	<b>78,74</b>	<b>0,273</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,137</b>	<b>1,61</b>	<b>62</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>	<b>Выход</b>														
Салат из помидоров и огурцов № 38	60	0,72	4,38	2,28	52,26	11,9	9,9	19,77	0,426	0	0,024	0,024	0,198	8,4	0,95
Суп рыбный № 41	200	12,74	0,6	9	105,4	48,6	32,3	178	0,68	0,02	0,08	0,1	1,72	5,9	0
Язык отварной №290	50	13,6	10,25	0,45	148,5	10,15	13,78	137,5	2,64	0	0,04	0,15	2,63	0	0,36
Картофельные пюре № 362	225	8,55	10	20,7	209,3	20,03	42,953	110,5	1,71	0,045	0,2925	0,135	3,128	40,73	0,3
Компот из свежих ягод (смородина) № 123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>39,685</b>	<b>26,66</b>	<b>75,3</b>	<b>714,4</b>	<b>110,2</b>	<b>120,13</b>	<b>506</b>	<b>7,031</b>	<b>0,065</b>	<b>0,5125</b>	<b>0,445</b>	<b>8,261</b>	<b>95,35</b>	<b>3,703</b>
<b>Полдник</b>	<b>Выход</b>														
Ватрушка с творогом №136	100	10,48	10,95	33,1	287,3	67,84	15,85	111,9	0,91	0,09	0,08	0,16	0,82	0,05	0
Конфеты №504	15	0,57	4,7	9,2	80,85	26,1	8,9	29,7	0,2	0	0	0	0	0	0
Творожок №463	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>415</b>	<b>19,55</b>	<b>20,15</b>	<b>68,8</b>	<b>549,2</b>	<b>207,9</b>	<b>32,75</b>	<b>155,6</b>	<b>3,91</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,02</b>	<b>4,05</b>	<b>0</b>
<b>Ужин 1</b>	<b>Выход</b>														
Огурец свежий №70	60	0,5	0,12	1,6	8,4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0
Котлета куриная №347	80	12,15	12,8	12,8	223,5	104,3	15,38	113,3	0,74	0,06	0,0975	0,105	2,33	5,22	0,135
Омлет №253	80	8	9,7	1,6	124,8	0,38	0	0,048	0	0	0,04	0	50,4	1,2	0
Рагу овощное с зел.горошком конс. №374 (1м)	130	2,21	4,4	9,4	85,8	27,85	25	58,6	0,923	0	0,065	0,065	0,806	8,138	0
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>605</b>	<b>26,965</b>	<b>32,53</b>	<b>63,9</b>	<b>651,5</b>	<b>170,6</b>	<b>68,3</b>	<b>246</b>	<b>3,848</b>	<b>0,0895</b>	<b>0,2845</b>	<b>0,221</b>	<b>54,16</b>	<b>23,88</b>	<b>1,218</b>
<b>Ужин 2</b>	<b>Выход</b>														
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0
Простокваша №439	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,15	0,34	0,2	15	40
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>11,8</b>	<b>28,3</b>	<b>256</b>	<b>330</b>	<b>34,3</b>	<b>214</b>	<b>4,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>2,3</b>	<b>21</b>	<b>40</b>
<b>Итого за 27 день:</b>	<b>2925</b>	<b>117,24</b>	<b>117,75</b>	<b>381</b>	<b>3084</b>	<b>1378</b>	<b>450,15</b>	<b>1639</b>	<b>21,31</b>	<b>0,456</b>	<b>1,7015</b>	<b>1,865</b>	<b>73,51</b>	<b>233,3</b>	<b>53,85</b>

День 28 (воскресенье)															
	от 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					
		Масса порции	белки	жиры		углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>Завтрак 1</b>															
Каша молочная Дружба №221	200	7,98	10,64	45,7	311,9	199,2	44,72	213,2	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0
Ветчина №17	20	3,4	5,3	0	62	4,4	7	53,6	0,52	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток с молоком №433	200	2,8	3,2	14,8	100	125,5	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>16,21</b>	<b>23,94</b>	<b>73,4</b>	<b>576,9</b>	<b>334,5</b>	<b>70,13</b>	<b>374</b>	<b>1,61</b>	<b>0,1095</b>	<b>0,5275</b>	<b>0,473</b>	<b>6,848</b>	<b>34,73</b>	<b>1,083</b>
<b>Завтрак 2</b>															
<b>Выход</b>	<b>Выход</b>														
Плоды и ягоды свежие - киви №458	260	2,08	1,04	21,1	122,2	104	65	88,4	0,003	0	0,104	0,13	1,56	26	0,6
Компот из свежих ягод (клюква) №123	200	0,2	0,08	17,4	69,44	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06
<b>Итого за завтрак 2:</b>	<b>460</b>	<b>2,28</b>	<b>1,12</b>	<b>38,5</b>	<b>191,6</b>	<b>111,5</b>	<b>71,2</b>	<b>95</b>	<b>0,303</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,138</b>	<b>1,62</b>	<b>66</b>	<b>2,66</b>
<b>Обед</b>															
<b>Выход</b>	<b>Выход</b>														
Огурец консервированный №01037	30	0	0	0,5	4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0
Борщ со сметаной на м/б № 28	200	3	1,7	5,4	65	59,14	24,78	127,2	0,88	0,02	0,06	6,7	0,88	9,98	0
Говядина, тушенная с черносливом №296	85	16,6	5	10,1	153	26,5	31,731	158,1	2,108	0,017	0,0765	0,16	3,27	0,918	0,085
Картофель отварной №360	190	7,6	10,64	22,2	214,7	17,8	36,37	98,7	1,444	0,038	0,19	0,114	1,938	26,05	0,285
Сок фруктовый или овощной №130	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>31,075</b>	<b>18,69</b>	<b>86,7</b>	<b>658,2</b>	<b>143,2</b>	<b>124,28</b>	<b>466,2</b>	<b>8,867</b>	<b>0,075</b>	<b>0,4285</b>	<b>7,034</b>	<b>6,873</b>	<b>44,27</b>	<b>0,403</b>
<b>Полдник</b>															
<b>Выход</b>	<b>Выход</b>														
Булочка с изюмом №501	100	8,4	5,5	49,5	281	16,57	11,98	56,71	0,92	0,02	0,13	0,03	1,43	0,61	0,95
Зефир №507	20	0,1	0	16	64,8	5	1,2	2,4	0,3	0	0	0	0	0	0
Конфеты №504	15	0,57	4,7	9,2	80,85	26,1	8,9	29,7	0,2	0	0	0	0	0	0
Молоко №127	200	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0
<b>Итого за полдник:</b>	<b>335</b>	<b>14,67</b>	<b>16,4</b>	<b>82,9</b>	<b>538,7</b>	<b>289,7</b>	<b>50,08</b>	<b>270,8</b>	<b>1,62</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>1,63</b>	<b>1,81</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин</b>															
<b>Выход</b>	<b>Выход</b>														
Салат из моркови с р/м №52	60	0,72	4	5,7	62,4	14,8	20,75	30,11	0,39	0	0,03	0,036	0,546	1,9	0,936
<b>С 1 марта до нового урожая</b>															
Салат зеленый с огурцом с раст. маслом №9.94															
Тефтели из говядины №317	100	16,2	17,1	17	298	13,73	21,7	164,9	2,56	0,01	0,07	0,15	3,96	1,2	16,2
Каша гречневая рассыпчатая №353	110	6,3	4	30,4	182,6	13,6	97,75	145,6	3,26	0,022	0,154	0,077	1,177	0	0,055
Чай с сахаром №132	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0
Масло сливочное №15.10	5	0,03	4,1	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05
Хлеб пшеничный №480	25	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) №481	25	1,875	0,65	12,7	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0
<b>Итого за ужин:</b>	<b>525</b>	<b>27,325</b>	<b>30,61</b>	<b>91,6</b>	<b>752</b>	<b>66,33</b>	<b>159,72</b>	<b>400,2</b>	<b>8,035</b>	<b>0,0615</b>	<b>0,324</b>	<b>0,302</b>	<b>6,251</b>	<b>9,425</b>	<b>18,27</b>
<b>Ужин 2</b>															
<b>Выход</b>	<b>Выход</b>														
Печенье №509	30	2,55	5,4	20,1	138	90	6,3	24	3,3	0,03	0,09	0,09	2,1	6	0
Кефир №439	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>11,8</b>	<b>28,1</b>	<b>250</b>	<b>330</b>	<b>34,3</b>	<b>214</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>2,3</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>
<b>Итого за 28 день:</b>	<b>2755</b>	<b>99,91</b>	<b>102,56</b>	<b>401</b>	<b>2967</b>	<b>1275</b>	<b>509,71</b>	<b>1820</b>	<b>23,93</b>	<b>0,536</b>	<b>1,71</b>	<b>8,666</b>	<b>25,52</b>	<b>163,7</b>	<b>23,37</b>