

День 1: Понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
337	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57.0	0.028	0	105	0.242	19.36	77.6	4.18	0.87
173	каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	5.7	7.2	44.56	258.2	0.05	0	0	2.50	104.9	127.5	32	0
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	Какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140.0	0.06	0.5	40.00	0	107.9	178.4	18.8	1
	ИТОГО	475	16.3	19.5	84.1	566.8	0.1	1.0	161.8	3.7	238.7	403.8	59.3	2.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	ИТОГО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	5.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
ОБЕД														
50	салат из свеклы	60	0.7	2.68	4.3	44.4	0.01	2.08	0	0.20	17	25.8	10.0	0.63
132	Рассольник Ленинградский с перловой крупой на мкб	200	3.9	5.4	12.6	72	0.10	5.39	170	0.75	16	192.5	20.8	1.0
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.3	4.1	34.0	147	0.050	0	0	0.60	18.5	32.4	8.0	0.82
451	Котлета из говядина	60	9.2	10	7.4	97	0.4	0	0	0.3	8.6	97.8	16.6	1.58
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	Компот из с/ф	200	0	0	13.62	54	0.01	0.15	0.01	1.68	0.26	18.31	0	0.04
	ИТОГО	750	24.5	22.8	117.5	585.2	0.6	7.6	170.0	4.3	78.6	453.4	74.1	6.6
ПОЛДНИК														
386	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44	0.0	248	184	28	0.2
736	Ватрушка (из дрожжевого теста) с повидлом	65	8.3	4.9	64.7	153.0	0.04	0	0	0.0	20.8	20.5	13	1.3
	ИТОГО	265	14.1	9.9	73.1	259.0	0.08	0.7	44.0	0.0	268.8	204.5	41.2	1.5
УЖИН														
518	Картофель отварной с маслом	150	2.9	4.1	22.3	137.5	0.125	12	882.50	3	14	162.5	30.0	1
229	Горбуша тушеная с овощами	100	13.0	8.2	5	147.1	0.090	2	22.50	1.60	31.5	101.5	24.60	0.80
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
687	Чай с лимоном	200	0.4	0	12.5	53	0	1.0	0	0	10	8	8	1.5
	ИТОГО	490	19.3	12.8	59.8	426.8	0.3	15.1	905.0	5.0	63.8	298.0	68.5	3.9
	ИТОГО	2080.0	74.54	65.36	344.38	1884.82	1.1363	34.4	1285.8	13.232	665.90	1370.71	252.01	16.456

День 2: Вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
212	Омлет с сосиськой или колбасой	180	17.44	34.65	2.83	392.7	0.144	0.196	204.4	0.544	103.23	273	20.88	2.896
205	масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.8	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.0	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	кофейный напиток	200	5.3	5.6	26.7	130.0	0.076	1.0	56.00	0	211.6	198.0	24.4	0.16
	ИТОГО	425	27.3	48.0	45.0	670.6	0.2	1.3	306.0	1.1	409.4	541.3	52.7	3.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	фрукты свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	ИТОГО	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	8.0	0.2	34.0	23.0	13.0	0.3
ОБЕД														
39	салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.2	2.04	9.3	56.9	0.60	5.10	3	0.70	5.4	28.3	12.07	0.23
108	суп картофельный с клецками на м/к б-не	200	3.48	3.82	8.6	88.5	0.10	3.73	364.2	1.638	15.6	145.8	14.79	0.750
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
304	гречка отварная с маслом	150	6.6	5.1	31.6	198	0.0	0	0	0.0	10.6	0.0	97.0	3.26
430	печень тушеная с маслом	60	14.7	7.75	2.3	95.4	0.110	11.24	3214	0.60	8.46	0.0	13.9	5.17
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из кураги	200	0.4	0.0	25.6	104.0	0.004	0.3	4	0.00	270.0	8.6	15.0	25.11
	ИТОГО	760	32.2	21.4	123.2	731.4	0.9	20.4	3610.5	3.8	336.1	275.2	172.3	37.1
ПОЛДНИК														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7.0	123	0.08	1.2	44	0.0	244	192	30	0.2
	Печенье	50	2.3	8.6	128.0	58.3	0.040	0	0	0.00	10.0	34.5	6.5	0.50
	ИТОГО	250	11.7	15.0	135.0	181.3	0.12	1.2	44.0	0.0	254.0	226.5	36.5	0.7
УЖИН														
534	капуста тушеная	150	3.7	5.0	14.9	120.0	0.069	33.8	119.60	2	81.4	92.0	27.2	1.21
301	Кнели из кур с маслом	60	9.0	14.20	3.4	117.6	0.300	0.00	30.06	0.059	8.84	48.8	9.96	0.77
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
685	чай с сахаром	200	0.4	0	12.8	53	0	0.1	0	0	8	50	8	1.5
	ИТОГО	450	16.1	19.6	50.8	379.8	0.4	33.9	149.7	2.8	106.6	216.8	50.4	3.9
	ИТОГО	1985.0	88.19	104.16	362.19	2006.12	1.7303	116.77	4118.16	7.911	1140.06	1282.80	324.83	45.484

День 3: Среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200	7.3	7.0	36.39	238.0	0.00	0.5	0	0.00	107.6	0.0	43.9	1.1
205	масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	15.4	0.00	0	16.8	0.03	0.90	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.4	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
378	чай с молоком	200	3.0	2.9	18.0	110.0	0.06	0.6	40.00	0.4	113.9	178.4	19.8	2
	ИТОГО	445	14.97	17.6	69.83	478.4	0.0673	1.14	85.6	0.99	316.15	248.7	71.16	3.12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	фрукты свежие (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
	ИТОГО	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	10.0	0.2	35.0	17.0	11.0	0.1
ОБЕД														
136	Капуста белокочанная припущенная с маслом	65	1.23	4.14	5.07	65.5	0.02	14.88	6.84	0.16	28	20.9	10.20	0.52
110	Борщ из свежей капусты с картофелем на мк\б	200	1.6	4.2	10.5	84.8	0.088	16.37	298.5	0.612	34.31	128.5	17.86	0.800
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
492	плов из птицы	230	22.3	27.15	36.6	326.9	0.1	1.47	366	4.23	29.24	265.8	44.4	2.22
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
350	компот из изюма	200	0.25	0	27.35	110	0.022	0	124.4	1.174	10.91	31.2	5.48	0.44
	ИТОГО	785	31.1	38.2	125.4	775.8	0.3	32.7	821.2	7.0	128.6	538.9	97.5	6.5
ПОЛДНИК														
386	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44	0.0	248	184	28	0.2
224	Запеканка из творога с морковью	100	6.8	6.3	19.1	160.0	0.035	0.4	40	0.55	69.56	42.0	12.86	0.30
	ИТОГО	300	12.6	11.3	27.5	266.0	0.08	1.0	84.0	0.6	317.6	226.0	40.9	0.5
УЖИН														
520	Пюре картофельное	200	4.1	6.3	26.7	179.2	0.160	13.8	40.00	3	47.8	119.6	47.4	1.4
468	оладья из печени	60	11.01	10.48	6.01	112.7	0.180	7.92	2160.00	0.30	6.28	205.62	10.73	3.71
352	Кисель из концентрата плодовой или ягодный	200	1.4	0.0	29.0	116.0	0.000	1.4	0	0.00	10	8	1.6	0.20
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	500	19.5	17.0	81.4	497.1	0.4	23.2	2200.0	3.7	71.9	359.2	65.3	5.7
	ИТОГО	2130.0	78.89	84.26	311.62	2055.36	0.9123	95.99	3200.84	12.496	869.21	1389.82	285.78	15.966

День 4: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
337	яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57.0	0.028	0	105	0.242	19.36	77.6	4.18	0.87
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	6.6	11.0	27.16	233.6	0.225	0	0	3.00	46.0	210.0	58.0	2.0
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140.0	0.076	0.5	56.00	0	107.9	198.0	18.8	0.62
	ИТОГО	475	17.2	23.3	66.7	542.2	0.3	1.0	177.8	3.8	179.9	505.9	84.9	3.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	зефир	25	0.2	0.5	19.4	81	0	0	0	0	6.2	3	1.5	0.35
338	фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21.0	96	0.04	10	20	0.4	8	28	42	0.6
	ИТОГО	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	20.0	0.4	8.0	28.0	42.0	0.6
ОБЕД														
136	морковь припущенная с маслом	65	0.86	4.14	6.43	66.9	0.03	2.70	1239	0.54	30	34.2	40.0	0.80
124	щи из свежей капусты с картофелем на мк\б	200	1.6	3.4	8.0	75.20	0.058	6.56	154.5	0.127	10.99	134.0	16.74	1.586
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
199	Пюре из гороха с маслом	150	13.8	6.15	31.65	156.8	0.17	0.00	26.1	1.53	73.4	88.65	66.51	4.23
227	Горбуша припущенная с маслом	100	22.4	13.19	0.7	136.4	0.150	0.29	27.2	2.515	23.26	150.9	30.34	0.67
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	компот из с/ф	200	0	0	13.62	54	0.022	0.15	124.4	1.174	0.26	31.2	0	0.04
	ИТОГО	805	44.4	29.6	106.3	677.8	0.5	9.7	1596.7	6.7	163.9	531.5	173.1	9.9
ПОЛДНИК														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7.0	123	0.08	1.2	44	0.0	244	192	30	0.2
434	булочка "молочная"	60	5.3	1.3	30.2	154.2	0.072	0	6	0.66	40.2	63.0	10.8	0.66
	ИТОГО	260	14.7	7.7	37.2	277.2	0.15	1.2	50.0	0.7	284.2	255.0	40.8	0.9
УЖИН														
438	Азу	210	13.27	8.4	21.42	216.3	0.140	7.98	25.20	0.63	35.7	186.9	46.20	2.52
687	чай с лимоном	200	0.4	0.1	12.5	53.00		1.04			10.26	6	8.3	1.47
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	450	16.7	8.8	53.6	358.5	0.2	9.0	25.2	1.1	54.0	219.3	60.1	4.4
	ИТОГО	2090.0	94.51	69.89	284.83	1951.75	1.2343	30.92	1869.7	12.638	689.90	1539.68	400.88	19.637

День 5: Пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
216	драчена	180	20.52	28.08	26.28	354.1	0.14	0.36	600	5	131.40	354.6	24.30	3.78
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	кофейный напиток	200	5.3	5.6	26.7	130.0	0.06	1.0	40.00	0	211.6	178.4	24.4	0
	ИТОГО	425	30.4	41.4	68.5	632.0	0.2	1.5	685.6	6.0	437.6	603.3	56.1	4.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	ИТОГО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	5.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
ОБЕД														
	Огурец соленный	60	1.32	0.24	6.72	34.8	0.012	2.88	1.98	0.00	25.2	24.6	7.8	0.00
138	Суп картофельный с крупой (рис) на мк\б	200	1.4	4.2	13.2	97.60	0.200	5.31	1250.0	1.000	14.07	173.3	20.30	0.900
145	картофель тушеный с луком	180	3.96	13.7	34.4	171.8	0.120	15.66	3.44	0.13	18.00	65.8	26.6	0.78
437	гуляш	50/50	14.5	14.67	3.56	130.0	0.07	1.23	12.0	0.60	10.9	206.40	16.76	2.10
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из кураги	200	0.4	0.0	25.6	104.0	0.004	0.3	4	0.00	270.0	8.6	15.0	25.11
	ИТОГО	720	27.0	33.7	129.1	708.8	0.5	25.4	1271.4	2.5	356.6	565.3	105.3	31.4
ПОЛДНИК														
383	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44	0.0	248	184	28	0.2
219	сырники из творога	100	16.8	5.0	26.4	202.0	0.120	0.19	15	1.50	143.3	297.0	21.5	0.53
	ИТОГО	300	22.6	10.0	34.8	308.0	0.16	0.8	59.0	1.5	391.3	481.0	49.5	0.7
УЖИН														
92	рагу из овощей	180	3.1	10.9	17.5	180.7	0.125	10	882.50	3.0	41	162.5	28.6	1.0
428	колбаса (сосиськи, сардельки) вареная	60	5.03	2.9	0.49	53.6	0.114	0.00	0.00	0.32	21.0	95.4	12.00	1.08
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.00	0.020	4.00	0	0.20	14.00	14	8.0	2.80
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	480	12.1	14.3	57.9	415.5	0.3	14.1	882.5	4.0	84.4	297.9	54.2	5.3
	ИТОГО	2025.0	92.54	99.75	300.04	2111.28	1.2023	51.72	2903.52	14.160	1285.83	1958.50	273.97	44.100

День 6: Суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
173	каша вязкая молочная из пшена с маслом	200	7.33	7	36.39	238.2	0.208	0.47	110.5	0.42	108	277	43.9	1.13
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.1	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
378	чай с молоком	200	3.0	2.9	18.0	110.0	0.076	0.6	56.00	0	113.9	198.0	19.8	1.52
	ИТОГО	445	15.0	17.6	69.8	496.1	0.3	1.1	212.1	1.0	315.3	545.3	71.2	3.1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	фрукты свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	ИТОГО	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	8.0	0.2	34.0	23.0	13.0	0.3
ОБЕД														
50	салат из свеклы	60	0.73	2.68	4.33	44.4	0.012	2.08	30	0.24	17.0	13.5	9.99	0.63
134	Суп крестьянский с крупой на мк\б	200	3.9	5.5	10.6	107.00	0.250	6.44	1000.0	0.225	20.72	43.0	17.52	0.780
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.3	4.12	34.02	194.2	0.06	0.00	0.0	0.75	18.5	36.00	8.00	0.82
451	котлета из говядины	60	9.2	7.50	7.4	153.0	0.600	0.00	0.0	0.570	8.33	163.0	16.56	1.58
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
350	компот из изюма	200	0.3	0.0	27.4	110.0	0.004	0.0	4	0.00	10.9	8.6	5.5	0.44
	ИТОГО	760	25.1	22.5	129.6	797.2	1.0	8.5	1059.5	2.6	101.4	356.6	77.1	6.8
ПОЛДНИК														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7.0	123	0.08	1.2	44	0.0	244	192	30	0.2
	Вафли	50	2.800	3.30	17.50	106.0	0.040	0.30	40.0	0.60	32.95	42.00	6.05	0.35
	ИТОГО	250	12.2	9.7	24.5	229.0	0.12	1.5	84.0	0.6	277.0	234.0	36.1	0.6
УЖИН														
284	Запеканка картофельная с говядиной с маслом	200	22.4	29.1	25.6	355.7	0.000	13	0.00	0.0	27	0.0	54.0	3.9
588	соус томатный	50	0.69	1.4	1.79	22.0	0.050	0.71	250.00	0.75	2.63	44.4	1.16	0.18
388	напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.0	21.0	46.9	0.000	2.2	0	0.00	16	8	6.0	0.80
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	490	26.8	30.8	68.1	513.7	0.1	15.9	250.0	1.2	53.9	78.4	66.8	5.3
	ИТОГО	2045.0	79.905	80.75	300.09	2078.96	1.5673	87.10	1613.6	5.625	781.60	1237.30	264.06	16.116

День 7: Воскресенье **Неделя:** первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная пненичная с маслом	200	6.48	8.2	37.97	252.0	0	0.416	0	0	85.97	0	9.76	1.616
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	Какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140.0	0.06	0.5	40.00	0	107.9	178.4	18.8	1
	ИТОГО	445	14.7	19.3	77.3	539.9	0.1	1.0	85.6	1.0	288.5	248.7	36.0	2.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	фрукты свежие (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
	ИТОГО	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	10.0	0.2	35.0	17.0	11.0	0.1
ОБЕД														
	икра кабачковая	60	0.54	1.56	2.70	27.6	0.018	5.76	16.8	1.26	19.2	18.0	7.8	0.48
124	щи из свежей капусты с картофелем на мк\б	200	1.6	3.4	8.0	75.20	0.050	6.56	175.0	0.750	10.99	185.0	16.74	1.586
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
443	Плов	230	25.3	23.38	36.79	366.4	0.069	1.90	1151.0	5.06	21.6	141.60	51.06	3.66
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	Компот из с/ф	200	0	0	13.62	54	0.006	0.15	200	0	0.26	39.6	0	0.04
	ИТОГО	780	33.1	31.1	107.0	711.8	0.2	14.4	1568.3	7.9	78.0	476.7	95.1	8.3
ПОЛДНИК														
386	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44	0.0	248	184	28	0.2
307	Булочка " Веснушка"	60	4.5	3.6	32.0	178.0	0.000	0	0	0.00	10.9	0.0	7.5	0.57
	ИТОГО	260	10.3	8.6	40.4	284.0	0.04	0.6	44.0	0.0	258.9	184.0	35.5	0.8
УЖИН														
534	капуста тушеная	150	3.5	4.8	14.2	114.3	0.060	32	104.00	2.0	78	80.0	25.9	1.2
234	Котлеты из горбуши с маслом	60	8.83	11.34	7.37	103.2	0.090	0.07	22.50	1.60	26.8	101.5	18.48	0.69
687	Чай с лимоном	200	0.4	0	12.5	53	0	1.0	0	0	10	8	8	1.5
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	450	15.8	16.5	53.8	359.7	0.2	33.3	126.5	4.0	122.6	215.5	58.2	3.8
	ИТОГО	2035.0	74.67	75.70	286.01	1933.33	0.6003	87.28	1834.4	13.140	782.91	1141.90	235.89	15.652

День 8: Понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная манная с маслом	200	5.184	9.048	26.24	199.2	0.253	0.472	34.8	0.296	102.50	268.8	15.52	0.312
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	кофейный напиток	200	5.3	5.6	26.7	130.0	0.076	1.0	56.00	0	211.6	198.0	24.4	0.16
	ИТОГО	445	15.1	22.4	68.4	477.1	0.3	1.6	136.4	0.9	408.7	537.1	47.3	0.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	шоколад молочный	25	2.5	8.2	12.1	138.8	0.02	0	4.5	0.2	88	77	17	0.35
338	Фрукты свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	46	0.02	5	2	0.4	19	26	12	2.3
	ИТОГО	100	0.4	0.3	10.3	46.0	0.0	5.0	2.0	0.4	19.0	26.0	12.0	2.3
ОБЕД														
89	Сельдь с луком	60/40	5.82	6.36	2.75	92.0	0.04	1.33	20	2.40	23	144.0	13.7	0.61
114	свекольник со сметаной на м/к б-не	200	4.0	5.7	12.6	117.50	0.080	5.81	334.0	0.255	29.64	126.0	21.47	1.255
292\331	курица тушенная с овощами и горошком зеленым	230	21.92	20.24	28.98	274.2	0.13	16.86	160.7	0.37	30.66	218.30	111.93	3.07
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из кураги	200	0.42	0	25.61	104	0.022	0.3	124.4	1.174	270.03	31.2	15.01	25.11
	ИТОГО	710	37.6	33.3	115.5	758.3	0.4	24.3	639.1	5.0	371.8	606.1	180.9	32.6
ПОЛДНИК														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7.0	123	0.08	1.2	44	0.0	244	192	30	0.2
	Печенье	50	2.3	8.6	128.0	58.3	0.040	0	0	0.00	10.0	34.5	6.5	0.50
	ИТОГО	250	11.7	15.0	135.0	181.3	0.12	1.2	44.0	0.0	254.0	226.5	36.5	0.7
УЖИН														
304	Перловка отварная с маслом	160	5.1	5.5	34.9	209.0	0.000	0.00	0.00	0.000	20.41	0.0	20.07	0.900
428	Колбаса(сосиськи, сардельки) вареная	60	5.0	2.9	0.5	53.6	0.000	0.00	0.00	0.000	21.00	0.0	12.00	1.080
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
685	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	12.8	53.00	0.000	0.08	0	0.00	8.32	8	7.7	1.46
	ИТОГО	460	13.5	8.7	67.9	404.8	0.0	0.1	0.0	0.4	57.7	34.0	45.3	3.9
	ИТОГО	1965.0	78.23	79.67	397.11	1867.49	0.8863	32.16	821.5	6.705	1111.17	1429.70	322.08	40.403

День 9: Вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
160	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	6.32	19.76	112.8	0.075	0.6	30	0.5	118.00	125	16.00	0.4
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
378	чай с молоком	200	3.0	2.9	18.0	110.0	0.06	0.6	40.00	0	113.9	178.4	19.8	2
	ИТОГО	445	13.2	16.9	53.2	370.7	0.1	1.3	115.6	1.5	326.5	373.7	43.3	2.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	ИТОГО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	5.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
ОБЕД														
136	морковь припущенная с масалом	65	0.86	4.14	6.43	45.0	0.03	1.62	1239	0.54	18	34.2	24.0	0.48
139	суп картофельный с бобовыми на мк\б	200	6.2	5.6	14.7	133.50	0.088	3.79	362.5	1.008	45.06	110.7	31.54	1.790
92	рагу из овощей	150	2.6	9.1	14.6	150.6	0.125	8.41	882.5	3.00	34.5	162.5	23.8	0.84
433	мясо тушеное	60	9.1	9.14	1.91	126.0	0.06	0.61	180.0	1.14	6.4	95.64	10.59	1.30
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
350	компот из изюма	200	0.3	0.0	27.4	110.0	0.028	0.0	0	0.00	10.9	17.4	5.48	0.440
	ИТОГО	755	24.4	28.9	110.5	735.7	0.4	14.4	2664.0	6.5	133.2	507.0	114.2	7.4
ПОЛДНИК														
383	кефир	200	5.8	5.0	8.0	106	0.08	1.4	44	0.0	240	180	28	2.0
434	Булочка " Молочная"	60	5.3	1.3	30.2	154.2	0.040	0	0	0.00	40.2	34.5	11.0	0.66
	ИТОГО	260	11.1	6.3	38.2	260.2	0.12	1.4	44.0	0.0	280.2	214.5	39.0	2.7
УЖИН														
511	рис отварной	150	3.6	5.1	35.2	201.0	0.000	0	0.00	0.0	5	0.0	23.5	0.5
209	котлеты из курицы	60	8.51	10.3	4.06	114.0	0.066	0.14	40.00	1.80	27.5	97.2	29.41	2.02
588	соус томатный	50	0.69	1.4	1.79	22.0	0.050	0.71	250.00	0.18	2.63	44.4	1.16	0.18
352	Кисель из концентрата плодовой или ягодный	200	1.4	0.0	29.0	116.00	0.000	1.40	0	0.80	9.80	2	1.6	0.20
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	500	17.2	17.1	89.7	542.2	0.2	2.2	290.0	3.2	52.8	169.6	61.3	3.3
	ИТОГО	2060.0	66.33	69.58	301.41	1955.80	0.8773	29.35	3118.6	11.373	808.73	1275.84	266.76	17.952

День 10: Среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
223	запеканка из творога с молоком сгущенным	150	19.64	15.2	35.55	357.9	0.12	0.4	400	1.8	130.65	219.6	34.20	0.5
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140.0	0.076	0.5	56.00	0	107.9	198.0	18.8	0.62
	ИТОГО	385	25.5	23.4	74.8	609.5	0.2	0.9	472.8	2.3	245.1	437.9	57.0	1.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	фрукты свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	ИТОГО	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	8.0	0.2	34.0	23.0	13.0	0.3
ОБЕД														
	огурец соленый/свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	6	6.00	0.06	14	25.2	8.4	0.36
110	Борщ из свежей капусты с картофелем на мк\б	200	1.6	4.2	10.5	84.8	0.088	16.37	298.5	0.612	34.31	128.5	17.86	0.800
145	картофель тушеный с луком	150	3.3	11.4	28.5	157.2	0.159	13.35	4.4	0.17	15.1	84.2	22.16	0.855
227	горбуша припущенная с маслом	100	22.41	13.19	0.69	136.4	0.090	0.29	22.50	1.60	23.3	101.5	30.34	0.67
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	Компот из с/ф	200	0	0	13.62	54	0.006	0.15	200	0	0.26	39.6	0	0.04
	ИТОГО	790	33.2	29.8	100.4	611.4	0.5	36.2	531.4	3.2	105.2	465.6	97.6	5.3
ПОЛДНИК														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7.0	123	0.08	1.2	44	0.0	244	192	30	0.2
	Вафли	50	2.3	8.6	128.0	58.3	0.040	0	0	0.00	10.0	34.5	6.5	0.50
	ИТОГО	250	11.7	15.0	135.0	181.3	0.12	1.4	44.0	0.0	254.0	226.5	36.5	0.7
УЖИН														
516	макаронные изделия отварные с маслом	150	5.27	4.1	34.02	105.0	0.000	0.00	172.50	3.1	18.5	112.65	8.00	0.8
462	Тефтели	60	8.90	13.52	8.49	132.0	0.028	0.84	37.44	0.50	11.18	77.04	14.25	1.31
687	чай с лимоном	200	0.4	0.1	12.5	53.00	0.000	1.04	0	0.00	10.26	8	8.3	1.47
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	450	17.6	18.0	74.7	379.2	0.1	1.9	209.9	4.0	47.9	223.7	36.1	4.0
	ИТОГО	1975.0	88.90	86.43	393.06	1824.34	0.8863	100.34	1266.14	9.802	686.19	1376.69	240.12	11.792

День 11: Четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
212	Омлет с сосиськой или колбасой	180	17.4	34.7	2.8	392.7	0.144	0.20	204.40	0.544	103.23	273.0	20.88	2.896
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	кофейный напиток	200	5.3	5.6	26.7	130.0	0.076	1.0	56.00	0	211.6	198.0	24.4	0.16
	ИТОГО	425	27.3	48.0	45.0	670.6	0.2	1.3	306.0	1.1	409.4	541.3	52.7	3.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	фрукты свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
	ИТОГО	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	8.0	0.2	34.0	23.0	13.0	0.3
ОБЕД														
	Икра кабачковая	60	0.5	1.56	2.7	27.6	0.02	5.76	17	1.26	19.2	18.0	7.80	0.48
108	Суп картофельный с клецками на мк\б	200	3.48	3.82	8.6	88.5	0.10	3.73	364.2	1.638	15.6	0.0	14.79	0.750
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
304	гречка отварная с маслом	150	6.6	5.1	31.6	198	0.0	0	0	0.0	10.6	0.0	97.0	3.26
430	печень тушеная с маслом	60	14.7	7.75	2.3	95.4	0.110	11.24	3214	0.60	8.46	143.4	13.9	5.17
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из кураги	200	0.4	0.0	25.6	104.0	0.004	0.3	4	0.00	270.0	8.6	15.0	25.11
	ИТОГО	760	31.5	20.9	116.6	702.1	0.3	21.0	3624.5	4.3	349.9	262.5	168.0	37.3
ПОЛДНИК														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7.0	123	0.08	1.2	44	0.0	244	192	30	0.2
	Печенье	50	2.3	8.6	128.0	58.3	0.072	0	0	0.00	10.0	34.5	6.5	0.50
	ИТОГО	250	11.7	15.0	135.0	181.3	0.15	1.2	44.0	0.0	254.0	226.5	36.5	0.7
УЖИН														
534	капуста тушеная	150	3.5	4.7	14.9	120.0	0.069	33.8	119.60	2	81.4	92.0	27.2	1.21
301	Кнели из кур с маслом	60	9.0	14.20	3.4	117.6	0.300	0.00	30.06	0.059	8.84	10.0	10.00	0.77
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
685	Чай с сахаром	200	0.4	0	12.8	53	0	0.1	0	0	8	50	8	0.1
	ИТОГО	450	15.9	19.3	50.8	379.8	0.4	33.9	149.7	2.8	106.6	178.0	50.5	2.5
	ИТОГО	1985.0	87.36	103.35	355.59	1976.82	1.1803	117.43	4132.2	8.471	1153.86	1231.30	320.60	44.353

День 12: Пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	6.5	8.2	37.97	252.0	0.00	0.4	0	0.00	86.0	250.8	9.8	1.6
205	масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.8	0.03	0.90	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
378	чай с молоком	200	3.0	2.9	18.0	110.0	0.06	0.6	40.00	0.4	113.9	178.4	19.8	2
	ИТОГО	445	14.12	18.8	71.41	509.9	0.0673	1.086	85.6	0.99	294.51	499.5	37.02	3.606
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	фрукты свежие (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
	ИТОГО	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	10.0	0.2	35.0	17.0	11.0	0.1
ОБЕД														
136	Капуста белокочанная припущенная с маслом	65	1.23	4.14	5.07	62.5	0.02	14.40	6.84	0.16	28	20.9	10.21	0.52
143	Суп с макаронными изделиями с картофелем на мк\б	200	2.2	2.3	7.9	111.2	0.088	17.34	298.5	0.612	33.14	128.5	28.78	1.961
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
492	плов из птицы	200	20.2	24.68	33.3	284.3	0.1	1.33	366	4.23	26.58	265.8	40.4	2.02
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
350	компот из изюма	200	0.25	0	27.35	110	0.022	0	124.4	1.174	10.91	31.2	5.48	0.44
	ИТОГО	755	29.6	33.9	119.5	756.6	0.3	33.1	821.2	7.0	124.8	538.9	104.3	7.5
ПОЛДНИК														
383	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44	0.0	248	184	28	0.2
224	Запеканка из творога с морковью	100	6.5	6.0	18.1	152.4	0.035	0.4	40	0.55	69.56	42.0	12.86	0.30
	ИТОГО	300	12.3	11.0	26.5	258.4	0.08	1.0	84.0	0.6	317.6	226.0	40.9	0.5
УЖИН														
520	Пюре картофельное	200	4.1	6.3	26.7	179.2	0.160	13.8	40.00	3	47.8	119.6	37.9	1.4
468	Оладья из печени	60	11.01	10.48	6.01	112.7	0.180	7.92	2160.00	0.30	6.28	205.62	10.73	3.71
388	напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.0	21.0	46.9	0.000	2.2	0	0.00	16	8	6.0	0.80
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	500	18.7	17.0	73.4	428.0	0.4	24.0	2200.0	3.7	78.1	359.2	60.2	6.3
	ИТОГО	2100.0	75.55	80.85	298.40	1990.9	0.912	97.09	3200.84	12.496	849.94	1640.62	253.46	18.015

День 13: Суббота Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
337	яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57.0	0.028	0	105	0.242	19.36	77.6	4.18	0.87
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	6.6	11.0	27.16	233.6	0.225	0	0	3.00	46.0	210.0	58.0	2.0
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140.0	0.076	0.5	56.00	0	107.9	198.0	18.8	0.62
	ИТОГО	475	17.2	23.3	66.7	542.2	0.3	1.0	177.8	3.8	179.9	505.9	84.9	3.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	зефир	25	0.2	0.5	19.4	81	0	0	0	0	6.2	3	1.5	0.35
338	фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21.0	96	0.04	10	20	0.4	8	28	42	0.6
	ИТОГО	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	20.0	0.4	8.0	28.0	42.0	0.6
ОБЕД														
136	морковь припущенная с маслом	65	0.86	4.14	6.43	45.0	0.03	1.67	1239	0.54	19	34.2	24.8	0.50
124	Щи из свежей капусты с картофелем на мк\б	200	1.6	3.4	8.0	75.20	0.058	6.56	154.5	0.127	10.99	134.0	16.74	1.586
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
199	Пюре из гороха с маслом	150	13.8	6.15	31.65	156.8	0.17	0.00	26.1	1.53	73.4	88.65	66.51	4.23
234	Котлеты из горбуши с маслом	60	8.8	11.34	7.4	103.2	0.150	0.07	27.2	2.515	26.76	150.9	18.48	0.69
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	компот из с\ф	200	0	0	13.62	54	0.022	0.15	124.4	1.174	0.26	31.2	0	0.04
	ИТОГО	765	30.8	27.8	113.0	622.8	0.5	8.5	1596.7	6.7	156.0	531.5	146.0	9.6
ПОЛДНИК														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7.0	123	0.08	1.2	44	0.0	244	192	30	0.2
434	булочка "молочная"	60	5.3	1.3	30.2	154.2	0.072	0	6	0.66	40.2	63.0	10.8	0.66
	ИТОГО	260	14.7	7.7	37.2	277.2	0.15	1.2	50.0	0.7	284.2	255.0	40.8	0.9
УЖИН														
438	Азу	210	13.27	8.4	21.42	216.3	0.140	7.98	25.20	0.63	35.7	186.9	46.20	2.52
687	час с лимоном	200	0.4	0.1	12.5	53.00		1.04			10.26	6	8.3	1.47
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	450	16.7	8.8	53.6	358.5	0.2	9.0	25.2	1.1	54.0	219.3	60.1	4.4
	ИТОГО	2050.0	80.93	68.04	291.51	1896.68	1.2343	29.67	1869.7	12.638	681.97	1539.68	373.78	19.351

День 14: Воскресенье Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
216	драчена	180	20.52	28.08	26.28	439.2	0.14	0.36	600	5	131.40	354.6	24.30	3.78
205	Масло сливочное (порции)	5	0.05	3.9	0.05	33.0	0.00	0	16.80	0.03	0.9	0.8	0.02	0.010
3	сыр (порции)	10	2.30	2.9	0.00	36.3	0.004	0.1	28.80	0.05	88.00	50.0	3.50	0.100
1	Батон нарезной	30	2.28	0.9	15.42	78.6	0.0033	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
693	кофейный напиток	200	5.3	5.6	26.7	130.0	0.06	1.0	40.00	0	211.6	178.4	24.4	0
	ИТОГО	425	30.4	41.4	68.5	717.1	0.2	1.5	685.6	6.0	437.6	603.3	56.1	4.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	ИТОГО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	5.0	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
ОБЕД														
	Огурец соленный	60	1.32	0.24	6.72	34.8	0.012	2.88	1.98	0.00	25.2	24.6	7.8	0.00
48	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.6	6.4	13.0	140.00	0.200	6.83	1250.0	1.000	16.50	173.3	25.86	1.525
145	картофель тушеный с луком	150	3.30	11.4	28.5	157.2	0.120	13.35	3.44	0.13	15.13	65.8	21.8	0.86
437	гуляш из говядины	50/50	14.5	14.67	3.56	130.0	0.07	1.23	12.0	0.60	10.9	206.40	16.76	2.10
3	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.15	9.8	44.6	0.022	0	0	0.22	4	13	2.8	0.22
4	Хлеб ржаной	60	3.9	0.8	35.8	126	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из кураги	200	0.4	0.0	25.6	104.0	0.004	0.3	4	0.00	270.0	8.6	15.0	25.11
	ИТОГО	690	32.5	33.7	123.0	736.6	0.5	24.6	1271.4	2.5	356.1	565.3	106.0	32.1
ПОЛДНИК														
386	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44	0.0	248	184	28	0.2
358	сырники из творога	100	16.8	5.0	26.4	202.0	0.120	0.19	15	1.50	143.3	297.0	21.5	0.53
	ИТОГО	300	22.6	10.0	34.8	308.0	0.16	0.8	59.0	1.5	391.3	481.0	49.5	0.7
УЖИН														
92	рагу из овощей	150	2.6	9.1	14.6	150.6	0.125	11	882.50	3.0	35	162.5	23.8	0.8
428	колбаса (сосиськи, сардельки) вареная	60	5.03	2.3	0.48	53.6	0.152	0.00	0.00	0.32	21.0	127.2	12.00	1.08
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92.00	0.020	4.00	0	0.20	14.00	14	8.0	2.80
3	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26	5.6	0.44
	ИТОГО	450	11.6	11.9	54.9	385.4	0.3	14.5	882.5	4.0	77.5	329.7	49.4	5.2
	ИТОГО	1965.0	97.51	97.33	290.98	2194.09	1.2403	51.37	2903.52	14.160	1278.55	1990.30	269.95	44.630