УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Семёнова И.В.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №10
Акзегитова Е.В.

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания воспитанников от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет.

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Уральский региональный центр питания, 2013 год.

Техник-технолог Молокотина Л.В.

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
262	Каша манная молочная жидкая	180	5,69	5,44	28,71	166,50	0,07	0,16	1,24	0,40	124,31	0,02	18,97	0,05	175,45	109,42	0,00	0,00	0,09
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	0,15	0,04	11,28	43,77	0,00	0,00	0,08	0,65	10,94	0,00	4,83	0,00	18,93	6,18	0,00	0,00	0,15
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**360**	**7,88**	**8,81**	**52,15**	**291,97**	**0,12**	**0,17**	**1,32**	**1,53**	**142,44**	**0,02**	**23,80**	**0,05**	**194,38**	**115,60**	**0,00**	**0,00**	**0,24**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
1	Салат из капусты белокочанной	40	1,01	4,06	4,15	57,55	0,02	0,02	23,10	0,36	26,36	0,00	8,56	0,00	157,04	17,82	0,00	0,00	0,01
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	0,12	0,11	13,55	2,16	22,91	0,03	22,17	0,00	421,14	97,68	0,00	0,00	0,17
381	Котлеты, биточки, шницели	50	7,24	8,75	5,14	143,00	0,25	0,08	0,15	0,93	19,00	0,01	11,93	0,01	139,34	80,87	0,01	0,00	0,03
248	Каша гречневая вязкая	110	5,09	5,65	18,19	144,68	0,14	0,14	0,72	1,89	73,04	0,01	7,70	0,03	80,30	49,50	0,00	0,00	0,01
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**566**	**17,77**	**22,10**	**68,92**	**558,07**	**0,61**	**0,38**	**38,33**	**6,79**	**159,98**	**0,05**	**66,76**	**0,04**	**861,60**	**296,31**	**0,01**	**0,00**	**0,37**
ПОЛДНИК																			
69	Салат овощной с зеленым горошком	40	2,47	3,43	7,33	69,35	0,08	0,05	4,14	0,96	14,32	0,01	4,52	0,07	106,72	16,58	0,00	0,00	0,01
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,35	63,00	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
334	Кнели рыбные припущенные	50	6,80	0,70	2,75	44,50	0,09	0,10	0,51	0,64	44,98	0,02	36,91	0,04	288,39	167,29	0,10	0,00	0,45
414	Рис отварной	120	3,31	4,44	27,00	161,46	0,14	0,04	0,00	0,92	18,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**420**	**23,48**	**17,14**	**52,86**	**458,77**	**0,45**	**0,64**	**6,60**	**4,56**	**291,24**	**0,18**	**74,13**	**1,28**	**708,51**	**434,27**	**0,12**	**0,02**	**0,51**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1446**	**49,63**	**48,05**	**184,03**	**1351,03**	**1,19**	**1,20**	**48,25**	**14,28**	**600,66**	**0,25**	**168,69**	**1,37**	**1884,49**	**853,19**	**0,13**	**0,02**	**1,13**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
301	Омлет натуральный	150	12,90	19,16	3,62	241,46	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,00	0,04	0,34	0,11	120,60	0,05	6,00	0,00	12,00	64,80	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**337**	**19,24**	**23,58**	**29,19**	**401,55**	**0,16**	**0,61**	**1,66**	**3,67**	**303,94**	**0,32**	**34,86**	**2,07**	**299,15**	**333,89**	**0,03**	**0,03**	**0,18**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
119	Икра свекольная или морковная	40	0,81	3,24	4,80	51,71	0,02	0,02	6,01	0,62	15,24	0,00	8,20	0,00	106,79	18,24	0,00	0,00	0,01
153	Суп с рыбными консервами	150	5,53	4,33	9,63	99,75	0,08	0,05	9,36	0,56	15,53	0,00	11,54	0,00	246,96	27,15	0,00	0,00	0,14
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	50	7,50	5,35	4,64	94,28	0,03	0,02	0,17	0,19	17,56	0,01	1,80	0,01	18,77	11,57	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	120	2,60	5,28	13,08	110,40	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
507	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	14,17	56,73	0,02	0,00	3,00	0,69	10,61	0,00	3,92	0,00	83,75	3,30	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**546**	**19,05**	**18,73**	**59,99**	**481,29**	**0,34**	**0,22**	**38,93**	**4,35**	**103,05**	**0,02**	**65,97**	**0,02**	**1118,53**	**185,36**	**0,02**	**0,00**	**0,31**
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	120	20,24	13,75	16,85	270,77	0,08	0,40	0,64	0,70	190,10	0,11	26,47	0,08	135,10	254,98	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
516	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	0,15	180,00	0,03	21,00	0,00	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**460**	**28,08**	**20,02**	**56,88**	**525,83**	**0,24**	**0,77**	**16,89**	**4,83**	**461,10**	**0,15**	**73,47**	**0,09**	**868,50**	**469,68**	**0,02**	**0,00**	**0,06**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1443**	**66,87**	**62,33**	**156,16**	**1450,89**	**0,75**	**1,60**	**59,48**	**14,25**	**875,09**	**0,48**	**178,31**	**2,18**	**2406,17**	**995,92**	**0,06**	**0,03**	**0,55**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
267	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	8,50	33,35	255,24	0,20	0,18	1,31	1,10	134,39	0,02	14,62	0,05	147,29	90,72	0,00	0,00	0,07
95	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,21	18,79	103,86	0,03	0,12	0,98	0,62	97,04	0,02	20,90	0,05	143,90	82,25	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**375**	**11,82**	**10,96**	**76,41**	**461,30**	**0,28**	**0,30**	**2,29**	**2,19**	**237,17**	**0,03**	**35,51**	**0,10**	**291,19**	**172,97**	**0,00**	**0,00**	**0,18**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
10	Салат из моркови с изюмом	40	0,54	0,06	9,10	37,98	0,03	0,02	1,60	0,37	12,28	0,00	1,85	0,00	37,96	5,68	0,00	0,00	0,00
159	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	0,11	0,14	12,86	0,66	74,40	0,02	21,98	0,03	417,45	82,05	0,02	0,00	0,11
391	Фрикадельки из говядины паровые	50	7,49	6,92	3,65	105,17	0,04	0,06	0,00	1,15	5,78	0,00	8,21	0,00	120,62	69,56	0,01	0,00	0,03
423	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,60	0,06	0,07	59,40	0,96	64,88	0,00	21,17	0,00	390,71	43,24	0,00	0,00	0,01
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,31	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**553**	**18,50**	**15,65**	**63,88**	**463,22**	**0,31**	**0,31**	**73,86**	**4,66**	**176,58**	**0,02**	**69,44**	**0,03**	**1030,51**	**250,96**	**0,02**	**0,00**	**0,29**
ПОЛДНИК																			
106	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,02	4,00	0,24	9,20	0,00	5,60	0,00	56,40	16,80	0,00	0,00	0,01
354	Запеканка картофельная с печенью	120	8,80	2,97	10,89	105,60	0,23	0,85	32,72	3,42	15,91	2,94	30,86	0,44	694,70	174,46	0,01	0,01	0,11
442	Соус сметанный	40	0,64	3,62	1,35	41,40	0,01	0,02	0,09	0,06	18,88	0,02	2,02	0,02	23,20	12,20	0,00	0,00	0,02
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочным)	60	3,26	1,96	28,63	146,36	0,13	0,13	2,31	0,89	4,81	0,01	2,50	0,03	66,38	8,12	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**420**	**18,03**	**12,46**	**52,47**	**398,06**	**0,46**	**1,26**	**41,07**	**5,20**	**232,10**	**3,00**	**67,69**	**0,57**	**1084,09**	**365,98**	**0,03**	**0,01**	**0,17**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1448**	**48,85**	**39,07**	**202,86**	**1364,80**	**1,06**	**1,88**	**119,22**	**13,45**	**652,86**	**3,05**	**176,64**	**0,69**	**2525,79**	**796,91**	**0,05**	**0,02**	**0,65**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
255	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,06	0,14	0,20	1,28	0,85	155,57	0,02	34,33	0,05	226,46	226,17	0,00	0,00	0,11
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,00	0,04	0,34	0,11	120,60	0,05	6,00	0,00	12,00	64,80	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23	0,03	0,12	0,98	0,11	94,28	0,02	11,40	0,05	109,73	67,50	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**367**	**13,56**	**16,11**	**56,31**	**418,36**	**0,23**	**0,35**	**2,59**	**1,53**	**376,20**	**0,08**	**51,73**	**0,10**	**348,18**	**358,47**	**0,00**	**0,00**	**0,21**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,98	3,57	5,42	61,14	0,04	0,05	3,00	0,62	10,72	0,02	4,18	0,18	90,72	25,08	0,00	0,00	0,01
142	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,98	4,66	49,80	0,05	0,05	18,78	0,50	30,74	0,02	11,45	0,00	209,70	26,88	0,00	0,00	0,12
370	Плов из отварной свинины	160	12,01	11,90	31,48	281,60	0,43	0,13	1,44	1,95	27,34	0,00	13,34	0,00	158,94	88,74	0,00	0,00	0,03
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
503	Кисель из концентрана плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	28,43	0,00	0,00	0,00	0,03	6,65	0,00	1,43	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	15	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**571**	**17,77**	**20,38**	**64,63**	**511,71**	**0,60**	**0,26**	**24,04**	**4,51**	**87,37**	**0,04**	**45,36**	**0,18**	**523,04**	**191,14**	**0,00**	**0,01**	**0,32**
ПОЛДНИК																			
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,09	0,09	3,36	0,77	33,35	0,01	35,58	0,00	278,54	154,94	0,09	0,00	0,44
429	Картофельное пюре	120	2,60	4,18	17,39	117,90	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	14	0,74	0,09	4,50	19,93	0,02	0,00	0,00	0,17	2,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**544**	**18,45**	**13,88**	**51,69**	**409,57**	**0,37**	**0,46**	**40,71**	**5,78**	**276,03**	**0,05**	**101,48**	**0,09**	**1537,76**	**400,50**	**0,12**	**0,00**	**0,52**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1582**	**50,28**	**50,37**	**182,73**	**1381,86**	**1,20**	**1,08**	**69,34**	**13,22**	**746,60**	**0,17**	**202,57**	**0,36**	**2528,99**	**957,11**	**0,12**	**0,01**	**1,06**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,50	0,06	0,17	1,37	2,04	134,37	0,03	15,15	0,06	153,33	94,50	0,02	0,00	0,06
300	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,11	0,00	0,63	13,75	0,07	3,00	0,55	35,00	48,00	0,01	0,01	0,01
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**345**	**10,04**	**7,48**	**39,53**	**258,42**	**0,14**	**0,34**	**1,94**	**3,83**	**208,11**	**0,11**	**27,86**	**0,63**	**262,01**	**182,43**	**0,02**	**0,01**	**0,19**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
7	Салат из моркови	40	0,46	4,03	3,63	52,83	0,02	0,02	1,76	0,25	9,54	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
134	Рассольник Ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,09	0,09	10,26	1,22	20,16	0,03	18,86	0,00	341,07	101,48	0,00	0,00	0,06
401	Печень, тушеная в соусе	60	7,98	4,62	3,30	86,40	0,14	0,96	14,14	3,01	18,12	3,58	9,02	0,52	135,40	142,91	0,01	0,02	0,10
ТТК № 1	Отварная капуста с маслом	120	1,36	5,00	4,19	68,05	0,02	0,04	29,56	0,50	36,86	0,00	11,76	0,00	204,38	24,72	0,00	0,00	0,05
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**561**	**14,00**	**17,26**	**51,50**	**414,48**	**0,36**	**1,13**	**55,71**	**6,46**	**103,46**	**3,61**	**55,88**	**0,52**	**744,66**	**319,55**	**0,01**	**0,02**	**0,35**
ПОЛДНИК																			
76	Винегрет овощной	40	0,74	4,05	2,89	51,05	0,02	0,01	3,16	0,38	9,04	0,00	4,18	0,00	77,76	13,56	0,00	0,00	0,00
ТТК № 3	Картофель, тушенный с луком	160	4,05	9,28	10,24	180,26	0,18	0,18	26,46	1,31	66,98	0,02	35,81	0,02	777,09	115,81	0,02	0,00	0,05
590	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,05	0,00	0,60	12,00	0,00	7,80	0,00	54,00	41,40	0,00	0,00	0,00
517	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,00	0,06	0,30	0,90	0,15	183,00	0,03	22,50	0,00	220,50	144,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	14	1,11	0,14	6,76	29,90	0,03	0,00	0,00	0,27	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**434**	**18,56**	**25,47**	**73,48**	**631,57**	**0,35**	**0,55**	**30,52**	**3,16**	**277,54**	**0,05**	**75,99**	**0,02**	**1153,75**	**334,17**	**0,03**	**0,00**	**0,08**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1440**	**43,10**	**50,21**	**174,61**	**1346,69**	**0,86**	**2,02**	**90,17**	**14,86**	**596,11**	**3,77**	**163,73**	**1,16**	**2280,42**	**843,15**	**0,06**	**0,03**	**0,64**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
264	Каша молочная пшеничная жидкая	180	7,20	5,42	34,06	206,95	0,11	0,32	1,17	0,83	201,29	0,02	31,03	0,05	238,46	170,10	0,02	0,00	0,07
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23	0,03	0,12	0,98	0,11	94,28	0,02	11,40	0,05	109,73	67,50	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**360**	**11,94**	**11,17**	**57,86**	**366,88**	**0,19**	**0,45**	**2,15**	**1,42**	**302,77**	**0,03**	**42,43**	**0,10**	**348,19**	**237,60**	**0,02**	**0,00**	**0,18**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
2	Салат витаминный	40	0,46	4,06	4,25	55,42	0,01	0,02	8,52	0,35	11,83	0,00	3,28	0,00	70,30	5,84	0,00	0,00	0,00
156	Суп-лапша домашняя	150	1,53	3,34	10,00	79,92	0,08	0,12	1,32	0,84	15,78	0,03	9,12	0,06	84,54	68,64	0,00	0,00	0,20
372	Голубцы ленивые	50	4,25	4,15	2,00	62,50	0,13	0,05	13,80	0,60	18,17	0,00	10,02	0,00	152,25	43,84	0,00	0,00	0,02
237	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,38	4,70	28,53	182,30	0,22	0,11	0,00	3,38	14,82	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
442	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	0,01	0,02	0,07	0,04	14,16	0,02	1,52	0,01	17,40	9,15	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,36	4,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**575**	**16,38**	**19,47**	**78,42**	**554,18**	**0,53**	**0,33**	**23,71**	**6,77**	**94,45**	**0,05**	**40,93**	**0,07**	**388,26**	**177,91**	**0,00**	**0,00**	**0,45**
ПОЛДНИК																			
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,15	0,26	0,62	1,46	61,50	0,08	52,92	0,58	420,60	270,12	0,14	0,01	0,63
69	Салат овощной с зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,64	44,40	0,08	0,05	4,14	0,96	14,32	0,01	4,52	0,07	106,72	16,58	0,00	0,00	0,01
550	Манник	80	4,43	4,12	24,86	154,46	0,05	0,12	0,21	0,58	47,61	0,04	9,40	0,27	88,14	68,22	0,01	0,01	0,02
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**27,25**	**18,73**	**47,13**	**466,32**	**0,38**	**0,66**	**6,92**	**3,79**	**309,03**	**0,16**	**93,54**	**1,00**	**858,86**	**509,33**	**0,16**	**0,02**	**0,69**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1425**	**56,07**	**49,37**	**193,51**	**1429,60**	**1,11**	**1,45**	**34,77**	**13,39**	**713,25**	**0,24**	**180,90**	**1,17**	**1715,31**	**931,84**	**0,18**	**0,02**	**1,32**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
301	Омлет натуральный	150	12,90	19,16	3,62	241,46	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	0,00	0,03	0,28	0,09	100,50	0,04	5,00	0,00	10,00	54,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**335**	**18,72**	**23,05**	**29,12**	**394,44**	**0,16**	**0,60**	**1,60**	**3,66**	**283,84**	**0,31**	**33,86**	**2,07**	**297,15**	**323,09**	**0,03**	**0,03**	**0,18**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
52	Салат из свеклы с изюмом	40	0,64	2,46	6,09	48,20	0,02	0,02	3,32	0,61	16,12	0,00	9,32	0,00	136,90	20,47	0,00	0,00	0,01
154	Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,50	0,06	0,09	12,68	1,04	32,67	0,03	17,87	0,00	236,82	100,20	0,00	0,00	0,18
367	Гуляш из свинины	50	8,58	9,19	1,75	123,70	0,22	0,07	1,70	0,80	5,38	0,00	10,46	0,00	124,83	68,84	0,01	0,00	0,03
414	Рис отварной	110	3,04	4,07	24,75	148,01	0,13	0,03	0,00	0,85	17,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	14,17	56,73	0,02	0,00	3,00	0,69	10,61	0,00	3,92	0,00	83,75	3,30	0,00	0,00	0,12
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	0,03	0,00	0,00	0,30	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**542**	**16,61**	**19,37**	**72,06**	**525,38**	**0,53**	**0,23**	**20,70**	**5,45**	**94,30**	**0,03**	**56,38**	**0,00**	**645,73**	**243,25**	**0,01**	**0,00**	**0,34**
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	120	20,24	13,75	16,85	270,77	0,08	0,40	0,64	0,70	190,10	0,11	26,47	0,08	135,10	254,98	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	25	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
553	Шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,22	0,26	8,77	1,07	42,32	0,02	14,62	0,17	288,86	66,00	0,01	0,00	0,02
516	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	0,15	180,00	0,03	21,00	0,00	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**375**	**33,78**	**25,62**	**75,38**	**669,33**	**0,42**	**1,00**	**10,66**	**2,59**	**479,43**	**0,17**	**74,59**	**0,26**	**740,36**	**519,18**	**0,02**	**0,00**	**0,06**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1352**	**69,61**	**68,04**	**186,66**	**1631,37**	**1,11**	**1,84**	**34,95**	**13,10**	**864,57**	**0,51**	**168,83**	**2,33**	**1803,23**	**1092,51**	**0,06**	**0,03**	**0,59**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
268	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,22	6,14	26,93	183,87	0,14	0,18	1,39	0,72	142,33	0,02	15,39	0,05	155,18	95,58	0,02	0,00	0,07
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,21	18,79	103,86	0,03	0,12	0,98	0,62	97,04	0,02	20,90	0,05	143,90	82,25	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**360**	**9,97**	**11,68**	**57,88**	**369,43**	**0,22**	**0,31**	**2,36**	**1,83**	**246,56**	**0,03**	**36,29**	**0,10**	**299,07**	**177,83**	**0,02**	**0,00**	**0,18**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
7	Салат из моркови	40	0,46	4,03	3,63	52,83	0,02	0,02	1,76	0,25	9,54	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
161	Суп- пюре из разных овощей	150	1,86	2,54	7,85	62,50	0,06	0,08	11,27	0,45	48,20	0,00	10,62	0,02	165,03	36,21	0,00	0,00	0,12
381	Котлеты, биточки, шницели	50	7,24	8,75	5,14	143,00	0,25	0,08	0,15	0,93	19,00	0,01	11,93	0,01	139,34	80,87	0,01	0,00	0,03
291	Макаронные изделия отварные	110	4,29	3,83	26,11	155,93	0,07	0,03	0,00	0,80	10,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
503	Кисель из концентрана плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	28,43	0,00	0,00	0,00	0,03	6,65	0,00	1,43	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**556**	**15,79**	**20,98**	**60,97**	**512,07**	**0,45**	**0,24**	**13,99**	**3,69**	**103,42**	**0,01**	**38,95**	**0,02**	**368,09**	**167,52**	**0,01**	**0,00**	**0,31**
ПОЛДНИК																			
348	Рыбные хлебцы (паровые)	50	8,10	2,45	3,71	68,18	0,07	0,09	0,35	0,59	33,95	0,02	25,11	0,11	198,03	118,89	0,07	0,00	0,30
429	Картофельное пюре	120	2,60	4,18	17,39	117,90	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**490**	**17,10**	**11,20**	**51,23**	**377,04**	**0,34**	**0,46**	**37,70**	**5,62**	**276,79**	**0,06**	**91,01**	**0,19**	**1457,25**	**364,45**	**0,09**	**0,00**	**0,38**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1506**	**43,36**	**43,86**	**180,18**	**1300,76**	**1,03**	**1,01**	**56,05**	**12,53**	**633,77**	**0,10**	**170,24**	**0,31**	**2244,41**	**716,80**	**0,12**	**0,00**	**0,88**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,68	6,51	110,17	0,06	0,17	1,37	2,04	134,37	0,03	15,15	0,06	153,33	94,50	0,02	0,00	0,06
95	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	43,77	0,00	0,00	0,08	0,65	10,94	0,00	4,83	0,00	18,93	6,18	0,00	0,00	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**345**	**6,43**	**3,97**	**42,06**	**256,14**	**0,11**	**0,17**	**1,44**	**3,16**	**151,06**	**0,03**	**19,98**	**0,06**	**172,26**	**100,68**	**0,02**	**0,00**	**0,21**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
76	Винегрет овощной	40	0,74	4,05	2,89	51,05	0,02	0,01	3,16	0,38	9,04	0,00	4,18	0,00	77,76	13,56	0,00	0,00	0,00
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,75	64,80	0,05	0,03	8,40	0,44	12,48	0,00	10,44	0,00	223,50	25,23	0,00	0,00	0,11
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	4,50	7,65	5,70	110,50	0,05	0,08	1,27	0,82	26,04	0,01	8,45	0,01	112,00	60,95	0,01	0,00	0,03
423	Капуста тушеная	120	2,76	5,56	12,16	110,71	0,06	0,07	59,40	0,96	64,88	0,00	21,17	0,00	390,71	43,24	0,00	0,00	0,01
519	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	58,98	0,00	0,02	97,50	0,23	12,30	0,06	2,93	0,00	3,80	1,20	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,36	4,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**555**	**12,82**	**20,42**	**63,11**	**483,68**	**0,26**	**0,23**	**169,73**	**4,35**	**137,69**	**0,07**	**61,98**	**0,01**	**871,20**	**194,62**	**0,01**	**0,00**	**0,33**
ПОЛДНИК																			
314	Запеканка морковная с творогом	120	7,86	5,36	16,38	174,00	0,10	0,24	4,24	0,98	123,85	0,06	15,90	0,12	103,21	136,48	0,00	0,00	0,01
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочный)	60	6,08	4,87	22,55	159,93	0,13	0,15	0,29	0,85	3,73	0,01	3,85	0,03	55,52	33,15	0,00	0,00	0,01
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**370**	**21,18**	**15,90**	**65,46**	**519,99**	**0,34**	**0,70**	**6,68**	**2,66**	**374,58**	**0,11**	**53,25**	**0,24**	**475,14**	**367,83**	**0,02**	**0,00**	**0,06**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1370**	**40,93**	**40,29**	**180,73**	**1302,03**	**0,72**	**1,11**	**179,85**	**11,57**	**670,33**	**0,20**	**139,21**	**0,31**	**1638,60**	**670,13**	**0,04**	**0,00**	**0,62**

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,28	7,94	29,78	219,38	0,18	0,22	1,54	1,26	161,82	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,00	0,04	0,34	0,11	120,60	0,05	6,00	0,00	12,00	64,80	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**387**	**13,62**	**12,36**	**55,35**	**379,47**	**0,25**	**0,32**	**2,45**	**2,53**	**342,41**	**0,08**	**32,81**	**0,08**	**258,10**	**210,93**	**0,02**	**0,00**	**0,20**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
106	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,02	4,00	0,24	9,20	0,00	5,60	0,00	56,40	16,80	0,00	0,00	0,01
128	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3,00	6,39	57,00	0,03	0,05	12,02	0,68	30,81	0,00	12,54	0,00	190,79	28,14	0,00	0,00	0,14
354	Картофельная запеканка с печенью	130	9,27	3,22	11,80	114,40	0,25	0,92	35,45	3,71	17,24	3,19	33,44	0,48	752,60	188,99	0,01	0,01	0,12
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	0,33	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	17,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**541**	**13,89**	**8,24**	**51,74**	**333,77**	**0,38**	**1,01**	**52,29**	**6,17**	**70,66**	**3,19**	**69,55**	**0,48**	**1063,57**	**284,37**	**0,01**	**0,02**	**0,28**
ПОЛДНИК																			
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150	6,36	7,89	29,66	215,58	0,17	0,17	2,70	1,28	125,63	0,03	14,49	0,05	180,17	86,31	0,02	0,00	0,02
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
517	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,00	0,06	0,30	0,90	0,15	183,00	0,03	22,50	0,00	220,50	144,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	11	0,87	0,11	5,31	23,50	0,02	0,00	0,00	0,21	2,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**471**	**15,99**	**13,52**	**58,32**	**429,68**	**0,31**	**0,50**	**18,60**	**5,38**	**338,46**	**0,06**	**56,19**	**0,05**	**842,07**	**266,21**	**0,03**	**0,00**	**0,06**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1499**	**44,00**	**34,12**	**175,51**	**1185,14**	**0,95**	**1,84**	**75,33**	**15,48**	**758,52**	**3,33**	**162,54**	**0,60**	**2283,73**	**768,51**	**0,06**	**0,02**	**0,55**

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	**14511**	**512,70**	**485,71**	**1816,98**	**13744,17**	**9,98**	**15,04**	**767,40**	**136,13**	**7111,77**	**12,10**	**1711,67**	**10,49**	**21311,14**	**8626,06**	**0,87**	**0,19**	**7,99**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	**1451,1**	**51,27**	**48,57**	**181,70**	**1374,42**	**1,00**	**1,50**	**76,74**	**13,61**	**711,18**	**1,21**	**171,17**	**1,05**	**2131,11**	**862,61**	**0,09**	**0,02**	**0,80**

Категория: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,04	31,90	185,00	0,08	0,18	1,38	0,44	138,12	0,02	21,08	0,06	194,94	121,58	0,00	0,00	0,10
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**430**	**8,56**	**9,43**	**59,10**	**325,06**	**0,13**	**0,19**	**1,48**	**1,79**	**159,90**	**0,02**	**27,52**	**0,06**	**220,18**	**129,82**	**0,00**	**0,00**	**0,30**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	6,08	6,23	86,32	0,03	0,04	34,65	0,55	39,53	0,00	12,84	0,00	235,55	26,73	0,00	0,00	0,01
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,16	0,14	18,06	2,88	30,54	0,04	29,56	0,00	561,52	130,24	0,00	0,00	0,22
381	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
248	Каша гречневая вязкая	130	6,02	6,68	21,50	170,99	0,17	0,17	0,85	2,24	87,79	0,01	9,43	0,04	94,90	58,50	0,00	0,00	0,05
453	Соус томатный	50	0,40	2,53	3,19	37,21	0,02	0,02	1,37	0,10	1,75	0,00	0,25	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03
507	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	1,84	7,40	0,02	0,00	2,00	0,00	9,00	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**750**	**25,30**	**30,27**	**72,86**	**666,78**	**0,82**	**0,49**	**57,13**	**8,60**	**207,41**	**0,08**	**87,88**	**0,05**	**1160,28**	**386,89**	**0,01**	**0,00**	**0,56**
ПОЛДНИК																			
334	Кнели рыбные припущенные	70	9,52	0,98	3,85	62,30	0,12	0,13	0,71	0,89	62,69	0,02	51,29	0,05	400,81	232,53	0,13	0,00	0,62
414	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	3,71	5,15	11,00	104,03	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**525**	**29,49**	**20,69**	**63,93**	**560,76**	**0,57**	**0,78**	**9,52**	**5,64**	**379,34**	**0,20**	**100,63**	**1,36**	**959,49**	**562,50**	**0,16**	**0,02**	**0,70**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1805**	**63,85**	**60,39**	**205,99**	**1594,82**	**1,52**	**1,47**	**70,13**	**17,43**	**753,64**	**0,30**	**220,02**	**1,46**	**2459,94**	**1086,21**	**0,17**	**0,02**	**1,56**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
301	Омлет натуральный	150	12,90	20,07	3,46	244,61	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**20,44**	**25,62**	**33,49**	**436,71**	**0,16**	**0,64**	**1,93**	**3,93**	**352,17**	**0,34**	**39,60**	**2,08**	**326,71**	**363,40**	**0,03**	**0,03**	**0,22**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
119	Икра свекольная или морковная (свекольная)	60	1,21	4,87	7,19	77,57	0,02	0,04	9,01	0,93	22,86	0,00	12,30	0,00	160,19	27,35	0,01	0,00	0,01
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,10	0,06	12,48	0,74	20,70	0,00	15,38	0,00	329,28	36,20	0,00	0,00	0,18
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,04	0,03	0,23	0,27	24,58	0,01	2,52	0,01	26,28	16,20	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	24	1,90	0,24	11,59	51,26	0,05	0,00	0,00	0,46	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**734**	**26,26**	**25,50**	**83,57**	**661,77**	**0,45**	**0,29**	**51,22**	**5,83**	**139,25**	**0,02**	**84,65**	**0,02**	**1449,14**	**235,68**	**0,02**	**0,00**	**0,41**
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**550**	**33,97**	**33,07**	**70,41**	**732,01**	**0,30**	**0,97**	**17,45**	**5,29**	**585,63**	**0,19**	**91,64**	**0,12**	**1005,72**	**599,07**	**0,02**	**0,00**	**0,07**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1774**	**81,17**	**84,19**	**197,57**	**1872,71**	**0,92**	**1,91**	**72,60**	**16,45**	**1084,05**	**0,55**	**219,89**	**2,22**	**2901,56**	**1205,15**	**0,07**	**0,03**	**0,71**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,22	0,20	1,46	1,22	149,32	0,02	16,24	0,06	163,66	100,80	0,00	0,00	0,08
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**13,40**	**12,65**	**88,18**	**536,48**	**0,31**	**0,36**	**2,76**	**2,52**	**284,45**	**0,04**	**44,10**	**0,12**	**355,52**	**210,46**	**0,00**	**0,00**	**0,22**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
10	Салат из моркови с изюмом	60	0,82	0,09	13,66	56,97	0,04	0,04	2,40	0,55	18,42	0,00	2,77	0,00	56,94	8,51	0,00	0,00	0,00
159	Суп-пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,80	141,00	0,14	0,18	17,14	0,88	99,20	0,02	29,30	0,04	556,60	109,40	0,02	0,00	0,14
391	Фрикадельки из говядины паровые	70	10,49	9,69	5,11	147,24	0,05	0,08	0,00	1,60	8,09	0,00	11,49	0,00	168,87	97,38	0,01	0,00	0,04
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**730**	**24,38**	**20,89**	**83,68**	**610,53**	**0,41**	**0,41**	**93,79**	**6,01**	**230,32**	**0,02**	**89,02**	**0,04**	**1344,43**	**327,54**	**0,03**	**0,00**	**0,38**
ПОЛДНИК																			
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,02	0,00	4,68	1,44	15,60	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
354	Запеканка картофельная с печенью	150	13,80	4,65	17,02	165,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочным)	60	3,26	1,96	28,63	146,36	0,13	0,13	2,31	0,89	4,81	0,01	2,50	0,03	66,38	8,12	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	5,80	25,63	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**497**	**25,57**	**14,72**	**69,15**	**513,54**	**0,56**	**1,51**	**50,50**	**7,71**	**288,01**	**3,72**	**86,63**	**0,69**	**1263,36**	**435,29**	**0,04**	**0,02**	**0,18**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1777**	**63,85**	**48,26**	**251,11**	**1702,77**	**1,29**	**2,29**	**149,05**	**17,63**	**809,78**	**3,78**	**223,75**	**0,85**	**3083,32**	**980,30**	**0,06**	**0,02**	**0,79**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
255	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	0,16	0,22	1,42	0,94	172,86	0,02	38,14	0,06	251,62	251,30	0,00	0,00	0,12
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**440**	**15,88**	**18,85**	**63,87**	**482,24**	**0,25**	**0,43**	**3,14**	**1,69**	**455,06**	**0,10**	**60,84**	**0,12**	**412,92**	**422,30**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,63	4,00	9,15	78,33	0,06	0,04	5,55	0,71	12,21	0,00	5,52	0,00	136,32	16,32	0,00	0,00	0,01
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,06	0,06	25,04	0,66	40,98	0,02	15,26	0,00	279,60	35,84	0,00	0,00	0,16
370	Плов из отварной свинины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,54	0,16	1,80	2,44	34,18	0,00	16,68	0,00	198,68	110,92	0,00	0,00	0,04
503	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
453	Соус томатный	50	0,40	2,53	3,19	37,21	0,02	0,02	1,37	0,10	1,75	0,00	0,25	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**765**	**22,49**	**25,99**	**90,17**	**679,54**	**0,79**	**0,30**	**33,76**	**5,77**	**113,63**	**0,02**	**56,71**	**0,00**	**688,13**	**221,28**	**0,00**	**0,00**	**0,42**
ПОЛДНИК																			
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,09	0,09	3,36	0,77	33,35	0,01	35,58	0,00	278,54	154,94	0,09	0,00	0,44
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	46,99	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**637**	**21,88**	**16,23**	**66,25**	**502,16**	**0,43**	**0,57**	**46,46**	**6,35**	**346,61**	**0,07**	**117,76**	**0,12**	**1772,67**	**473,87**	**0,13**	**0,00**	**0,54**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1942**	**60,75**	**61,07**	**230,39**	**1706,16**	**1,48**	**1,30**	**85,36**	**15,21**	**922,30**	**0,19**	**239,31**	**0,24**	**2993,72**	**1124,45**	**0,13**	**0,00**	**1,23**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**465**	**14,48**	**11,07**	**38,49**	**348,66**	**0,19**	**0,52**	**2,58**	**5,37**	**284,73**	**0,19**	**39,14**	**1,20**	**372,68**	**275,24**	**0,03**	**0,02**	**0,27**
ЗАВТРАК 2																			
507	Напиток витаминизированный Витошка	100	0,00	0,00	0,92	3,70	0,01	0,00	1,00	0,00	4,50	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,00**	**0,00**	**0,92**	**3,70**	**0,01**	**0,00**	**1,00**	**0,00**	**4,50**	**0,01**	**1,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,10**
ОБЕД																			
7	Салат из моркови	60	0,68	6,05	5,44	79,24	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
134	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	99,60	0,12	0,12	13,68	1,62	26,88	0,04	25,14	0,00	454,76	135,30	0,00	0,00	0,08
401	Печень, тушенная в соусе	70	9,31	5,39	3,85	100,80	0,17	1,12	16,49	3,51	21,14	4,18	10,52	0,61	157,97	166,73	0,01	0,02	0,12
ТТК № 1	Отварная капуста с маслом	130	1,47	5,42	4,54	73,72	0,03	0,04	32,02	0,55	39,94	0,00	12,74	0,00	221,42	26,78	0,00	0,00	0,05
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	46,99	0,04	0,00	0,00	0,42	5,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**712**	**16,90**	**21,63**	**67,06**	**528,45**	**0,45**	**1,34**	**64,83**	**7,86**	**126,23**	**4,22**	**67,40**	**0,61**	**907,84**	**387,01**	**0,01**	**0,02**	**0,44**
ПОЛДНИК																			
76	Винегрет овощной	60	1,10	6,08	4,33	76,57	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
ТТК № 3	Картофель, тушенный с луком	180	4,56	10,44	16,20	202,58	0,20	0,20	29,77	1,48	75,35	0,02	40,28	0,02	874,22	130,28	0,02	0,00	0,05
590	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,05	0,00	0,60	12,00	0,00	7,80	0,00	54,00	41,40	0,00	0,00	0,00
517	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**540**	**23,12**	**30,30**	**89,64**	**745,96**	**0,43**	**0,68**	**35,71**	**4,00**	**355,61**	**0,06**	**92,91**	**0,02**	**1375,47**	**413,13**	**0,04**	**0,00**	**0,10**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1817**	**54,50**	**63,00**	**196,11**	**1626,77**	**1,07**	**2,54**	**104,12**	**17,23**	**771,06**	**4,48**	**200,45**	**1,83**	**2655,99**	**1075,38**	**0,08**	**0,04**	**0,91**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,00	6,02	37,84	229,94	0,12	0,36	1,30	0,92	223,66	0,02	34,48	0,06	264,96	189,00	0,02	0,00	0,08
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**430**	**13,64**	**12,57**	**65,52**	**415,94**	**0,21**	**0,53**	**2,60**	**1,55**	**356,56**	**0,04**	**49,68**	**0,12**	**411,26**	**279,00**	**0,02**	**0,00**	**0,22**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	83,13	0,02	0,02	12,78	0,53	17,74	0,00	4,92	0,00	105,45	8,76	0,00	0,00	0,01
156	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80	0,10	0,16	1,76	1,12	21,04	0,04	12,16	0,08	112,72	91,52	0,00	0,00	0,26
372	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	87,50	0,18	0,06	19,32	0,84	25,43	0,00	14,03	0,00	213,15	61,38	0,00	0,00	0,02
237	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,55	33,72	215,45	0,26	0,13	0,00	3,99	17,51	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
442	Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	51,75	0,02	0,03	0,11	0,07	23,60	0,03	2,53	0,02	29,00	15,25	0,00	0,00	0,03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**770**	**21,44**	**27,08**	**99,88**	**718,81**	**0,69**	**0,43**	**33,97**	**8,51**	**131,12**	**0,07**	**53,52**	**0,10**	**533,96**	**235,11**	**0,00**	**0,00**	**0,59**
ПОЛДНИК																			
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,15	0,26	0,62	1,46	61,50	0,08	52,92	0,58	420,60	270,12	0,14	0,01	0,63
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,60	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
550	Манник	80	4,43	4,12	24,86	154,46	0,05	0,12	0,21	0,58	47,61	0,04	9,40	0,27	88,14	68,22	0,01	0,01	0,02
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,30	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**472**	**30,13**	**21,40**	**56,43**	**539,51**	**0,47**	**0,77**	**9,64**	**4,67**	**379,45**	**0,17**	**105,66**	**1,06**	**997,42**	**572,32**	**0,17**	**0,02**	**0,70**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1772**	**65,71**	**61,05**	**231,93**	**1716,48**	**1,38**	**1,74**	**48,21**	**16,13**	**874,14**	**0,28**	**212,85**	**1,28**	**2062,64**	**1093,43**	**0,19**	**0,02**	**1,53**

Категория: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННИЙ-ЗИМНИЙ
День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
301	Сыр натуральный	150	12,90	20,07	3,46	244,61	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сгущенный твердый порционный	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**20,44**	**25,62**	**33,49**	**436,71**	**0,16**	**0,64**	**1,93**	**3,93**	**352,17**	**0,34**	**39,60**	**2,08**	**326,71**	**363,40**	**0,03**	**0,03**	**0,22**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
52	Салат из свеклы с луком	60	0,95	3,69	9,13	72,29	0,02	0,02	4,98	0,91	24,19	0,00	13,98	0,00	205,34	30,70	0,01	0,00	0,01
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,08	0,12	16,90	1,38	43,56	0,04	23,82	0,00	315,76	133,60	0,00	0,00	0,24
367	Гуляш из свинины	80	13,70	14,60	2,80	198,00	0,35	0,11	2,72	1,28	8,60	0,00	16,74	0,00	199,72	110,14	0,01	0,00	0,04
414	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	49,13	0,05	0,00	0,00	0,44	5,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**723**	**23,88**	**27,92**	**93,03**	**714,28**	**0,74**	**0,32**	**28,60**	**7,28**	**126,09**	**0,04**	**76,86**	**0,00**	**905,68**	**337,05**	**0,01**	**0,00**	**0,46**
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	150	25,31	17,19	21,06	338,46	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
553	Шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,22	0,26	8,77	1,07	42,32	0,02	14,62	0,17	288,86	66,00	0,01	0,00	0,02
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**470**	**41,77**	**30,76**	**90,90**	**810,33**	**0,49**	**1,21**	**11,22**	**3,24**	**606,25**	**0,21**	**92,76**	**0,29**	**877,58**	**648,57**	**0,03**	**0,00**	**0,08**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1683**	**86,59**	**84,30**	**227,52**	**2003,54**	**1,40**	**2,18**	**43,75**	**15,85**	**1091,51**	**0,59**	**213,21**	**2,36**	**2229,97**	**1356,01**	**0,07**	**0,03**	**0,77**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,80	6,82	29,92	204,30	0,16	0,20	1,54	0,80	158,14	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**430**	**11,46**	**13,09**	**67,14**	**424,48**	**0,25**	**0,37**	**2,84**	**2,11**	**294,72**	**0,04**	**44,96**	**0,12**	**364,28**	**215,86**	**0,02**	**0,00**	**0,22**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
7	Салат из моркови	60	0,68	6,05	5,44	79,24	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
161	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,38	10,46	83,34	0,08	0,10	15,02	0,60	64,26	0,00	14,16	0,02	220,04	48,28	0,00	0,00	0,16
381	Котлеты, биточки, шницели	70	10,13	25,48	7,20	296,07	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
291	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	0,08	0,04	0,00	0,95	12,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
503	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**735**	**21,75**	**41,45**	**83,30**	**789,49**	**0,63**	**0,32**	**18,69**	**4,95**	**140,73**	**0,01**	**50,01**	**0,03**	**488,69**	**219,70**	**0,01**	**0,00**	**0,40**
ПОЛДНИК																			
348	Рыбные хлебцы (паровые)	70	11,33	3,44	5,19	95,45	0,09	0,12	0,48	0,83	47,53	0,03	35,15	0,15	277,24	166,45	0,09	0,00	0,42
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**595**	**22,76**	**14,41**	**61,15**	**469,84**	**0,43**	**0,60**	**43,58**	**6,36**	**360,33**	**0,08**	**117,33**	**0,26**	**1771,37**	**485,38**	**0,13**	**0,00**	**0,52**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1860**	**56,47**	**68,95**	**221,69**	**1726,03**	**1,32**	**1,29**	**67,11**	**14,82**	**802,78**	**0,13**	**216,31**	**0,41**	**2744,34**	**927,93**	**0,15**	**0,00**	**1,16**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**7,92**	**5,21**	**51,04**	**319,66**	**0,13**	**0,22**	**1,92**	**4,06**	**199,49**	**0,04**	**26,64**	**0,08**	**229,68**	**134,24**	**0,02**	**0,00**	**0,28**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
76	Винегрет овощной	60	1,10	6,08	4,33	76,57	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
144	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,06	0,04	11,20	0,58	16,64	0,00	13,92	0,00	298,00	33,64	0,00	0,00	0,14
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	154,70	0,07	0,11	1,77	1,14	36,46	0,01	11,82	0,01	156,79	85,33	0,01	0,00	0,04
423	Капуста тушеная	150	3,45	6,95	15,20	138,39	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02
507	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	1,84	7,40	0,02	0,00	2,00	0,00	9,00	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**735**	**16,98**	**27,74**	**63,72**	**571,16**	**0,36**	**0,29**	**93,96**	**5,32**	**172,41**	**0,03**	**77,58**	**0,01**	**1133,02**	**251,56**	**0,01**	**0,00**	**0,40**
ПОЛДНИК																			
314	Запеканка морковная с творогом	150	9,82	6,70	20,47	217,50	0,12	0,30	5,30	1,23	154,82	0,08	19,88	0,15	129,02	170,60	0,00	0,00	0,02
481	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочным)	60	6,08	4,87	22,55	159,93	0,13	0,15	0,29	0,85	3,73	0,01	3,85	0,03	55,52	33,15	0,00	0,00	0,01
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**470**	**26,06**	**18,94**	**81,26**	**637,30**	**0,42**	**0,86**	**8,44**	**3,38**	**484,84**	**0,13**	**68,78**	**0,29**	**604,39**	**467,60**	**0,02**	**0,00**	**0,08**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1755**	**51,46**	**51,89**	**206,12**	**1570,34**	**0,92**	**1,38**	**106,32**	**14,16**	**863,74**	**0,20**	**177,00**	**0,39**	**2087,09**	**860,40**	**0,05**	**0,00**	**0,77**

Категории: Дети 3-7 лет
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,28	7,94	29,78	219,38	0,18	0,22	1,54	1,26	161,82	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**440**	**14,82**	**13,49**	**59,81**	**411,48**	**0,25**	**0,35**	**2,72**	**2,79**	**390,64**	**0,10**	**37,54**	**0,08**	**285,66**	**240,44**	**0,02**	**0,00**	**0,24**
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
ОБЕД																			
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	13,00	41,40	0,02	0,00	4,68	1,44	15,60	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0,06	16,02	0,90	41,08	0,00	16,72	0,00	254,38	37,52	0,00	0,00	0,18
354	Картофельная запеканка с печенью	150	11,04	3,72	13,62	132,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	0,44	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**670**	**17,71**	**11,31**	**79,23**	**441,58**	**0,46**	**1,15**	**61,61**	**8,58**	**93,81**	**3,68**	**81,40**	**0,56**	**1196,40**	**313,79**	**0,02**	**0,02**	**0,32**
ПОЛДНИК																			
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	180	7,63	9,47	35,59	258,70	0,20	0,20	3,24	1,53	150,75	0,04	17,39	0,05	216,20	103,57	0,02	0,00	0,02
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
517	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,30	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**562**	**20,55**	**16,69**	**70,60**	**528,65**	**0,39**	**0,64**	**19,44**	**6,03**	**427,61**	**0,08**	**69,44**	**0,05**	**963,80**	**341,17**	**0,04**	**0,00**	**0,08**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1772**	**53,58**	**41,49**	**219,74**	**1423,93**	**1,11**	**2,15**	**85,77**	**18,79**	**919,06**	**3,85**	**192,38**	**0,69**	**2565,86**	**902,40**	**0,07**	**0,02**	**0,65**

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	**17957**	**637,93**	**624,59**	**2232,00**	**16943,55**	**12,42**	**18,23**	**832,41**	**163,69**	**8892,07**	**14,34**	**2115,17**	**11,71**	**25784,42**	**10611,66**	**1,04**	**0,20**	**10,06**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	**1795,7**	**63,79**	**62,46**	**223,20**	**1694,36**	**1,24**	**1,82**	**83,24**	**16,37**	**889,21**	**1,43**	**211,52**	**1,17**	**2578,44**	**1061,17**	**0,10**	**0,02**	**1,01**