

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.			
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg	
	Завтрак																				
121	Суп молочный с манной крупой	150	200	4.57	6.07	8.4	11.2	32.5	43.2	225	299	0.05	0.06	0.07	0.09	0.97	1.29	97.7	130	0.6	0.76
376	Чай с сахаром	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2	2.72	0.01	0.02
15	Масло сливочное	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4	0.06	0.1	6.4	10.2	1.2	1.9	0.01	0.06
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3.0	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.57	4.1
	Итого:			<b>6.99</b>	<b>9.25</b>	<b>13.4</b>	<b>19.0</b>	<b>58.45</b>	<b>78.18</b>	<b>384</b>	<b>522</b>	<b>0.2</b>	<b>0.53</b>	<b>0.13</b>	<b>0.19</b>	<b>10.97</b>	<b>16.29</b>	<b>160.0</b>	<b>229.1</b>	<b>3.19</b>	<b>4.94</b>
	Обед																				
108	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	250	3.5	4.4	2.1	2.6	24.7	30.8	81	104	0.06	0.07	1.18	1.47	11.5	14.3	56	70	2.4	3
246	Гуляш из отварной говядины	60-40	80-60	4.9	4.9	12.6	12.6	0.5	0.5	126	126	-	-	-	-	-	-	4.7	4.7	1.1	1.1
302	Макароны отварные	120	150	6.9	8.8	5.3	6.7	43	56	251	316	0.2	0.22	0.02	0.03	-	-	9.2	11.4	2.8	3.5
349	компот из смеси сухофруктов	150	200	0.06	0.08	-	-	16.4	21.8	66	88	0.001	0.002	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44
139	Капустатушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	131	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9
1	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8	-	-				14		18.6
	Итого:			<b>30.9</b>	<b>40.4</b>	<b>17.0</b>	<b>22.3</b>	<b>113.4</b>	<b>168.1</b>	<b>690</b>	<b>1002</b>	<b>0.4</b>	<b>7.3</b>	<b>0.2</b>	<b>1.5</b>	<b>73.2</b>	<b>93.8</b>	<b>125.9</b>	<b>165.1</b>	<b>12.4</b>	<b>34.8</b>
	Полдник																				
401	Оладьи с фруктовым повидлом	60/20	90/30	4.9	7.9	5	9	17.7	21.2	168	254	0.08	0.16	0.004	0.01	1.9	2.3	22.1	42.2	2.2	4
382	Какао с молоком	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2	2.72	0.01	0.02
	ИТОГО:			<b>4.97</b>	<b>8.0</b>	<b>5.0</b>	<b>9.0</b>	<b>28.7</b>	<b>36.2</b>	<b>213</b>	<b>314</b>	<b>0.1</b>	<b>0.19</b>	<b>0.004</b>	<b>0.01</b>	<b>5.5</b>	<b>7.1</b>	<b>24.1</b>	<b>44.92</b>	<b>2.21</b>	<b>4.02</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>42.86</b>	<b>57.65</b>	<b>35.4</b>	<b>50.3</b>	<b>200.4</b>	<b>282.5</b>	<b>1287</b>	<b>1838</b>	<b>0.7</b>	<b>8.02</b>	<b>0.33</b>	<b>1.7</b>	<b>89.67</b>	<b>118.0</b>	<b>310</b>	<b>439.1</b>	<b>17.8</b>	<b>43.8</b>

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.					
		ясли	сад	Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Mg			
	2 день																					
	Завтрак																					
210	Омлет натуральный	60	80	6.4	9.2	10.3	12.1	17	21	84	103	0.03	0.05	0.14	0.18	0.17	0.21	40.2	44.1	9.5	11.2	
133	Икра кабачковая	30	40	3.4	4.88	1.7	3.4	2.7	4.6	56	78	0.03	0.05	0.45	0.56	0.28	0.49	0.34	0.89	8.0	11.9	
376	Чай с сахаром	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2	2.72	0.01	0.02	
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.57	4.1	
15	Масло сливочное	5	8	0.03	0.05	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4	0.06	0.1	6.4	10.2	1.2	1.9	0.01	0.06	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9.3</b>	<b>13.15</b>	<b>17.3</b>	<b>22.8</b>	<b>46.05</b>	<b>60.98</b>	<b>267</b>	<b>363</b>	<b>0.2</b>	<b>0.55</b>	<b>0.21</b>	<b>0.3</b>	<b>10.17</b>	<b>15.21</b>	<b>105.7</b>	<b>147.2</b>	<b>12.49</b>	<b>15.83</b>	
	Обед																					
108	Щи из свежей капусты	200	250	1.5	1.9	3.9	4.9	12.2	15.2	90	112	0.06	0.07	-	-	18.1	22.6	48	60	0.7	0.8	
243	Курица отварная	60-40	80-60	4.9	4.9	12.6	12.6	0.5	0.5	126	126	-	-	-	-	-	-	4.7	4.7	1.1	1.1	
203	Каша пшеничная рассыпчатая	100	125	2.2	2.5	5.2	6.6	19.2	24.8	146	169	0.22	0.35	0.03	0.04	33.5	41.8	40	50	1.5	1.9	
321	Соус красный основной	30	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
140	Свекла тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4	
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	131	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	12	16	0.6	0.9	
	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8					14		18.6		
349	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0.19	0.2	-	-	25	29	110	117	0.06	0.09	-	-	280	310	37	45	4,5	5.6	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>13.5</b>	<b>19.2</b>	<b>23.9</b>	<b>26.8</b>	<b>76.9</b>	<b>120.3</b>	<b>569</b>	<b>800</b>	<b>0.34</b>	<b>7.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>108.9</b>	<b>138.8</b>	<b>107.1</b>	<b>147.9</b>	<b>4.23</b>	<b>23.74</b>	
	Полдник																					
219	Сырники из творога со сметаной	80	120	16.4	20.8	6.2	8.5	17	21.7	90	142	-	-	-	-	-	-	838	1068	0.12	0.15	
379	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	113	151	0.03	0.04	0.02	0.03	1.0	1.3	90	120	0.05	0.06	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19.2</b>	<b>24.6</b>	<b>8.6</b>	<b>11.7</b>	<b>37.5</b>	<b>48.4</b>	<b>203</b>	<b>293</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>1.0</b>	<b>1.3</b>	<b>928</b>	<b>1188</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>42.0</b>	<b>56.95</b>	<b>49.8</b>	<b>61.3</b>	<b>160.5</b>	<b>229.7</b>	<b>1039</b>	<b>1456</b>	<b>0.57</b>	<b>8.02</b>	<b>0.26</b>	<b>0.37</b>	<b>120.1</b>	<b>155.3</b>	<b>1141</b>	<b>1483</b>	<b>16.89</b>	<b>39.78</b>	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.					
				ясл		сад		Б			Ж		У		В1		В2		С		Са	
	4 день																					
	завтрак																					
121	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3.5	4.6	3.5	4.6	13	16.4	89	113	0.03	0.05	0.03	0.04	0.97	1.3	90.8	121	0.014	0.17	
376	Чай с сахаром		200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	113	187	0.03	0.04	0.02	0.03	1.0	1.3	90	120	0.08	0.09	
1	Хлеб пшеничный	20	20	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.57	4.1	
15	Масло сливочное	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4	0.06	0.1	6.4	10.2	0.6	1.0	2.5	4.1	
	<b>Итого:</b>			<b>7.85</b>	<b>10.5</b>	<b>10.4</b>	<b>14.9</b>	<b>47.2</b>	<b>62.3</b>	<b>329</b>	<b>462</b>	<b>0.19</b>	<b>0.13</b>	<b>0.09</b>	<b>0.14</b>	<b>7.37</b>	<b>11.5</b>	<b>156.5</b>	<b>224</b>	<b>3.48</b>	<b>8.87</b>	
	Обед																					
200	Борщ с капустой и картофелем	200	250	2.6	3.5	1.6	2.1	18.5	24.5	99	131	0.05	0.06	0.34	0.42	36	45	42	56	4.1	5.4	
239	Тефтеля рыбная	200	230	2.2	2.75	7.4	9.3	12.2	15.2	134	168	0.2	0.2	0.01	0.02	0.17	0.21	29.4	36.8	4.9	6.7	
140	Свекла тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,00 4	0,00 8	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4	
103	Макаронные изделия отварные	100	125	2,2	2,5	5,2	6,6	19,2	24,8	146	169	0,22	0,35	0,03	0,04	33,5	41,8	40	50	1,5	1,9	
1	хлеб пшеничный	20	20	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	131	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9	
	хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8						14		18.6	
349	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0.75	1	-	-	18.3	24.4	76.7	102	0.01	0.01	-	-	24.8	30	2.4	3.2	0.33	0.44	
	<b>Итого:</b>			<b>27.4</b>	<b>30.9</b>	<b>24.6</b>	<b>29.1</b>	<b>93.6</b>	<b>123</b>	<b>696</b>	<b>884</b>	<b>7.3</b>	<b>7.5</b>	<b>0.35</b>	<b>0.44</b>	<b>93.6</b>	<b>116.8</b>	<b>142.2</b>	<b>178.8</b>	<b>40.5</b>	<b>48</b>	
	Полдник																					
376	Хлеб со сгущенкой	30	30	1.5	3	1.2	2.4	37	70	100	202	0.1	0.25	0.01	0.03	-	-	10.1	20.2	0.05	0.1	
382	Кофейный напиток с молоком	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.72	0.01	0.02	
	<b>Итого:</b>			<b>1.75</b>	<b>3.34</b>	<b>1.2</b>	<b>2.4</b>	<b>55.2</b>	<b>94.3</b>	<b>173</b>	<b>262</b>	<b>0.10</b>	<b>0.25</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>11.6</b>	<b>22.4</b>	<b>0.25</b>	<b>0.4</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>24.2</b>	<b>33.2</b>	<b>36.9</b>	<b>46</b>	<b>179.</b>	<b>262</b>	<b>1071</b>	<b>1409</b>	<b>0.64</b>	<b>1.3</b>	<b>0.13</b>	<b>0.21</b>	<b>116.3</b>	<b>147.3</b>	<b>323.2</b>	<b>480.8</b>	<b>10</b>	<b>14.5</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.			
		з	д	Б	Ж	У					В1	В2	С	Ca	Mg						
	Завтрак																				
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	250	3.7	4.6	2.9	3.9	11.8	15.6	84.5	112.3	0.03	0.04	0.03	0.04	0.07	1.2	90.8	131	0.14	0.17
376	Чай с сахаром	150/	200/15	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.7	0.01	0.02
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	6.0	8	0.4	0.5
15	Масло сливочное	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	38	58	0.06	1.0	0.06	1	6.4	10.2	59.1	94.5	2.5	2.4
	<b>Итого:</b>			<b>6.12</b>	<b>7.78</b>	<b>7.9</b>	<b>11.7</b>	<b>37.75</b>	<b>50.58</b>	<b>246</b>	<b>335.3</b>	<b>0.14</b>	<b>1.11</b>	<b>0.09</b>	<b>1.04</b>	<b>10.07</b>	<b>16.2</b>	<b>157.9</b>	<b>236.2</b>	<b>3.05</b>	<b>3.09</b>
	Обед																				
102	Суп картофельный с клецками	200	250	4.9	6.1	4.3	5.3	18.9	23.6	82	102	22.5	28.1	0.07	0.08	27.8	34.7	71.4	0.9	1.25	1.56
268	Плов из мяса птицы	60 40	80/60	4.9	4.9	12.6	12.6	0.5	0.5	126	126	-	-	-	-	-	-	4.7	4.7	1.1	1.1
139	Капуста тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4
349	Сок плодово-ягодный	150	200	0.19	0.2	-	-	25	29	110	117	0.06	0.09	-	-	280	310	37	45	4,5	5,6
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	120	130	0.05	0.09	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44
1	Хлеб ржаной	40	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8						14		18.6
	<b>Итого:</b>			<b>32.5</b>	<b>41.6</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>96.8</b>	<b>134</b>	<b>524</b>	<b>622</b>	<b>22.7</b>	<b>28.4</b>	<b>0.158</b>	<b>0.19</b>	<b>86.7</b>	<b>111.2</b>	<b>537</b>	<b>692.4</b>	<b>3.68</b>	<b>4.88</b>
	Полдник																				
422	Булочка сдобная	30	40	10.6	20.8	10.1	16.4	12.8	21.2	104	202	0.06	0.1	0.02	0.03	0.2	0.3	80.6	130.1	0.8	1.3
376	Какао с молоком	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.72	0.01	0.02
			80																		
	<b>Итого:</b>			<b>14.5</b>	<b>26</b>	<b>16.1</b>	<b>23.5</b>	<b>22.2</b>	<b>31.3</b>	<b>195</b>	<b>322</b>	<b>0.14</b>	<b>2.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>2.15</b>	<b>2.9</b>	<b>260.6</b>	<b>370.1</b>	<b>0.89</b>	<b>1.42</b>
	<b>Всего:</b>			<b>54.3</b>	<b>77.8</b>	<b>60.5</b>	<b>81.1</b>	<b>290.9</b>	<b>395</b>	<b>983</b>	<b>1315</b>	<b>23</b>	<b>30.6</b>	<b>0.30</b>	<b>1.35</b>	<b>98.9</b>	<b>130.3</b>	<b>982.5</b>	<b>1352.7</b>	<b>9.41</b>	<b>9.51</b>

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg		
	5 день																					
	Завтрак																					
236	Каша жидкая молочная из макаронных изделий	60	80	4.5	6.0	8.4	11.2	32.5	43.2	225	299	0.05	0.06	0.97	1.26	0.07	0.09	97.5	130.6	0.06	0.76	
376	Чай с сахаром	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2	2.7	0.01	0.02	
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5	
14	Масло сливочное	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	38	58	0.06	1	-	-	6.4	10.2	59	94	0.06	0.12	
	<b>Итого:</b>			<b>8.1</b>	<b>11.4</b>	<b>14.9</b>	<b>21.9</b>	<b>58.4</b>	<b>78.1</b>	<b>404</b>	<b>558</b>	<b>0.16</b>	<b>1.13</b>	<b>0.97</b>	<b>1.29</b>	<b>10.0</b>	<b>15.0</b>	<b>191.5</b>	<b>289.</b>	<b>1.13</b>	<b>1.52</b>	
	Обед																					
200	Суп картофельный с рисовой крупой	200	250	1.3	1.62	3.9	4.8	9.2	11.5	77	96	22.8	28.1	-	-	30.3	37.8	38.2	47.7	0.75	0.93	
279	Курица тушёная	60/60	80-80	7.9	8,3	11.3	13.1	7.8	8.6	166.8	202.4	-	-	-	-	-	-	4.1	5.6	1.2	1.6	
171	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	4.5	6.4	5.2	6.3	15.2	18.3	187	225	0.11	0.13	-	-	-	-	11.6	14	0.66	0.8	
139	Капуста тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4	
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6.1	1.9	2.4	24.5	39	130	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9	
1	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		0.09	6.8			14			18.6		
342	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0.75	1	-	-	18.3	24.4	76.7	102	0.01	0.015	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44	
	<b>Итого:</b>			<b>10.6</b>	<b>14.6</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>68.7</b>	<b>95.5</b>	<b>487.7</b>	<b>657.6</b>	<b>22.9</b>	<b>28.3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>87.7</b>	<b>112.</b>	<b>62.2</b>	<b>81.9</b>	<b>2.38</b>	<b>3.07</b>	
	Полдник																					
379	Какао с молоком	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	5.9	7.9	83	110	0.04	0.06	-	-	24.8	33	24	32	3.3	4.4	
422	Булочка сдобная	40	50	1.8	2.5	1.2	3	39.8	50	108	138	0.1	0.25	0.01	0.03	-	-	10.1	14.2	0.05	0.08	
	<b>Итого:</b>			<b>6.0</b>	<b>7.1</b>	<b>6.0</b>	<b>9.4</b>	<b>45.7</b>	<b>57.9</b>	<b>191</b>	<b>248</b>	<b>0.14</b>	<b>0.31</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>24.8</b>	<b>33</b>	<b>34.1</b>	<b>46.2</b>	<b>3.35</b>	<b>4.48</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>24.7</b>	<b>33.1</b>	<b>32.9</b>	<b>46.3</b>	<b>173</b>	<b>232</b>	<b>1082</b>	<b>1464</b>	<b>23.2</b>	<b>29.9</b>	<b>0.98</b>	<b>1.32</b>	<b>123</b>	<b>160</b>	<b>288</b>	<b>417</b>	<b>6.86</b>	<b>9.07</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Mg		
	Завтрак																				
236	Суп молочный с манной крупой	150	200	6	9	10.3	12.8	5	7.3	118	169	0.03	0.04	0.2	0.3	0.28	0.32	40.1	43.2	2.1	2.4
376	Чай с сахаром	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.72	0.01	0.02
14	Масло сливочное	5	8	1.2	2.3	1.5	2.9	-	-	18	36	0.002	0.004	0.01	0.02	0.01	0.02	59	100	0.6	0.12
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.5	4.5
	<b>Итого:</b>			<b>9.6</b>	<b>15.3</b>	<b>12.4</b>	<b>16.9</b>	<b>30.9</b>	<b>42.2</b>	<b>259</b>	<b>370</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>0.21</b>	<b>0.32</b>	<b>3.89</b>	<b>4.14</b>	<b>160.2</b>	<b>240.</b>	<b>5.2</b>	<b>7.04</b>
	Обед																				
200	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	250	1.6	2	2.1	2.7	16.7	21	85	106	0.18	0.79	36	45	0.34	0.42	6.4	7.6	-	-
279	Бисстроганов из мяса говядины	60/40	80/50	8.8	11.7	9.5	12.6	11.2	14.6	164	189	0.03	0.04	-	-	2	2.8	28.2	37.8	0.5	0.7
312	Каша пшеничная рассыпч.	100	125	2.2	2.5	5.2	6.6	19.2	24.8	146	169	-	-	-	-	-	-	28.2	37.8	0.5	0.7
342	Компот из сухофруктов	150	200	0.75	1	-	-	18.3	24.4	57	90	0.01	0.02	0.02	0.03	3	4	12	16	1.04	1.05
140	Свекла тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9
1	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8					14			18.6
	<b>Итого:</b>			<b>24.4</b>	<b>35.8</b>	<b>18.4</b>	<b>22.9</b>	<b>76.6</b>	<b>105.6</b>	<b>528</b>	<b>751</b>	<b>0.45</b>	<b>1.18</b>	<b>36.2</b>	<b>45.2</b>	<b>55.1</b>	<b>70.3</b>	<b>95.2</b>	<b>103.</b>	<b>7.5</b>	<b>9.1</b>
	Полдник																				
401	Оладьи со сгущенным молоком	60/15	80/20	3.9	6.5	2.4	4	3.5	5.9	250	280	0.06	0.1	0.04	0.06	-	-	11.4	19	0.6	1
376	Кофейный напиток с молоком	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.72	0.01	0.02
	<b>Итого:</b>			<b>7.8</b>	<b>11.7</b>	<b>6.9</b>	<b>10</b>	<b>10.6</b>	<b>15.3</b>	<b>341.7</b>	<b>402</b>	<b>0.12</b>	<b>0.18</b>	<b>0.09</b>	<b>0.12</b>	<b>1.95</b>	<b>2.6</b>	<b>191.4</b>	<b>259</b>	<b>0.69</b>	<b>1.12</b>
	<b>Всего:</b>			<b>41.8</b>	<b>51.4</b>	<b>37.7</b>	<b>49.8</b>	<b>118.</b>	<b>163.1</b>	<b>1129</b>	<b>1523</b>	<b>0.65</b>	<b>1.47</b>	<b>36.5</b>	<b>45.6</b>	<b>11.35</b>	<b>77.04</b>	<b>446.8</b>	<b>603.</b>	<b>13.</b>	<b>17.3</b>

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У			В1		В2		С		Ca		Mg		
	8 день																				
	Завтрак																				
121	Суп молочный с рисовой крупой		200	12.3	17.2	9.5	12	9.8	16	80	82	0.03	0.06	-	-	9.5	0.8	89	111	0.3	0.38
376	Чай с сахаром	150	200	1	1.4	1.2	1.6	13.3	17.7	68.4	91	0.1	0.14	1.5	2	15	20	742	990	123	164
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3.1	0.9	1.2	7.45	9.9	78.5	104	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.5	4.1
14	Масло сливочное	5	8	0.03	0.05	4.2	6.6	0.05	0.07	35	59	0.005	0.008	0.005	0.008	6.4	10.2	1.2	1.9	0.01	0.02
	<b>Итого:</b>			<b>15.6</b>	<b>21.7</b>	<b>11.6</b>	<b>14.8</b>	<b>30.6</b>	<b>43.6</b>	<b>227</b>	<b>277</b>	<b>0.16</b>	<b>0.24</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>	<b>15.5</b>	<b>20.8</b>	<b>890</b>	<b>1195</b>	<b>125.8</b>	<b>168.5</b>
	Обед																				
204	Лапша домашняя	200	250	2.6	3.4	2.6	3.5	19.4	20.9	60	82	0.14	0.17	-	-	170	212	20	25	1	1.25
279	Курица отварная	60/40	80/50	8.8	11.7	9.5	12.6	11.2	14.6	164	189	0.03	0.04	-	-	2	2.8	28.2	37.8	0.5	0.7
102	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,9	8,8	5,3	6,7	43	56	251	316	0,2	0,22	0,02	0,03	-	-	9,2	11,4	2,8	3,5
140	Свекла тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4
349	Сок плодово-ягодный	150	200	0.19	0.2	-	-	25	29	110	117	0.06	0.09	-	-	280	310	37	45	4.5	5.6
28	Соус красный основной	30	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	131	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.2	10	16	0.6	0.9
1	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8					14			18.6
	<b>Итого:</b>			<b>18.7</b>	<b>25.8</b>	<b>19.1</b>	<b>24.7</b>	<b>88.2</b>	<b>116.3</b>	<b>490</b>	<b>654</b>	<b>0.34</b>	<b>0.45</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>208</b>	<b>262</b>	<b>88.8</b>	<b>119.1</b>	<b>4.4</b>	<b>7.34</b>
	Полдник																				
422	Булочка сдобная		30	40	10.6	20.8	10.1	16.4	12.8	21.2	104	202	0.06	0.1	0.03	0.2	0.3	80.6	130.1	0.8	1.3
379	Кофейный напиток с молоком	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.72	0.01	0.02
			80																		
	<b>Итого:</b>			<b>7.8</b>	<b>11.7</b>	<b>6.9</b>	<b>10</b>	<b>10.6</b>	<b>15.3</b>	<b>342</b>	<b>402</b>	<b>0.12</b>	<b>0.18</b>	<b>0.09</b>	<b>0.12</b>	<b>1.95</b>	<b>2.6</b>	<b>191</b>	<b>259</b>	<b>0.69</b>	<b>1.12</b>
	<b>Всего:</b>			<b>42</b>	<b>59</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>129</b>	<b>175</b>	<b>1059</b>	<b>1333</b>	<b>0.62</b>	<b>0.87</b>	<b>1.62</b>	<b>2.17</b>	<b>365</b>	<b>285</b>	<b>1170</b>	<b>1573</b>	<b>131</b>	<b>177</b>

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.			
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg	
	7 день																				
	Завтрак																				
138	Омлет натуральный	60	80	2.7	3.6	2.9	3.9	11.8	15.7	84.5	112.6	0.03	0.04	0.02	0.03	0.09	0.13	90.8	120.1	0.14	0.18
133	Икра кабачковая	30	40	3.4	4.2	9.6	10.5	17	21	84	103	0.03	0.05	0.14	0.18	0.17	0.21	40.2	44.1	9.5	10.6
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3.1	0.9	1.2	7.45	9.9	78.5	104	0.03	0.04	-	-	-	-	60	80	0.4	0.5
14	Масло сливочное	5	8	0.03	0.05	4.2	6.6	0.05	0.07	35	59	0.005	0.008	0.005	0.008	6.4	10.2	1.2	1.9	0.01	0.06
376	Чай с сахаром	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.72	0.01	0.02
	<b>Итого:</b>			<b>8.9</b>	<b>12.6</b>	<b>11.5</b>	<b>17.5</b>	<b>40.5</b>	<b>53.9</b>	<b>330</b>	<b>464</b>	<b>0.1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>1.06</b>	<b>2.6</b>	<b>293</b>	<b>422</b>	<b>1.06</b>	<b>1.46</b>
	обед																				
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.5	1.9	3.9	4.8	12.2	15.2	90	112	0.06	0.07	-	-	18.6	22..6	48	60	0.7	0.8
289	Курица тушёная с овощами	60	80	8.8	11.7	9.5	12.6	11.2	14.6	164	189	0.03	0.04	-	-	2	2.8	28.2	37.8	0.5	0.7
139	Капуста тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4
310	Макароны отварные с маслом	100	120	1.25	1.6	4	4.4	10.5	13.1	58	97	0.11	0.13	0.17	0.2	16.7	21	20	25	0.7	0.9
349	Компот из сухофруктов	150	200	0.05	0.08	-	-	16.2	21.8	65.4	87.8	0.015	0.02	0.015	0.02	3	4	12	16	1.05	1.4
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130	209	0.05	0.09	-	-	32.5	44	10	16	0.6	0.9
1	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8					14			18.6
	<b>Итого:</b>			<b>16.35</b>	<b>22.68</b>	<b>21</b>	<b>26.4</b>	<b>81.9</b>	<b>117.8</b>	<b>523</b>	<b>707</b>	<b>0.15</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>55.8</b>	<b>73.3</b>	<b>115</b>	<b>151</b>	<b>4.35</b>	<b>5.7</b>
	Полдник																				
467	Запеканка из творога со сметан.	60	75	18.2	23	6.1	8.1	18.5	24.4	205	245	-	-	-	-	-	-	519	608	0.12	0.15
382	Какао с молоком	150	200	3.9	5.2	6	7.1	9.4	10.1	91	122	0.08	1.95	0.05	0.06	1.95	2.6	180	240	0.09	0.12
	<b>Итого:</b>			<b>22.1</b>	<b>28.2</b>	<b>12.1</b>	<b>15.2</b>	<b>27.9</b>	<b>34.5</b>	<b>296</b>	<b>367</b>	<b>0.08</b>	<b>1.95</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>1.95</b>	<b>2.6</b>	<b>699</b>	<b>848</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>47.4</b>	<b>63.5</b>	<b>44.6</b>	<b>59.1</b>	<b>209.4</b>	<b>206.2</b>	<b>1149</b>	<b>1538</b>	<b>0.33</b>	<b>2.29</b>	<b>0.14</b>	<b>0.19</b>	<b>58.8</b>	<b>78.5</b>	<b>1107</b>	<b>1421</b>	<b>5.62</b>	<b>7.43</b>



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.			
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg	
	9 день																				
	Завтрак																				
121	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	200	2.7	3.6	2.95	3.9	11.8	15.6	84.5	112.3	0.03	0.05	0.03	0.04	0.97	1.3	90.8	121	0.01	0.02
386	Чай с сахаром	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	113	151	0.03	0.04	0.2	0.3	1.0	1.3	90	120	0.05	0.06
1	Хлеб пшеничный	20	20	2.3	3.0	0.9	0.12	14.9	19.1	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	0.5	0.6
14	Масло сливочное	5	8	0.05	0.08	4.16	6.6	0.05	0.08	36	58	0.06	0.1	0.06	0.1	6.4	10.2	59.1	94.5	2.5	4.1
	<b>Итого:</b>			<b>12.5</b>	<b>16.9</b>	<b>19.8</b>	<b>24.7</b>	<b>55.5</b>	<b>71.8</b>	<b>393</b>	<b>397</b>	<b>0.31</b>	<b>2.23</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>6.57</b>	<b>10.4</b>	<b>167.6</b>	<b>245.1</b>	<b>13.5</b>	<b>17.2</b>
102	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4.9	6.1	4.3	5.3	18.9	23.6	82	102	22.5	28.1	0.07	0.08	27.8	34.7	71.4	89.2	1.25	1.56
265	Котлета рыбная	180	230	18.1	22.2	22.4	27.3	26.7	35	230	262	0.13	0.17	0.08	0.11	1.6	2.1	450	580	0.09	1.2
302	Макаронные изделия отварные	100	120	1,25	1,6	4	4,4	10,5	13,1	58	97	0,11	0,13	0,17	0,2	16,7	21	20	25	0,7	0,9
139	Капуста тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4
1	Хлеб пшеничный	20	20	3.8	6	1.5	2.4	24.9	39.8	131	210	0.05	0.08	-	-	-	-	10	16	0.6	0.9
1	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8		-	-			14		18.6
389	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0.75	1.0	-	-	18.3	24.4	76.7	102	0.01	0.02	-	-	24.8	30	2.4	3.2	0.33	0.44
	<b>Итого:</b>			<b>30.16</b>	<b>40.1</b>	<b>26.4</b>	<b>34.8</b>	<b>69.7</b>	<b>98.6</b>	<b>524</b>	<b>754</b>	<b>0.59</b>	<b>0.78</b>	<b>0.3</b>	<b>2.16</b>	<b>62.9</b>	<b>87.1</b>	<b>78.8</b>	<b>98.9</b>	<b>3.83</b>	<b>5.14</b>
	Полдник																				
1	Хлеб пшеничный с фрукт.повидлом	30 25	30 35	4.9	7.9	5	9	17.7 5,8	21.2	168	254	0.08	0.16	0.004	0.006	19	23	22.1	42.2	2.2	4.3
382	Какао с молоком	150	200	0,07	0,1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3,6	4,8	2	2,72	0,01	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>1.87</b>	<b>2.6</b>	<b>1.2</b>	<b>2.1</b>	<b>50.8</b>	<b>57.8</b>	<b>145</b>	<b>168</b>	<b>0.12</b>	<b>0.18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.015</b>	<b>3.6</b>	<b>4.8</b>	<b>12.1</b>	<b>21.4</b>	<b>0.06</b>	<b>0.1</b>
	<b>Всего:</b>			<b>44.53</b>	<b>59.6</b>	<b>47.4</b>	<b>61.6</b>	<b>176</b>	<b>228.2</b>	<b>1062</b>	<b>1319</b>	<b>1.02</b>	<b>3.19</b>	<b>0.59</b>	<b>2.47</b>	<b>73.07</b>	<b>102.3</b>	<b>258.5</b>	<b>365.4</b>	<b>17.39</b>	<b>22.44</b>

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.			
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg	
	10 день																				
	Завтрак																				
212	Каша жидкая молочная с манной крупой	120	150	9.1	11.4	7.3	9.1	16.8	21.8	106	141	0.38	0.48	0.02	0.03	-	-	3.07	7	1.25	1.56
379	Чай с сахаром	150	200	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2.0	2.72	0.01	0.02
14	Масло сливочное	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	38	58	0.06	1	-	-	6.4	10.2	59	94	0.06	0.12
1	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5
	<b>Итого:</b>			<b>12.4</b>	<b>14.5</b>	<b>12.3</b>	<b>16.9</b>	<b>48.5</b>	<b>68.4</b>	<b>276</b>	<b>381</b>	<b>1.05</b>	<b>1.59</b>	<b>0.66</b>	<b>12.1</b>	<b>10.3</b>	<b>14.6</b>	<b>123.3</b>	<b>198.7</b>	<b>6.33</b>	<b>9.78</b>
	Обед																				
88	Суп картофельный с горохом	100	125	2.2	2.5	5.2	6.6	19.2	24.8	146	169	0.22	0.35	0.03	0.04	33.5	41.8	40	50	1.5	1.9
142	Каша пшеничная рассыпчатая	130	150	2.3	3.2	6.8	7.9	11	14	78	98	0.23	0.45	0.04	0.07	3.2	4.5	45	67	0.06	0.07
229	Курица тушёная	60 40	80	8.6	11.5	9.8	13	7.9	10.5	95	105	0.05	0.06	-	-	1.05	1.4	12.4	16.5	1.65	2.19
140	Свекла тушеная	40	60	0,7	1,2	2	3,2	5,4	8,3	43	67	1,2	2,4	0,004	0,008	1,9	1,2	3,4	4,3	2,8	3,4
349	Компот из сухофруктов	150	200	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	66	88	0.001	0.015	-	-	24.8	30	2.4	3.2	0.33	0.44
1	Хлеб пшеничный	40	40	3.8	6	1.5	2.4	24.9	39.8	131	210	0.05	0.08	-	-	-	-	10	16	0.6	0.9
1	Хлеб ржаной	30	30		2.1		0.02		14.9		71		6.8		-	-		14			18.6
	<b>Итого:</b>			<b>28.6</b>	<b>37.5</b>	<b>32.1</b>	<b>40.6</b>	<b>85.4</b>	<b>108.1</b>	<b>557</b>	<b>710</b>	<b>0.28</b>	<b>0.37</b>	<b>0.09</b>	<b>0.13</b>	<b>55.5</b>	<b>68.4</b>	<b>91.4</b>	<b>111.4</b>	<b>4.18</b>	<b>5.67</b>
	Полдник																				
422	Булочка сдобная																				
382	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	113	151	0.03	0.04	0.02	0.03	1	1.3	90	120	0.08	0.09
	<b>Итого:</b>			<b>7.7</b>	<b>11.7</b>	<b>7.4</b>	<b>12.2</b>	<b>38.2</b>	<b>47.9</b>	<b>281</b>	<b>405</b>	<b>0.11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.024</b>	<b>0.036</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>112.1</b>	<b>162.2</b>	<b>2.28</b>	<b>4.39</b>
	<b>Всего:</b>			<b>48.7</b>	<b>63.7</b>	<b>51.8</b>	<b>69.7</b>	<b>172.1</b>	<b>224.4</b>	<b>1114</b>	<b>1496</b>	<b>1.44</b>	<b>2.16</b>	<b>0.77</b>	<b>12.27</b>	<b>85.8</b>	<b>119</b>	<b>326.8</b>	<b>472.3</b>	<b>12.8</b>	<b>19.8</b>