

ООО « ВИТО-1»

Согласовано
Управлением Роспотребнадзора
По городу Москве
От 22.05.2019 № 05-12/01-01146-05

Санитарно- эпидемиологическая экспертиза
Проведена ФБУЗ « Центр гигиены и
Эпидемиологии» в городе Москве
Экспертное заключение
От 20.05.2019 № 77.01.05.Т.002268.05.19

Утверждаю

Генеральный директор



Н.И. Гребенщикова

Примерное меню для организации питания в дошкольных образовательных организациях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоготовочные, возрастная категория 3-7 лет, завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 20 дней) 1-ый вариант

Примерное меню для организации питания в дошкольных образовательных организациях со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (Столовые-догоотовочные, возрастная категория 3-7 лет, завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 20 дней) 1-ый вариант

День: 1 Понедельник

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: Ноябрь-март

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,236	10,000	0,003	0,025	0,025	26,575	470,675	3,325	0,400	0,021
10032	Чай с лимоном	180/5	0,000	0,041	0,041	0,005	9,117	37,395	0,002	1,800	0,000	0,013	0,000	16,334	1,019	1,774	0,066	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		6,215	4,691	10,906	12,705	57,537	391,995	0,296	11,800	0,003	0,060	0,325	97,505	471,694	10,838	1,373	0,021
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	0,000	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,010	1,340	0,000	0,013	1,086	19,342	16,578	9,085	0,657	0,006
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,420	2,000	2,420	2,280	15,840	94,540	0,103	5,516	0,002	0,177	0,100	21,536	126,266	28,856	2,388	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	60	8,868	0,405	9,273	5,496	2,364	96,336	0,027	0,561	0,001	0,106	0,114	14,803	65,612	12,976	0,989	0,006
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,350	1,350	5,700	3,700	27,600	166,000	0,210	0,000	0,005	0,080	0,380	9,600	123,070	82,070	2,710	0,004
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	0,848	0,000	0,000	0,060	6,071	3,943	3,809	0,071	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		13,638	7,779	21,417	17,950	86,076	592,584	0,477	8,267	0,009	0,421	2,380	100,611	350,331	145,129	7,679	0,020
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	50	6,950	0,350	7,300	4,765	6,380	101,520	0,012	0,106	0,002	0,079	0,110	72,967	78,932	4,443	0,276	0,001
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,003	0,000	0,000	0,008	1,768	1,975	0,115	0,088	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		12,170	1,974	14,144	9,465	41,432	316,661	0,107	0,648	0,121	0,335	0,417	323,306	246,508	32,298	0,993	0,001
Ужин 1																		
10031	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	150	12,120	0,000	12,120	13,680	2,160	179,565	0,075	2,250	0,000	0,000	0,000	0,720	0,900	0,000	0,000	0,006
13016	Булочка домашняя	80	1,584	4,416	6,000	10,560	48,720	315,200	0,048	0,112	0,016	0,056	0,768	27,368	50,704	7,864	0,488	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		13,704	5,736	19,440	24,460	69,060	574,665	0,188	2,364	0,016	0,101	0,981	49,421	68,328	14,240	1,058	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,727	21,080	66,807	64,780	262,205	1918,905	1,108	83,079	0,149	0,947	4,304	613,094	1159,861	230,505	11,103	0,063

День: 2 Вторник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	150	3,285	1,388	4,673	7,635	19,950	168,045	0,171	5,116	0,003	0,104	0,028	136,438	102,391	9,825	0,438	0,003
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,132	2,923	0,001	0,091	0,000	113,508	71,487	7,550	0,467	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		5,945	3,330	9,275	19,181	43,206	384,513	0,358	8,039	0,044	0,230	0,316	280,491	175,778	18,601	1,444	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,026	0,826	0,000	0,020	2,064	23,510	21,124	16,594	0,321	0,000
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	200	0,840	1,160	2,000	3,600	9,200	78,000	0,042	17,860	0,004	0,042	0,152	25,360	27,620	12,820	0,500	0,006
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	7,920	1,410	9,330	6,000	7,960	141,370	0,060	0,530	0,002	0,066	2,100	43,172	98,854	19,380	0,588	0,006
8005	Пюре картофельное	100	2,000	1,900	3,900	3,100	9,410	81,000	0,086	5,086	0,002	0,050	0,130	24,234	44,234	16,832	0,659	0,005
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		10,760	9,110	19,870	17,200	73,290	544,370	0,360	26,304	0,008	2,222	5,086	187,536	238,694	95,960	5,132	0,017
Полдник																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	80	1,872	3,136	5,008	4,720	15,128	123,024	0,020	0,021	0,002	0,020	0,060	81,247	54,520	2,893	0,510	0,004
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,003	0,974	0,000	0,003	0,000	6,638	15,178	1,149	0,162	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		2,272	4,936	7,208	4,970	60,788	317,264	0,081	3,995	0,002	0,445	0,360	132,861	69,697	6,581	1,700	0,004
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	100	15,710	1,490	17,200	10,240	20,570	249,360	0,049	0,146	0,004	0,025	0,282	153,067	176,837	10,496	0,649	0,002
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,390	0,001	0,038	0,000	63,010	40,126	3,861	0,476	0,000
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,111	0,000	0,000	0,050	0,377	58,691	0,000	2,452	1,038	0,000
	Итого:		19,910	5,001	24,911	15,469	77,013	588,880	0,179	0,677	0,004	0,120	0,659	289,157	223,812	21,407	2,604	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,887	22,777	61,664	57,220	264,097	1882,027	0,995	39,146	0,059	3,026	6,717	917,037	720,154	162,844	10,881	0,041

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	5,681	3,289	8,970	14,030	31,326	287,454	0,184	2,622	0,092	0,322	0,529	261,510	281,543	67,068	1,035	0,002
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,034	0,424	0,001	0,089	0,000	111,304	74,498	23,808	0,107	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		8,531	5,129	13,660	26,520	61,826	540,774	0,277	3,046	0,133	0,443	0,929	398,990	357,941	93,416	1,590	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1030-2007	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	4,323	0,000	0,010	3,222	23,080	19,603	9,933	0,321	0,001
7069-7070	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,004	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
3001	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
10005-10007	Рагу из овощей	100	0,005	1,805	1,810	3,940	10,500	84,700	0,043	5,434	0,000	0,017	1,590	22,944	34,573	17,737	0,543	0,002
14003	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		5,462	9,107	14,569	26,765	86,063	663,618	0,385	40,396	0,005	0,211	6,297	149,843	137,251	65,387	5,934	0,012
Полдник																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	5,655	4,025	9,680	12,310	22,580	248,550	0,100	1,900	0,010	0,060	0,600	17,550	29,620	5,800	1,310	0,001
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
	Итого:		5,655	4,025	9,680	12,310	32,560	288,450	0,100	1,900	0,010	0,080	0,600	33,850	29,660	9,380	1,350	0,001
Ужин 1																		
6001	Запеканка из творога	100	15,370	0,410	15,780	10,420	16,670	232,320	0,050	0,210	0,050	0,220	0,350	129,320	183,980	21,410	0,620	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,045	2,250	0,009	0,036	0,033	27,858	21,858	3,753	0,060	0,001
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,006	1,200	0,400	0,320	0,000	244,000	184,000	28,000	0,200	0,000
11010	Яблоко печеное	100	0,000	0,500	0,500	0,500	17,000	75,000	0,040	12,500	0,000	0,020	0,250	20,250	13,750	11,250	2,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		39,630	2,642	42,272	19,245	57,380	581,326	0,196	16,160	0,459	0,621	0,821	450,773	403,588	65,639	4,179	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,278	21,303	80,581	85,140	248,129	2121,168	0,976	63,015	0,607	1,372	9,047	1057,727	939,706	258,345	13,054	0,033

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченный	100	13,110		13,110	25,080	1,230	284,200	0,040	1,300	0,060	0,080	0,130	150,840	100,630	8,900	0,140	
10032	Чай с лимоном	180/5	0,000	0,041	0,041	0,005	9,117	37,395	0,002	1,800	0,000	0,013	0,000	16,334	1,019	1,774	0,066	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		13,390	1,921	15,311	25,945	35,627	439,195	0,106	3,100	0,460	0,123	0,430	195,350	108,849	15,213	0,933	0,000
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	29,512	11,970	8,730	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	37,762	11,970	23,730	0,000	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,031	3,587	0,000	0,010	1,980	18,993	20,621	11,533	0,380	0,001
2001.2	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	200	6,420	1,800	8,220	8,260	6,760	134,320	0,080	8,480	0,020	0,140	0,220	39,800	113,860	28,160	4,120	0,003
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	70	4,564	0,448	4,991	9,590	3,157	118,300	0,042	1,813	0,224	0,084	0,182	9,366	76,300	10,822	0,672	0,014
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,049	0,000	0,002	0,006	0,031	10,502	87,483	2,030	0,606	0,032
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		11,134	10,438	21,551	27,066	75,665	631,646	0,349	15,882	0,246	2,285	3,053	149,920	345,126	82,878	8,841	0,051
Полдник																		
13036	Оладьи	75	2,115	4,148	6,263	4,635	29,550	184,965	0,098	0,171	0,002	0,080	0,414	62,490	78,853	9,279	1,079	0,001
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,003	0,000	0,000	0,008	1,768	1,975	0,115	0,088	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,335	4,172	11,507	10,395	54,422	361,506	0,152	1,433	0,122	0,386	0,422	280,654	251,829	34,594	1,368	0,001
Ужин 1																		
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	80	11,280	0,152	11,432	6,720	3,304	150,560	0,080	0,784	0,016	0,080	0,112	37,440	127,392	10,376	0,072	0,000
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,008	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		16,110	5,532	21,642	19,785	77,154	628,575	0,276	4,084	0,052	0,348	0,375	332,835	492,242	61,202	1,821	0,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,969	22,862	70,810	83,391	250,368	2098,922	0,934	36,003	0,880	3,158	4,480	996,521	1210,016	217,617	12,964	0,082

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001 - 9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	5,400	3,540	8,940	11,200	35,200	279,740	0,240	5,510	0,002	0,111	0,040	164,123	137,336	35,252	0,820	0,005
10033	Чай с молоком	180	1,260	0,126	1,386	1,458	11,178	63,378	0,015	0,351	0,001	0,034	0,000	56,709	36,114	3,475	0,428	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		6,710	5,266	11,976	21,108	56,278	465,518	0,313	5,860	0,043	0,177	0,440	247,008	175,349	41,267	1,695	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1047 - 1047.1	Салат из редиса (дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,278	3,760	0,003	0,056	4,314	13,063	16,249	0,929	0,380	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,340	1,680	2,020	4,680	8,500	95,760	0,000	18,860	0,000	0,000	1,680	31,560	51,340	16,860	0,520	0,007
7076	Котлеты рыбные любительские	80	10,136	0,976	11,112	3,872	6,528	105,408	0,104	2,080	0,112	0,192	0,760	42,112	158,224	27,688	0,936	0,004
8019	Картофель в молоке	100	0,824	1,076	1,900	4,430	10,560	106,020	0,109	45,484	0,004	0,063	0,150	9,713	51,960	19,375	0,867	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	0,848	0,000	0,000	0,060	6,071	3,943	3,809	0,071	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		12,062	7,318	19,380	21,970	62,014	551,236	0,617	71,033	0,119	0,356	7,604	131,778	296,578	76,993	3,638	0,011
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
10060-14008-14009	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		13,075	2,445	15,520	9,820	51,945	364,580	0,214	1,026	0,121	0,358	2,841	325,105	254,018	33,082	0,954	0,002
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	5,330	0,575	5,905	6,375	3,735	96,320	0,035	0,000	0,000	0,050	0,025	6,350	67,200	12,805	1,100	0,017
8001	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,960	2,160	9,120	5,920	44,160	265,600	0,336	0,000	0,009	0,128	0,608	15,360	196,912	131,312	4,336	0,006
10031	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	13,744	0,028	2,841	0,036	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		12,690	4,335	17,025	12,505	84,995	520,420	0,426	3,000	0,009	0,254	0,821	84,800	264,140	148,184	6,591	0,023
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,537	19,764	64,301	65,803	265,032	1948,754	1,587	81,051	0,292	1,154	12,002	815,682	1002,258	319,821	12,878	0,056

День: 6 Понедельник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,630	3,000	6,630	8,340	29,580	219,900	0,105	1,710	0,010	0,160	0,390	168,180	220,505	5,255	0,425	0,019
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,001	0,080	0,000	100,174	67,048	21,427	0,096	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		12,749	4,816	17,565	18,177	58,299	467,166	0,231	2,091	0,141	0,491	1,002	321,930	387,393	35,462	2,249	0,031
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	0,000	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,026	0,826	0,000	0,020	2,064	23,510	21,124	16,594	0,321	0,000
2020.1 7025 - 7026	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	0,960	2,000	2,960	3,800	12,360	96,600	0,069	0,521	0,001	0,066	0,100	11,468	78,019	13,491	3,813	0,004
10005- 10007	Рагу из птицы	160	6,224	2,048	8,272	15,024	15,744	232,976	0,224	5,761	0,006	0,159	0,240	23,246	49,459	22,754	1,126	0,016
	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		7,184	7,848	15,032	23,484	67,624	544,856	0,465	11,110	0,008	0,290	3,124	102,203	167,863	66,573	7,024	0,020
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	60	3,822	1,488	5,310	4,428	30,756	184,200	0,072	0,252	0,042	0,083	0,720	34,914	65,610	9,810	0,684	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,049	0,390	0,002	0,019	0,000	235,793	143,872	10,725	0,433	0,000
	Итого:		13,822	1,488	15,310	10,828	47,756	358,200	0,121	0,642	0,044	0,102	0,720	270,707	209,482	20,535	1,117	0,000
Ужин 1																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	200	1,720	4,820	6,540	6,640	42,320	261,000	0,060	4,520	0,004	0,060	0,860	68,960	89,840	17,980	0,540	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		1,720	6,591	8,311	6,849	81,803	428,000	0,122	4,652	0,004	0,109	1,160	116,056	94,680	27,565	1,167	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,475	21,643	57,118	59,538	263,582	1841,222	0,978	78,496	0,197	1,021	6,206	853,146	882,419	178,135	11,556	0,066

День: 7 Вторник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
6003	Суфле творожное запеченное	90	12,510	0,630	13,140	8,577	11,484	182,736	0,023	0,177	0,003	0,124	0,315	111,785	126,555	16,571	0,409	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,000	0,013	0,022	15,660	10,261	1,986	0,036	0,000
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,139	2,724	0,001	0,080	0,000	96,607	63,677	15,642	0,385	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		15,610	2,660	18,270	21,273	38,000	424,808	0,246	3,356	0,045	0,250	0,737	250,228	202,393	36,738	1,277	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,010	1,340	0,000	0,013	1,086	19,342	16,578	9,085	0,657	0,006
2007	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,004	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	70	11,354	0,350	11,704	8,337	4,039	138,733	0,056	1,155	0,336	0,119	0,441	18,690	134,925	18,746	1,239	0,001
8005	Пюре картофельное	120	2,400	2,280	4,680	3,720	11,292	97,200	0,103	6,103	0,002	0,060	0,156	29,081	53,081	20,199	0,791	0,006
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		14,086	8,962	23,048	22,531	69,563	591,881	0,396	22,900	0,343	2,310	2,523	156,632	301,306	96,363	6,492	0,016
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	60	1,452	4,002	5,454	4,044	30,996	181,974	0,072	0,276	0,005	0,084	0,570	37,620	76,560	12,300	0,285	0,001
10061	Йогурт или биоюгurt вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,005	0,180	0,000	154,440	328,140	11,880	0,306	0,000
	Итого:		8,086	4,218	12,304	11,276	54,146	402,788	0,126	1,905	0,010	0,264	0,570	200,629	406,749	25,314	0,873	0,001
Ужин 1																		
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	50	5,700	0,665	6,365	7,890	4,305	104,655	0,033	0,000	0,000	0,035	0,000	7,728	57,233	5,328	1,243	0,004
8014	Вермишель отварная	160	0,032	6,336	6,368	6,672	40,656	248,544	0,112	0,000	0,416	0,000	0,928	14,752	52,064	9,392	0,912	0,018
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	57,167	0,000	0,063	0,176	9,828	2,213	1,073	4,325	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		6,132	9,721	15,853	18,182	86,361	562,039	0,210	57,169	0,416	0,123	1,317	66,961	128,195	21,789	7,490	0,022
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,914	25,961	69,875	73,562	258,370	2028,516	0,995	86,843	0,813	2,963	5,547	698,720	1049,908	204,727	16,134	0,057

День: 8 Среда
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001 -		10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
9001.1	Масло сладко-сливочное																	
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	0,069	0,666	0,004	0,144	0,060	183,652	124,210	22,539	0,267	0,005
10031	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	12,370	0,025	2,557	0,032	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		5,170	4,760	9,930	19,310	54,902	435,290	0,127	0,666	0,044	0,186	0,460	222,198	126,136	27,635	0,747	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	29,512	11,970	8,730	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	37,762	11,970	23,730	0,000	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	4,323	0,000	0,010	3,222	23,080	19,603	9,933	0,321	0,000
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	200	3,280	4,600	7,880	7,800	13,760	167,320	0,189	0,860	0,002	0,398	0,200	46,512	149,954	33,490	3,296	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,020	0,000	0,000	0,005	0,000	2,774	8,760	3,746	0,255	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	160	6,688	3,728	10,416	13,184	15,328	220,816	0,071	17,882	0,001	0,083	1,120	61,197	104,799	32,252	1,953	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,017	0,242	0,000	0,022	1,120	28,669	20,969	9,047	0,356	0,402
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		9,968	14,062	24,030	28,887	79,556	684,131	0,434	23,309	0,004	0,563	6,302	191,492	318,946	96,801	7,045	0,402
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		13,075	2,445	15,520	9,820	51,945	364,580	0,214	1,026	0,121	0,358	2,841	325,105	254,018	33,082	0,954	0,002
Ужин 1																		
7027	Суфле из отварной птицы	60	6,144	0,192	6,336	12,084	2,484	143,520	0,048	0,252	0,474	0,120	0,120	37,728	107,694	12,234	0,864	0,011
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,008	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,003	0,974	0,000	0,003	0,000	6,638	15,178	1,149	0,162	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		13,209	4,017	17,226	19,614	86,584	590,960	0,461	2,726	0,482	0,287	0,990	171,742	307,477	139,028	5,959	0,017
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,422	26,084	67,506	77,831	280,487	2112,961	1,287	39,231	0,651	1,410	10,793	948,298	1018,547	320,276	14,705	0,441

День: 9 Четверг
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченый	100	13,110		13,110	25,080	1,230	284,200	0,040	1,300	0,060	0,080	0,130	150,840	100,630	8,900	0,140	
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,001	0,080	0,000	100,174	67,048	21,427	0,096	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14006	Вафли	100	1,400	1,400	2,800	3,300	77,300	350,000	0,030	0,000	2,000	0,040	0,000	16,000	36,000	10,000	1,500	0,000
	Итого:		17,030	3,216	20,246	32,216	106,890	799,628	0,159	1,681	2,061	0,222	0,430	291,990	203,678	42,867	2,164	0,000
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,031	3,587	0,000	0,010	1,980	18,993	20,621	11,533	0,380	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0,200	1,800	2,000	3,600	10,600	82,000	0,080	8,480	0,020	0,140	0,220	39,800	113,860	28,160	4,120	0,003
7018	Суфле из печени	70	11,963	0,448	12,411	5,775	6,699	128,702	0,182	19,446	4,977	1,344	1,547	36,610	218,876	15,008	4,235	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,051	0,000	0,002	0,006	0,050	8,938	77,925	4,206	0,499	0,040
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		12,313	9,598	21,911	18,751	75,847	561,008	0,491	35,515	4,999	1,544	4,517	148,320	450,544	72,640	10,998	0,048
Полдник																		
13036	Оладьи	50	1,410	2,765	4,175	3,090	19,700	123,310	0,065	0,114	0,002	0,054	0,276	41,660	52,569	6,186	0,719	0,001
9008	Соус клюквенный	30	0,000	0,018	0,018	0,006	4,425	18,189	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,840	0,330	0,240	0,018	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		6,630	2,783	9,413	8,856	41,305	287,599	0,119	1,824	0,121	0,360	0,276	258,895	223,899	31,626	0,939	0,001
Ужин 1																		
4011	Запеканка рисовая с изюмом	180	3,816	3,258	7,074	8,388	45,126	288,288	0,162	4,500	0,012	0,144	0,090	122,706	155,358	37,584	0,882	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		4,216	5,029	9,245	8,607	101,909	526,288	0,221	7,632	0,012	0,236	0,278	194,171	160,198	45,855	2,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,189	21,026	61,215	68,830	335,751	2221,523	1,007	46,783	7,193	2,370	5,797	920,368	1050,492	213,283	16,301	0,064

День: 10 Пятница
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001 -		10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
9001.1	Масло сладко-сливочное																	
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	180	4,860	3,186	8,046	10,080	31,680	251,766	0,205	5,320	0,002	0,114	0,023	173,551	138,763	15,314	0,895	0,004
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,051	0,545	0,017	0,111	0,000	144,695	94,777	18,412	0,303	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		9,170	5,026	14,196	23,010	62,080	514,626	0,315	5,865	0,059	0,256	0,423	344,423	235,440	36,265	1,646	0,004
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,102	10,200	0,000	0,072	2,736	18,708	34,056	14,970	0,504	0,002
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,340	1,680	2,020	4,680	8,500	95,760	0,000	5,709	0,000	0,000	1,680	26,612	36,151	13,380	0,463	0,005
7069-7070	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
8019	Картофель в молоке	120	0,988	1,292	2,280	5,316	12,672	127,224	0,130	54,581	0,005	0,076	0,180	11,655	62,352	23,250	1,040	0,000
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		5,413	10,346	15,759	26,875	82,841	666,914	0,485	72,829	0,006	2,259	5,801	169,813	193,373	87,917	5,637	0,012
Полдник																		
13004	Булочка "Городская" собственного производства	60	3,966	1,530	5,496	4,620	28,800	178,998	0,072	0,252	0,030	0,072	0,684	35,562	68,064	9,960	0,672	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,540	0,540	0,000	17,460	70,416	0,000	51,450	0,000	0,057	0,158	8,845	1,992	0,965	3,893	0,000
	Итого:		3,966	2,070	6,036	4,620	46,260	249,414	0,072	51,702	0,030	0,129	0,842	44,407	70,056	10,925	4,565	0,000
Ужин 1																		
6006	Лапшевник с творогом запеченный	200	6,270	2,930	9,200	9,580	20,420	211,870	0,080	0,180	0,014	0,130	0,580	71,360	111,170	13,440	0,810	0,000
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,024	0,487	0,000	0,015	0,014	18,400	11,519	0,958	0,043	0,000
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	200	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,046	0,327	0,002	0,015	0,000	180,616	115,338	19,999	0,321	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		15,710	4,618	20,328	16,690	48,800	441,674	0,209	0,994	0,017	0,182	0,894	295,352	238,027	36,937	1,602	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,259	22,460	56,719	71,495	250,281	1919,628	1,098	132,904	0,112	2,843	8,360	878,266	748,162	196,567	13,451	0,031

День: 11 Понедельник
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,236	10,000	0,003	0,025	0,025	26,575	470,675	3,325	0,400	0,021
10032	Чай с лимоном	180/5	0,000	0,041	0,041	0,005	9,117	37,395	0,002	1,800	0,000	0,013	0,000	16,334	1,019	1,774	0,066	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		6,215	4,691	10,906	12,705	57,537	391,995	0,296	11,800	0,003	0,060	0,325	97,505	471,694	10,838	1,373	0,021
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	0,000	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,010	1,340	0,000	0,013	1,086	19,342	16,578	9,085	0,657	0,006
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,420	2,000	2,420	2,280	15,840	94,540	0,103	5,516	0,002	0,177	0,100	21,536	126,266	28,856	2,388	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	60	8,868	0,405	9,273	5,496	2,364	96,336	0,027	0,561	0,001	0,106	0,114	14,803	65,612	12,976	0,989	0,006
8001	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,350	1,350	5,700	3,700	27,600	166,000	0,210	0,000	0,005	0,080	0,380	9,600	123,070	82,070	2,710	0,004
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,003	0,974	0,000	0,003	0,000	6,638	15,178	1,149	0,162	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		13,638	7,799	21,437	17,990	87,356	598,464	0,480	8,394	0,009	0,423	2,320	101,178	361,566	142,469	7,770	0,020
Полдник																		
6003	Суфле творожное запеченное	50	6,950	0,350	7,300	4,765	6,380	101,520	0,012	0,106	0,002	0,079	0,110	72,967	78,932	4,443	0,276	0,001
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,003	0,000	0,000	0,008	1,768	1,975	0,115	0,088	0,000
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		12,170	1,974	14,144	9,465	41,432	316,661	0,107	0,648	0,121	0,335	0,417	323,306	246,508	32,298	0,993	0,001
Ужин 1																		
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	150	12,120	0,000	12,120	13,680	2,160	179,565	0,075	2,250	0,000	0,000	0,000	0,720	0,900	0,000	0,000	0,006
13016	Булочка домашняя	80	1,584	4,416	6,000	10,560	48,720	315,200	0,048	0,112	0,016	0,056	0,768	27,368	50,704	7,864	0,488	0,000
10031	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		13,704	5,736	19,440	24,460	69,060	574,665	0,188	2,364	0,016	0,101	0,981	49,421	68,328	14,240	1,058	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,727	21,100	66,827	64,820	263,485	1924,785	1,111	83,206	0,149	0,949	4,244	613,660	1171,096	227,845	11,194	0,063

День: 12 Вторник
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	150	3,285	1,388	4,673	7,635	19,950	168,045	0,171	5,116	0,003	0,104	0,028	136,438	102,391	9,825	0,438	0,003
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,132	2,923	0,001	0,091	0,000	113,508	71,487	7,550	0,467	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		5,945	3,330	9,275	19,181	43,206	384,513	0,358	8,039	0,044	0,230	0,316	280,491	175,778	18,601	1,444	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,026	0,826	0,000	0,020	2,064	23,510	21,124	16,594	0,321	0,000
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	200	0,840	1,160	2,000	3,600	9,200	78,000	0,100	12,440	0,020	0,140	0,180	35,300	115,540	26,340	4,200	0,010
7007	Тфтели рыбные с соусом собственного производства	100	7,920	1,410	9,330	5,770	7,960	141,370	0,060	0,700	0,030	0,090	0,350	43,560	153,310	16,400	0,410	0,006
8005	Пюре картофельное	100	2,000	1,900	3,900	3,100	9,410	81,000	0,110	12,670	0,020	0,070	0,110	23,990	55,990	18,010	0,650	0,004
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		10,760	9,110	19,870	16,970	73,290	544,370	0,443	28,638	0,070	2,364	3,344	197,620	392,826	107,677	8,645	0,020
Полдник																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	100	2,340	3,920	6,260	5,900	18,910	153,780	0,024	0,026	0,003	0,025	0,075	101,559	68,150	3,616	0,638	0,005
10031	Фиточай с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	14,534	0,028	1,234	0,039	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		2,740	5,520	8,260	6,110	55,012	308,290	0,083	3,026	0,003	0,099	0,375	161,069	68,178	7,390	1,704	0,005
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	100	15,710	1,490	17,200	10,240	20,570	249,360	0,049	0,146	0,004	0,025	0,282	153,067	176,837	10,496	0,649	0,002
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10061	Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,390	0,001	0,038	0,000	63,010	40,126	3,861	0,476	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,111	0,000	0,000	0,050	0,377	58,691	0,000	2,452	1,038	0,000
	Итого:		19,910	5,001	24,911	15,469	77,013	588,880	0,179	0,677	0,004	0,120	0,659	289,157	223,812	21,407	2,604	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,355	23,361	62,716	58,130	258,321	1873,053	1,079	40,511	0,121	2,822	4,991	955,329	872,766	175,370	14,398	0,045

День: 13 Среда
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	220	5,434	3,146	8,580	13,420	29,964	274,956	0,176	2,508	0,088	0,308	0,506	250,140	269,302	64,152	0,990	0,002
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,034	0,424	0,001	0,089	0,000	111,304	74,498	23,808	0,107	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		8,284	4,986	13,270	25,910	60,464	528,276	0,269	2,932	0,129	0,429	0,906	387,620	345,700	90,500	1,545	0,002
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	4,323	0,000	0,010	3,222	23,080	19,603	9,933	0,321	0,001
2007	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,004	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
7069-7070	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
3001	Рагу из овощей	100	0,005	1,805	1,810	3,940	10,500	84,700	0,043	5,434	0,000	0,017	1,590	22,944	34,573	17,737	0,543	0,002
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,117	0,000	0,000	0,044	0,600	49,952	0,000	5,079	0,855	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		4,422	9,107	13,529	26,125	68,923	585,218	0,385	26,396	0,005	0,211	6,297	149,843	137,251	65,387	3,934	0,012
Полдник																		
13008	Булочка (Сдобная) из дрожжевого теста собственного производства	80	1,208	4,952	6,160	6,080	44,672	258,048	0,104	0,320	0,032	0,072	0,768	40,640	71,440	11,520	0,712	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,051	0,363	0,002	0,017	0,000	200,685	128,154	22,221	0,356	0,000
	Итого:		11,208	4,952	16,160	12,480	61,672	432,048	0,155	0,683	0,034	0,089	0,768	241,325	199,594	33,741	1,068	0,000
Ужин 1																		
6001	Запеканка из творога	200	15,370	0,410	15,780	10,420	16,670	232,320	0,043	0,145	0,003	0,144	0,350	135,420	157,727	19,840	0,481	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,000	0,013	0,022	15,660	10,261	1,986	0,036	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	57,167	0,000	0,063	0,176	9,828	2,213	1,073	4,325	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		15,810	2,698	18,508	11,770	49,150	383,764	0,124	57,766	0,003	0,245	0,736	190,253	170,202	24,124	5,361	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,724	22,143	61,867	76,585	250,509	1976,306	0,951	89,291	0,172	0,990	9,107	993,312	864,012	238,275	11,909	0,033

День: 14 Четверг
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченный	100	13,110		13,110	25,080	1,230	284,200	0,040	1,300	0,060	0,080	0,130	150,840	100,630	8,900	0,140	
10032	Чай с лимоном	180/5	0,000	0,041	0,041	0,005	9,117	37,395	0,002	1,800	0,000	0,013	0,000	16,334	1,019	1,774	0,066	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		13,650	1,641	15,291	27,025	34,507	444,395	0,460	18,100	0,060	0,335	0,430	280,150	101,649	13,213	2,833	0,000
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	29,512	11,970	8,730	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	37,762	11,970	23,730	0,000	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,031	3,587	0,000	0,010	1,980	18,993	20,621	11,533	0,380	0,001
2001.2	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	200	6,420	1,800	8,220	8,260	6,760	134,320	0,000	15,020	0,060	0,040	0,160	39,560	111,660	26,780	1,720	0,003
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	60	3,912	0,384	4,296	8,220	2,706	101,400	0,094	1,272	0,005	0,091	0,390	9,192	11,076	11,754	0,768	0,002
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,049	0,000	0,002	0,006	0,031	10,502	87,483	2,030	0,606	0,032
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		10,482	10,374	20,856	25,696	75,214	614,746	0,320	21,881	0,067	2,192	3,201	149,506	277,702	82,430	6,537	0,040
Полдник																		
13036	Оладьи	75	2,115	4,148	6,263	4,635	29,550	184,965	0,098	0,171	0,002	0,080	0,414	62,490	78,853	9,279	1,079	0,001
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,003	0,000	0,000	0,008	1,768	1,975	0,115	0,088	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		7,335	4,172	11,507	10,395	54,422	361,506	0,152	1,433	0,122	0,386	0,422	280,654	251,829	34,594	1,368	0,001
Ужин 1																		
4013	Запеканка рисовая с грушей	200	2,200	2,960	5,160	6,620	43,820	261,000	0,100	2,420	0,007	0,080	0,140	64,620	107,980	31,760	1,140	0,000
9008	Соус клюквенный	30	0,000	0,018	0,018	0,006	4,425	18,189	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,840	0,330	0,240	0,018	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		6,460	4,818	11,278	11,306	78,565	467,249	0,215	4,670	0,035	0,305	0,328	266,405	242,910	56,426	2,017	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,927	21,804	59,731	74,622	250,208	1925,896	1,199	57,588	0,283	3,235	4,581	1014,477	886,060	210,393	12,756	0,056

День: 15 Пятница
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001 - 9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,140	2,280	0,013	0,213	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,025
10033	Чай с молоком	180	1,260	0,126	1,386	1,458	11,178	63,378	0,015	0,351	0,001	0,034	0,000	56,709	36,114	3,475	0,428	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		6,150	5,726	11,876	21,028	60,198	478,978	0,213	2,631	0,054	0,280	0,920	307,125	332,020	13,021	1,442	0,025
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1047 - 1047.1	Салат изредиса (дайкона) с маслом растительным	60	0,762	0,486	1,248	8,568	1,146	86,688	0,278	3,760	0,003	0,056	4,314	13,063	16,249	0,929	0,380	0,000
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,340	1,680	2,020	4,680	8,500	95,760	0,000	18,860	0,000	0,000	1,680	31,560	51,340	16,860	0,520	0,007
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной	70	9,870	0,133	10,003	5,880	2,891	131,740	0,018	0,208	0,001	0,039	0,098	27,624	78,489	7,205	0,056	0,000
8019	Картофель в молоке	100	0,824	1,076	1,900	4,430	10,560	106,020	0,109	45,484	0,004	0,063	0,150	9,713	51,960	19,375	0,867	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	0,848	0,000	0,000	0,060	6,071	3,943	3,809	0,071	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		11,796	6,475	18,271	23,978	58,377	577,568	0,531	69,161	0,008	0,203	6,942	117,290	216,843	56,511	2,758	0,007
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
9005	Соус сметанный	20	0,526	0,106	0,632	3,838	1,418	43,180	0,005	0,022	0,001	0,010	0,050	15,360	9,257	0,759	0,045	0,000
10060-14008-14009	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		13,601	2,451	16,052	13,658	39,063	352,560	0,124	0,635	0,123	0,279	0,491	340,465	263,275	33,747	0,999	0,001
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	5,330	0,575	5,905	6,375	3,735	96,320	0,035	0,000	0,000	0,050	0,025	6,350	67,200	12,805	1,100	0,017
8001	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,960	2,160	9,120	5,920	44,160	265,600	0,336	0,000	0,009	0,128	0,608	15,360	196,912	131,312	4,336	0,006
10031	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,011	0,000	13,744	0,028	2,841	0,036	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		12,690	4,335	17,025	12,505	84,995	520,420	0,426	3,000	0,009	0,254	0,821	84,800	264,140	148,184	6,591	0,023
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,237	19,387	63,624	71,569	252,433	1976,526	1,311	75,558	0,193	1,024	9,470	876,671	1088,451	271,757	11,791	0,072

День: 16 Понедельник
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	150	4,050	2,655	6,705	8,400	26,400	209,805	0,180	4,132	0,002	0,083	0,030	123,092	103,002	26,439	0,615	0,004
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,001	0,080	0,000	100,174	67,048	21,427	0,096	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		13,169	4,471	17,640	18,237	55,119	457,071	0,306	4,514	0,133	0,414	0,642	276,842	269,890	56,646	2,439	0,016
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Апельсин свежий	100	0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	34,000	23,000	13,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,900	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,030	0,200	42,250	23,000	28,000	0,000	0,015
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	60	0,000	0,720	0,720	4,080	5,700	62,400	0,026	0,826	0,000	0,020	2,064	23,510	21,124	16,594	0,321	0,000
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	200	0,960	2,000	2,960	3,800	12,360	96,600	0,069	0,521	0,001	0,066	0,100	11,468	78,019	13,491	3,813	0,004
7025 - 7026	Рагу из птицы	160	6,224	2,048	8,272	15,024	15,744	232,976	0,224	5,761	0,006	0,159	0,240	23,246	49,459	22,754	1,126	0,016
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		7,184	7,848	15,032	23,484	67,624	544,856	0,465	11,110	0,008	0,290	3,124	102,203	167,863	66,573	7,024	0,020
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	60	5,310	0,000	5,310	4,428	30,756	184,200	0,065	0,623	0,001	0,019	0,000	10,385	52,627	4,781	0,285	0,001
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,044	0,351	0,002	0,017	0,000	212,214	129,485	9,653	0,389	0,000
	Итого:		14,310	0,000	14,310	10,188	46,056	340,800	0,109	0,974	0,003	0,036	0,000	222,599	182,112	14,434	0,674	0,001
Ужин 1																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	200	1,720	4,820	6,540	6,640	42,320	261,000	0,060	4,520	0,004	0,060	0,860	68,960	89,840	17,980	0,540	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,020	0,000	16,300	0,040	3,580	0,040	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		1,720	6,591	8,311	6,849	81,803	428,000	0,122	4,652	0,004	0,109	1,160	116,056	94,680	27,565	1,167	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,383	19,810	56,193	58,958	258,702	1813,727	1,041	81,249	0,147	0,878	5,126	759,950	737,546	193,218	11,303	0,051

День: 17 Вторник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
6003	Суфле творожное запеченное	90	12,510	0,630	13,140	8,577	11,484	182,736	0,023	0,177	0,003	0,124	0,315	111,785	126,555	16,571	0,409	0,002
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,026	0,454	0,000	0,013	0,022	15,660	10,261	1,986	0,036	0,000
10053.1	Какао с молоком	180	2,610	0,342	2,952	3,096	13,356	94,068	0,139	2,724	0,001	0,080	0,000	96,607	63,677	15,642	0,385	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		15,610	2,660	18,270	21,273	38,000	424,808	0,246	3,356	0,045	0,250	0,737	250,228	202,393	36,738	1,277	0,003
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,000	0,924	0,924	6,054	4,992	78,348	0,010	1,340	0,000	0,013	1,086	19,342	16,578	9,085	0,657	0,006
2007	Рассольник ленинградский	200	0,332	1,488	1,820	4,000	8,220	96,000	0,080	12,300	0,004	0,074	0,200	18,260	49,860	18,000	0,740	0,003
7076	Котлеты рыбные любительские	70	8,890	0,854	9,723	3,388	5,712	92,232	0,054	0,551	0,002	0,070	1,211	31,165	98,688	19,721	0,599	0,003
8005	Пюре картофельное	120	2,400	2,280	4,680	3,720	11,292	97,200	0,103	6,103	0,002	0,060	0,156	29,081	53,081	20,199	0,791	0,006
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		11,622	9,466	21,067	17,582	71,236	545,380	0,394	22,296	0,009	2,261	3,293	169,107	265,069	97,338	5,851	0,019
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	60	1,452	4,002	5,454	4,044	30,996	181,974	0,072	0,276	0,005	0,084	0,570	37,620	76,560	12,300	0,285	0,001
10061	Йогурт или биоюгурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	8,569	2,049	1,134	0,282	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,054	1,620	0,005	0,180	0,000	154,440	328,140	11,880	0,306	0,000
	Итого:		8,086	4,218	12,304	11,276	54,146	402,788	0,126	1,905	0,010	0,264	0,570	200,629	406,749	25,314	0,873	0,001
Ужин 1																		
7020	Биточки мясные рубленные паровые собственного производства	50	5,700	0,665	6,365	7,890	4,305	104,655	0,033	0,000	0,000	0,035	0,000	7,728	57,233	5,328	1,243	0,004
8014	Вермишель отварная	160	0,032	6,336	6,368	6,672	40,656	248,544	0,112	0,000	0,416	0,000	0,928	14,752	52,064	9,392	0,912	0,018
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	57,167	0,000	0,063	0,176	9,828	2,213	1,073	4,325	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,065	0,002	0,000	0,025	0,213	5,033	16,684	2,796	0,530	0,000
	Итого:		6,132	9,721	15,853	18,182	86,361	562,039	0,210	57,169	0,416	0,123	1,317	66,961	128,195	21,789	7,490	0,022
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,450	26,465	67,894	68,613	260,043	1982,015	0,993	86,239	0,479	2,914	6,317	711,195	1013,671	205,703	15,494	0,059

День: 18 Среда
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001 -		10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
9001.1	Масло сладко-сливочное																	
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	200	5,120	3,160	8,280	10,860	36,020	276,980	0,069	0,666	0,004	0,144	0,060	183,652	124,210	22,539	0,267	0,005
10031	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	0,000	0,000	8,982	35,910	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	12,370	0,025	2,557	0,032	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		5,170	4,760	9,930	19,310	54,902	435,290	0,127	0,666	0,044	0,186	0,460	222,198	126,136	27,635	0,747	0,005
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	29,512	11,970	8,730	0,000	0,000
	Итого:		0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,051	11,503	0,000	0,017	0,200	37,762	11,970	23,730	0,000	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,000	0,444	0,444	7,260	1,428	72,828	0,010	4,323	0,000	0,010	3,222	23,080	19,603	9,933	0,321	0,000
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	200	3,280	4,600	7,880	7,800	13,760	167,320	0,189	0,860	0,002	0,398	0,200	46,512	149,954	33,490	3,296	0,000
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,020	0,000	0,000	0,005	0,000	2,774	8,760	3,746	0,255	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	160	6,688	3,728	10,416	13,184	15,328	220,816	0,071	17,882	0,001	0,083	1,120	61,197	104,799	32,252	1,953	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,017	0,242	0,000	0,022	1,120	28,669	20,969	9,047	0,356	0,402
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		9,968	14,062	24,030	28,887	79,556	684,131	0,434	23,309	0,004	0,563	6,302	191,492	318,946	96,801	7,045	0,402
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	50	7,855	0,745	8,600	5,120	10,285	124,680	0,024	0,073	0,002	0,013	0,141	76,534	88,418	5,248	0,324	0,001
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
10060	Ряженка	180	5,220	0,000	5,220	4,500	7,560	97,200	0,036	0,540	0,119	0,234	0,000	223,200	165,600	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		13,075	2,445	15,520	9,820	51,945	364,580	0,214	1,026	0,121	0,358	2,841	325,105	254,018	33,082	0,954	0,002
Ужин 1																		
7027	Суфле из отварной птицы	60	6,144	0,192	6,336	12,084	2,484	143,520	0,048	0,252	0,474	0,120	0,120	37,728	107,694	12,234	0,864	0,011
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,525	2,025	8,550	5,550	41,400	249,000	0,315	0,000	0,008	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,003	0,974	0,000	0,003	0,000	6,638	15,178	1,149	0,162	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	1,500	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		13,209	4,017	17,226	19,614	86,584	590,960	0,461	2,726	0,482	0,287	0,990	171,742	307,477	139,028	5,959	0,017
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,422	26,084	67,506	77,831	280,487	2112,961	1,287	39,231	0,651	1,410	10,793	948,298	1018,547	320,276	14,705	0,441

День: 19 Четверг
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченый	100	13,110	0,000	13,110	25,080	1,230	284,200	0,040	1,300	0,060	0,080	0,130	150,840	100,630	8,900	0,140	0,000
10052.1	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,520	0,216	2,736	3,636	18,540	117,828	0,031	0,381	0,001	0,080	0,000	100,174	67,048	21,427	0,096	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		16,030	1,816	17,846	28,926	46,890	520,628	0,129	4,681	0,061	0,582	0,430	295,990	167,678	32,867	1,264	0,000
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Яблоко свежее	100	0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	18,742	12,173	5,295	0,001	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,400	9,800	47,000	0,016	0,131	0,000	0,009	0,296	26,992	12,173	20,295	0,001	0,015
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	60	0,000	0,810	0,810	4,326	5,448	63,966	0,031	3,587	0,000	0,010	1,980	18,993	20,621	11,533	0,380	0,001
2001	Борщ с капустой и картофелем	200	0,200	1,800	2,000	3,600	10,600	82,000	0,080	8,480	0,020	0,140	0,220	39,800	113,860	28,160	1,286	0,016
7018	Суфле из печени	70	11,963	0,448	12,411	5,775	6,699	128,702	0,182	19,446	4,977	1,344	1,547	36,610	218,876	15,008	4,235	0,003
8004	Изделия макаронные группы А отварные	100	0,150	3,460	3,610	4,470	19,280	133,460	0,040	0,000	0,030	0,010	0,050	3,950	23,340	5,120	0,500	0,032
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		12,313	9,598	21,911	18,751	75,847	561,008	0,480	35,515	5,027	1,548	4,517	143,332	395,959	73,554	8,164	0,053
Полдник																		
13036	Оладьи	50	1,410	2,765	4,175	3,090	19,700	123,310	0,065	0,114	0,002	0,054	0,276	41,660	52,569	6,186	0,719	0,001
9008	Соус клюквенный	30	0,000	0,018	0,018	0,006	4,425	18,189	0,000	0,450	0,000	0,000	0,000	0,840	0,330	0,240	0,018	0,000
10060	Кефир	180	5,220	0,000	5,220	5,760	7,200	106,200	0,054	1,260	0,119	0,306	0,000	216,000	171,000	25,200	0,180	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		6,630	2,783	9,413	8,856	41,305	287,599	0,119	1,824	0,121	0,360	0,276	258,895	223,899	31,626	0,939	0,001
Ужин 1																		
4008	Пудинг пшеничный	200	4,080	7,320	11,400	6,740	49,260	333,080	0,240	0,640	0,620	0,140	0,480	95,940	229,980	60,980	2,260	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10031	Фиточай с сахаром	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,013	0,000	16,149	0,032	1,371	0,043	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
	Итого:		4,080	9,091	13,171	6,949	88,743	500,080	0,299	0,772	0,620	0,184	0,668	147,254	234,812	67,042	2,981	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,053	23,688	62,741	63,882	262,585	1916,315	1,043	42,923	5,829	2,683	6,187	872,463	1034,520	225,384	13,349	0,069

День: 20 Пятница
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	3,630	3,000	6,630	8,340	29,340	219,900	0,105	1,710	0,010	0,160	0,390	168,180	220,505	5,255	0,425	0,019
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,834	0,216	4,050	4,032	18,450	126,414	0,046	0,490	0,015	0,100	0,000	130,226	85,300	16,571	0,273	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		7,514	4,816	12,330	20,822	57,690	468,714	0,210	2,200	0,065	0,292	0,790	324,582	307,705	24,365	1,145	0,019
Завтрак 2																		
	Вода питьевая высшей категории (на весь день)	300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	15,000	0,000	0,015
11001	Груша свежая	100	0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	16,021	11,266	9,523	0,002	0,000
	Итого:		0,000	0,400	0,400	0,300	10,300	47,000	0,017	1,514	0,000	0,017	0,400	24,271	11,266	24,523	0,002	0,015
Обед																		
1039	Винегрет овощной	60	0,000	1,164	1,164	6,114	5,694	83,520	0,102	10,200	0,000	0,072	2,736	18,708	34,056	14,970	0,504	0,002
2041	Суп крестьянский с крупой	200	0,340	1,680	2,020	4,680	8,500	95,760	0,000	5,709	0,000	0,000	1,680	26,612	36,151	13,380	0,463	0,005
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	4,775	10,145	5,135	131,210	0,047	0,338	0,001	0,044	0,265	16,603	13,953	3,444	0,138	0,005
8019	Картофель в молоке	120	0,989	1,292	2,280	5,316	12,672	127,224	0,120	17,760	0,012	0,108	0,108	50,832	81,240	24,744	0,732	0,000
10054.1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	2,000	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,320	1,320	0,220	8,200	40,000	0,069	0,002	0,000	0,022	0,340	4,284	14,862	5,793	0,437	0,000
	Итого:		5,414	8,746	14,159	26,675	73,021	619,314	0,416	36,009	0,013	2,269	5,429	184,014	212,261	86,871	4,902	0,012
Полдник																		
6006	Лапшевик с творогом запеченный	80	5,016	2,344	7,360	7,664	16,336	169,496	0,064	0,144	0,012	0,104	0,464	57,088	88,936	10,752	0,648	0,000
9007	Соус молочный (сладкий)	20	0,440	0,088	0,528	1,150	3,260	25,604	0,024	0,487	0,000	0,015	0,014	18,400	11,519	0,958	0,043	0,000
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	180	9,000	0,000	9,000	5,760	15,300	156,600	0,044	0,351	0,002	0,017	0,000	212,214	129,485	9,653	0,389	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,058	0,000	0,000	0,022	0,300	24,976	0,000	2,540	0,428	0,000
	Итого:		14,456	4,032	18,488	14,774	44,716	399,300	0,191	0,982	0,014	0,158	0,778	312,677	229,940	23,903	1,508	0,000
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	80	8,528	0,920	9,448	10,200	5,976	154,112	0,088	0,000	0,000	0,136	0,392	10,016	117,424	21,104	0,968	0,003
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,045	0,000	0,008	0,021	0,075	6,450	230,250	26,400	0,450	0,015
10058	Отвар шиповника	180	0,000	0,540	0,540	0,000	17,460	70,416	0,000	51,450	0,000	0,057	0,158	8,845	1,992	0,965	3,893	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,055	0,000	0,000	0,025	0,188	29,345	0,000	1,226	0,519	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,805	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,719	0,000
	Итого:		9,598	6,600	16,198	17,685	79,586	565,283	0,188	57,254	0,008	0,239	0,813	54,657	349,666	49,695	7,548	0,018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,982	24,594	61,575	80,256	265,313	2099,611	1,022	97,959	0,100	2,974	8,210	900,201	1110,838	209,358	15,105	0,064

Распределение плодов и ягод (2-й завтрак) по дням цикличного меню в дошкольных организациях (1-ый и 2-ой варианты).

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (ноябрь-март)

3-7 лет

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко		X			X				X	
Груша			X				X			X
Мандарин				X				X		
Апельсин	X					X				

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (апрель)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко			X			X			X	
Груша		X			X			X		X
Киви	X			X			X			

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (май)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Апельсин			X					X		

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (июнь)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Банан			X					X		

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (июль)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Абрикос			X					X		

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (август-сентябрь)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	X					X			X	
Груша		X			X		X			
Персик			X					X		
Нектарин				X						X

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню (октябрь)

Наименование плода	1/ 11	2/ 12	3/ 13	4/ 14	5/ 15	6/ 16	7/ 17	8/ 18	9/ 19	10/ 20
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Слива			X					X		

**Сезонные замены салатов (после 1 марта)
(ясли, детские сады)
1-ый и 2-ой варианты**

Заменяемый салат	Сезонный салат
Салат из моркови с растительным маслом (сахаром) 2-ой, 6-ой, 12-ый , 16-ый дни	Салат из отварной моркови с яблоками с растительным маслом (2-ой и 12-ый дни)
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 6-ой и 16-ый дни)