

Утверждаю:  
Директор МКОУ Ягодинская СОШ  
О.А. Путилова  
(введено в действие приказом  
от 16.08.2024 года № 289-од)



***Основное (организованное) меню  
для организации горячего питания  
воспитанников дошкольных групп  
с 2-3 лет и с 3-7 лет  
(осень – зима)***

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																				
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	185	5,73	6,90	28,55	199,24	0,074	0	1,276	0,407	122,84	0,055	18,685	0	0	112,11	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,60	0,036	0	1,17	0,72	111,6	0,018	24,3	0	0	99	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>12,03</b>	<b>14,31</b>	<b>70,77</b>	<b>460,24</b>	<b>0,154</b>	<b>0</b>	<b>2,446</b>	<b>1,577</b>	<b>243,04</b>	<b>0,102</b>	<b>48,585</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>238,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0	4	0,2	20	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
51	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,012	0,024	3,42	0,78	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний	180	1,62	3,85	10,75	84,85	0,072	0,054	18,9	0,738	18,972	0	13,428	0	319,32	35,496	0	0	0,018
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,063	0	0	1,96	27,3	0,028	18,2	0	0	129,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	0,182	0	0	3,939	12,35	0,039	117,26	0	0	175,63	0	0	0
529	ОБЕД	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,70	0,036	0,018	10,44	0,72	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>28,84</b>	<b>28,3</b>	<b>113,28</b>	<b>827,54</b>	<b>0,484</b>	<b>0,096</b>	<b>33,228</b>	<b>10,248</b>	<b>118,872</b>	<b>0,076</b>	<b>175,538</b>	<b>0</b>	<b>319,32</b>	<b>434,446</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>
566	ПОЛДНИК	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	198,80	0,098	0	0,14	0,7	42	0	12,6	0	0	65,8	0	0	0
502	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>6,81</b>	<b>1,54</b>	<b>52,84</b>	<b>252,8</b>	<b>0,098</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,06</b>	<b>46,5</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>65,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
107	УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0
173	УЖИН	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,50	0,13	0	18,07	1,04	14,3	0,039	26	0	0	68,9	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	0	0	2,52	0,36	12,78	0	1,8	0	0	3,6	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,018	0	6	1,32	9,6	0	5,4	0	0	6,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>4,56</b>	<b>5,55</b>	<b>41,05</b>	<b>233,20</b>	<b>0,164</b>	<b>0</b>	<b>23,59</b>	<b>1,98</b>	<b>44,88</b>	<b>0,039</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1940</b>	<b>52,74</b>	<b>49,70</b>	<b>277,94</b>	<b>1828,78</b>	<b>0,92</b>	<b>0,096</b>	<b>63,404</b>	<b>15,065</b>	<b>473,292</b>	<b>0,217</b>	<b>275,723</b>	<b>0</b>	<b>319,32</b>	<b>838,206</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	185	4,87	10,79	23,18	209,23	0,074	0	1,221	0,518	117,105	0,074	28,305	0	0	129,87	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	0,144	1,17	0,09	113,4	0	0	0	0	0	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр счужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>13,35</b>	<b>16,15</b>	<b>57,17</b>	<b>408,63</b>	<b>0,157</b>	<b>0,144</b>	<b>2,461</b>	<b>1,138</b>	<b>328,505</b>	<b>0,097</b>	<b>38,905</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>214,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,024	0	9,9	0,48	7,8	0	10,8	0	0	14,4	0	0	0
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	5,26	2,70	15,61	108,09	0,18	0,072	10,08	1,494	26,28	0	11,358	0	268,2	30,276	0	0	0,018
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	20,45	9,74	16,31	234,94	0,18	0,252	19,89	3,402	22,968	0	43,146	0	846,432	231,948	0,018	0	0,09
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0	0	0,45	1,35	25,2	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>680</b>	<b>32,44</b>	<b>19,36</b>	<b>91,6</b>	<b>674,43</b>	<b>0,5</b>	<b>0,324</b>	<b>40,32</b>	<b>8,726</b>	<b>104,248</b>	<b>0</b>	<b>89,704</b>	<b>0</b>	<b>1114,632</b>	<b>365,824</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,108</b>
590	ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0	0	1,05	14,5	0,005	10	0	0	45	0	0	0
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	0	1,17	0,36	114,3	0	13,5	0	0	114,3	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>6,07</b>	<b>51,51</b>	<b>281,4</b>	<b>0,076</b>	<b>0</b>	<b>1,17</b>	<b>1,41</b>	<b>128,8</b>	<b>0,005</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>159,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
300	УЖИН	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1	5	0	0	77	0	0	0
76	УЖИН	Винегрет овощной	125	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0	8,4	0,8	23	0	18	0	0	40	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (бананы)	60	0,90	0,30	12,60	57,60	0,024	0	6	0,36	4,8	0	25,2	0	0	16,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>8,03</b>	<b>19,68</b>	<b>30,48</b>	<b>331,40</b>	<b>0,094</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>2,39</b>	<b>54,1</b>	<b>0,129</b>	<b>25,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1895</b>	<b>21,38</b>	<b>61,66</b>	<b>230,76</b>	<b>1742,86</b>	<b>0,857</b>	<b>0,468</b>	<b>62,351</b>	<b>15,864</b>	<b>631,653</b>	<b>0,231</b>	<b>186,909</b>	<b>0</b>	<b>1114,63</b>	<b>881,944</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,108</b>

Сезон: *Осень-зима* (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
256	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	185	8,01	11,01	35,19	271,76	0,13	0	1,276	2,202	132,83	0,074	46,25	0	0	202,205	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	0,072	1,17	0,396	58,5	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>12,42</b>	<b>16,62</b>	<b>70,57</b>	<b>481,46</b>	<b>0,21</b>	<b>0,072</b>	<b>2,446</b>	<b>3,048</b>	<b>199,93</b>	<b>0,103</b>	<b>51,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>229,155</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
69	ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,20	0,054	0,036	6,12	0,78	12	0	0	0	0	0	0	0	0
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,30	3,74	6,43	65,18	0,054	0,036	21,69	0,522	24,102	0	11,736	0	243,288	27,864	0	0	0,018
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,063	0	0	1,96	27,3	0,028	18,2	0	0	129,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	0,052	0	0,013	0,676	4,94	0	7,02	0	0	30,94	0	0	0
502	ОБЕД	Кисель из клюквы	180	0,09	0,00	20,70	86,40	0	0	1,62	0,09	9	0	1,8	0	0	6,3	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>26,61</b>	<b>22,63</b>	<b>110,81</b>	<b>760,64</b>	<b>0,342</b>	<b>0,072</b>	<b>29,911</b>	<b>6,139</b>	<b>100,692</b>	<b>0,037</b>	<b>65,406</b>	<b>0</b>	<b>243,288</b>	<b>288,424</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>
542	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,049	0	0,119	0,819	12,831	0,035	0,819	0	0	37,331	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0	0	0,45	1,35	25,2	0	6,3	0	0	17,1	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>4,65</b>	<b>3,73</b>	<b>67</b>	<b>320,67</b>	<b>0,049</b>	<b>0</b>	<b>0,569</b>	<b>2,169</b>	<b>38,031</b>	<b>0,035</b>	<b>7,119</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54,431</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
313	УЖИН	Запеканка из творога	200	24,00	25,20	23,90	424,99	0,075	0	0,6	1,005	297	0,195	37,995	0	0	346,995	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	30	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>26,69</b>	<b>26,63</b>	<b>55,56</b>	<b>575,19</b>	<b>0,106</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>1,525</b>	<b>356,95</b>	<b>0,201</b>	<b>46,795</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>395,545</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1940</b>	<b>71,27</b>	<b>69,81</b>	<b>312,04</b>	<b>2180,96</b>	<b>0,747</b>	<b>0,144</b>	<b>93,676</b>	<b>13,181</b>	<b>729,603</b>	<b>0,376</b>	<b>184,17</b>	<b>0</b>	<b>486,576</b>	<b>990,555</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>

Сезон: *Осень-зима (3-7 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

**День 4**

164	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	185	4,46	4,77	15,28	121,92	0,055	0	1,184	0,24	143,93	0,037	21,275	0	0	126,91	0	0	0
493	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
105	<b>ЗАВТРАК</b>	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>7,61</b>	<b>9,21</b>	<b>48,5</b>	<b>307,32</b>	<b>0,099</b>	<b>0</b>	<b>1,184</b>	<b>0,96</b>	<b>162,43</b>	<b>0,066</b>	<b>27,775</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,024	0	9,24	0,54	18	0	10,8	0	0	17,4	0	0	0
146	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	180	1,69	2,59	10,80	73,94	0,072	0,054	8,316	0,54	9,216	0	9,558	0,036	219,294	28,098	0	0	0,018
399	<b>ОБЕД</b>	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	0,175	0	5,04	3,64	15,4	4,83	14,7	0	0	186,9	0	0	0
453	<b>ОБЕД</b>	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	<b>ОБЕД</b>	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	0,026	0	0	0,455	4,42	0,039	19,76	0	0	61,36	0	0	0
507	<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>24,11</b>	<b>24,21</b>	<b>110,87</b>	<b>761,94</b>	<b>0,434</b>	<b>0,054</b>	<b>26,934</b>	<b>8,276</b>	<b>90,186</b>	<b>4,878</b>	<b>94,068</b>	<b>0,036</b>	<b>219,294</b>	<b>401,978</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>
588	<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,015	0	0	0,75	8	0	5	0	0	18	0	0	0
495	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с молоком	200	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	0	1,17	0,36	114,3	0	13,5	0	0	114,3	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>2,75</b>	<b>2,82</b>	<b>52,96</b>	<b>247,9</b>	<b>0,051</b>	<b>0</b>	<b>1,17</b>	<b>1,11</b>	<b>122,3</b>	<b>0</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>132,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
17	<b>УЖИН</b>	Салат из свежих огурцов	80	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0	7,8	0	0	19,8	0	0	0
429	<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	150	2,73	5,72	14,17	119,60	0,117	0	4,42	0,91	33,8	0,039	24,7	0	0	74,1	0	0	0
512	<b>УЖИН</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
108	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>4,94</b>	<b>11,94</b>	<b>43,30</b>	<b>300,70</b>	<b>0,157</b>	<b>0</b>	<b>8,14</b>	<b>1,97</b>	<b>57,6</b>	<b>0,039</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>112,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1940</b>	<b>40,91</b>	<b>48,68</b>	<b>276,63</b>	<b>1713,86</b>	<b>0,781</b>	<b>0,054</b>	<b>47,428</b>	<b>12,916</b>	<b>440,516</b>	<b>4,983</b>	<b>220,343</b>	<b>0,036</b>	<b>219,294</b>	<b>831,138</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>

Сезон: *Осень-зима* (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
248	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	185	8,47	11,91	30,15	261,77	0,167	0	1,258	3,182	125,615	0,074	103,785	0	0	219,41	0	0	0
95	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	1,41	3,59	27,17	146,66	0,015	0	0,165	0,585	8,335	0,025	4,165	0	0	14,165	0	0	0
513	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	0,144	1,17	0,09	113,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>12,76</b>	<b>17,93</b>	<b>71,63</b>	<b>479,53</b>	<b>0,218</b>	<b>0,144</b>	<b>2,593</b>	<b>3,857</b>	<b>247,35</b>	<b>0,099</b>	<b>107,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>233,575</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
518	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	100	0,70	0,10	0,10	60,00	0,04	0	4	0,3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
55	<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,012	0	3,3	0,72	53,4	0,006	11,4	0	0	49,2	0	0	0
154	<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81,00	0,036	0	7,164	0,522	18,9	0	14,04	0	0	48,24	0	0	0
344	<b>ОБЕД</b>	Зразы рыбные рубленые	70	7,98	2,38	7,42	83,30	0,035	0	0,63	0,42	18,2	0,021	16,1	0	0	118,3	0	0	0
453	<b>ОБЕД</b>	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
429	<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	0,117	0	4,42	0,91	33,8	0,039	24,7	0	0	74,1	0	0	0
512	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>20,19</b>	<b>20,95</b>	<b>89,78</b>	<b>631,68</b>	<b>0,319</b>	<b>0</b>	<b>16,702</b>	<b>5,223</b>	<b>156,65</b>	<b>0,075</b>	<b>95,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>389,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
586	<b>ПОЛДНИК</b>	Полоска песочная с повидлом	70	3,78	11,06	40,04	274,40	0,042	0	0	0,7	11,2	0,084	5,6	0	0	35	0	0	0
512	<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>4,05</b>	<b>11,06</b>	<b>58,13</b>	<b>347,3</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>1,24</b>	<b>20,2</b>	<b>0,084</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
527	<b>УЖИН</b>	Вареники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (овощной фарш)	230	6,34	8,66	36,77	250,29	0,09	0	0,09	0,774	32,58	0,072	11,142	0	0	67,716	0	0	0
493	<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>7,95</b>	<b>8,82</b>	<b>60,11</b>	<b>351,29</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>1,264</b>	<b>46,48</b>	<b>0,072</b>	<b>14,842</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>83,416</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1945</b>	<b>45,65</b>	<b>58,86</b>	<b>279,75</b>	<b>1869,80</b>	<b>0,731</b>	<b>0,144</b>	<b>24,105</b>	<b>11,884</b>	<b>488,68</b>	<b>0,33</b>	<b>226,682</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>746,451</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 6

646	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	185	6,29	9,62	23,49	205,35	0,259	0,388	11,1	0,74	259	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,50	3,96	28,53	167,40	0,054	0	1,53	1,17	146,7	0,036	35,1	0	0	135	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>13,85</b>	<b>18,02</b>	<b>71,74</b>	<b>504,15</b>	<b>0,357</b>	<b>0,388</b>	<b>12,63</b>	<b>2,36</b>	<b>414,3</b>	<b>0,065</b>	<b>40,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>161,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0	7,8	0	0	19,8	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,20	11,56	119,70	0,072	0	5,688	0,9	45,9	0,018	34,74	0	0	119,34	0	0	0
375	ОБЕД	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,80	0,054	0,126	0,288	2,016	16,56	0	0	0	0	0	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0,27	0,09	15,48	63,90	0	0	21,6	0,36	9,9	0	8,1	0	0	9	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>680</b>	<b>26,62</b>	<b>25,54</b>	<b>96,94</b>	<b>728</b>	<b>0,26</b>	<b>0,126</b>	<b>30,576</b>	<b>5,576</b>	<b>105,16</b>	<b>0,018</b>	<b>75,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>237,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
590	ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0	0	1,05	14,5	0,005	10	0	0	45	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	0	2,34	0,18	216	0,036	25,2	0	0	162	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>8,97</b>	<b>9,4</b>	<b>45,84</b>	<b>303,9</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>2,34</b>	<b>1,23</b>	<b>230,5</b>	<b>0,041</b>	<b>35,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>207</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	УЖИН	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,024	0	9,9	0,48	7,8	0	10,8	0	0	14,4	0	0	0
295	УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	170	7,87	6,57	22,10	178,75	0,052	0	0,065	0,715	134,55	0,052	13	0	0	109,2	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>9,48</b>	<b>12,85</b>	<b>47,54</b>	<b>345,75</b>	<b>0,098</b>	<b>0</b>	<b>9,965</b>	<b>1,775</b>	<b>150,85</b>	<b>0,052</b>	<b>26,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1890</b>	<b>59,32</b>	<b>66,21</b>	<b>271,86</b>	<b>1928,80</b>	<b>0,857</b>	<b>0,514</b>	<b>65,511</b>	<b>13,141</b>	<b>900,81</b>	<b>0,176</b>	<b>186,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>753,89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: *Осень-зима (3-7 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 7</b>																				
264	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	185	8,07	11,90	34,34	276,58	0,167	0,13	1,258	1,351	127,65	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	0,09	90	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	0,144	1,17	0,09	113,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>16,55</b>	<b>17,26</b>	<b>68,33</b>	<b>475,98</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>2,498</b>	<b>1,971</b>	<b>339,05</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,024	0	9,9	0,48	7,8	0	10,8	0	0	14,4	0	0	0
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,40	0,036	0	7,416	0,864	24,84	0	18,9	0	0	38,16	0	0	0
388	ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	0	1	1,6	23	0,07	15	0	0	110	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	0,117	0	4,42	0,91	33,8	0,039	24,7	0	0	74,1	0	0	0
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0,018	3,87	0,99	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>21,07</b>	<b>27,12</b>	<b>86,01</b>	<b>676,8</b>	<b>0,361</b>	<b>0,018</b>	<b>26,606</b>	<b>6,844</b>	<b>131,24</b>	<b>0,109</b>	<b>93,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>325,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
574	ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266,00	0,056	0,049	0	0,56	11,2	0	0	0	0	0	0	0	0
496	ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,60	0,036	0	1,17	0,72	111,6	0,018	24,3	0	0	99	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>8,09</b>	<b>12,12</b>	<b>63,66</b>	<b>395,6</b>	<b>0,092</b>	<b>0,049</b>	<b>1,17</b>	<b>1,28</b>	<b>122,8</b>	<b>0,018</b>	<b>24,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
159	УЖИН	Суп-пюре из картофеля	230	3,49	4,64	17,82	126,90	0,108	0	6,93	0,792	84,78	0,036	27,36	0	0	104,22	0	0	0
170	УЖИН	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	0,032	0	0	0,332	6,04	0	4,24	0	0	19,66	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>5,83</b>	<b>4,87</b>	<b>45,27</b>	<b>247,74</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>6,93</b>	<b>1,484</b>	<b>95,32</b>	<b>0,036</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>123,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1945</b>	<b>52,44</b>	<b>61,57</b>	<b>271,37</b>	<b>1839,12</b>	<b>0,883</b>	<b>0,377</b>	<b>97,204</b>	<b>11,879</b>	<b>722,41</b>	<b>0,163</b>	<b>168,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>597,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: *Осень-зима (3-7 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

**День 8**

253	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	185	5,81	10,93	34,22	258,44	0,055	0	1,313	0,518	121,175	0,074	34,41	0	0	156,695	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	0,072	1,17	0,396	58,5	0	0	0	0	0	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	1,41	3,59	27,17	146,66	0,015	0	0,165	0,585	8,335	0,025	4,165	0	0	14,165	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>8,57</b>	<b>15,69</b>	<b>77,05</b>	<b>483,4</b>	<b>0,106</b>	<b>0,072</b>	<b>2,648</b>	<b>1,499</b>	<b>188,01</b>	<b>0,099</b>	<b>38,575</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>170,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
65	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	0,048	0	6,12	0,54	10,8	0,018	10,8	0	0	39,6	0	0	0
147	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,10	0,072	0	5,94	0,684	10,98	0	17,28	0	0	45,72	0	0	0
368	ОБЕД	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	11,74	12,90	2,94	174,94	0,04	0	0,856	1,76	12,264	0,032	19,736	0	0	126,936	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	0,182	0	0	3,939	12,35	0,039	117,26	0	0	175,63	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>710</b>	<b>28,9</b>	<b>29,39</b>	<b>105,88</b>	<b>806,05</b>	<b>0,458</b>	<b>0</b>	<b>13,636</b>	<b>9,463</b>	<b>77,394</b>	<b>0,089</b>	<b>192,176</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>482,486</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
561	ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	70	4,90	7,23	37,10	233,33	0,07	0	0,819	0,581	10,5	0,049	8,169	0	0	39,669	0	0	0
517	ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,054	0	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	0	163,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>13,9</b>	<b>12,99</b>	<b>52,4</b>	<b>389,93</b>	<b>0,124</b>	<b>0</b>	<b>1,899</b>	<b>0,761</b>	<b>224,7</b>	<b>0,085</b>	<b>33,369</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>203,469</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,024	0,024	16,68	0,36	26,4	0	0	0	0	0	0	0	0
174	УЖИН	Картофель отварной в молоке	170	4,65	6,30	23,10	168,00	0,165	0	19,2	1,2	66	0,015	34,5	0	0	114	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>7,22</b>	<b>12,52</b>	<b>52,20</b>	<b>350,60</b>	<b>0,211</b>	<b>0,024</b>	<b>35,88</b>	<b>2,05</b>	<b>106,3</b>	<b>0,015</b>	<b>38,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1925</b>	<b>60,09</b>	<b>71,09</b>	<b>308,53</b>	<b>2125,98</b>	<b>0,939</b>	<b>0,096</b>	<b>64,063</b>	<b>14,373</b>	<b>604,404</b>	<b>0,288</b>	<b>344,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1014,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	185	5,27	4,87	17,56	135,05	0,074	0	0,851	0,333	152,07	0,037	19,425	0	0	126,54	0	0	0
502	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>8,42</b>	<b>9,31</b>	<b>50,78</b>	<b>320,45</b>	<b>0,118</b>	<b>0</b>	<b>0,851</b>	<b>1,143</b>	<b>165,17</b>	<b>0,066</b>	<b>25,025</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>153,49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	0	2	1,4	7	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
21	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,024	0,024	3,06	0,66	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,30	0,072	0	5,526	0,666	11,16	0	18,9	0	0	45,36	0	0	0
391	ОБЕД	Фрикадельки из говядины паровые	70	9,94	8,82	4,76	137,90	0,035	0	0	1,4	6,3	0,014	11,9	0	0	95,9	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
440	ОБЕД	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	6,84	38,16	157,19	0,09	0,126	18,36	2,646	73,206	0	0	0	0	0	0	0	0
509	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70	0	0	2,97	1,08	9,9	0	4,5	0	0	6,3	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>21,96</b>	<b>27,66</b>	<b>116,89</b>	<b>735,57</b>	<b>0,34</b>	<b>0,15</b>	<b>30,384</b>	<b>8,563</b>	<b>141,316</b>	<b>0,023</b>	<b>61,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>241,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
579	ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,78	8,52	45,85	278,83	0,581	0	0	0,581	17,5	0,07	7	0	0	43,169	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0	0	0,45	1,35	25,2	0	6,3	0	0	17,1	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>5,23</b>	<b>8,52</b>	<b>70,15</b>	<b>377,83</b>	<b>0,581</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>1,931</b>	<b>42,7</b>	<b>0,07</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60,269</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
276	УЖИН	Запеканка манная	210	4,43	1,35	30,75	156,75	0,03	0	0	0,525	12,75	0,015	8,25	0	0	41,25	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	20	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,09	0,00	13,68	54,90	0	0	2,52	0,36	12,78	0	1,8	0	0	3,6	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>7,12</b>	<b>2,78</b>	<b>62,59</b>	<b>307,85</b>	<b>0,061</b>	<b>0</b>	<b>2,67</b>	<b>1,135</b>	<b>75,58</b>	<b>0,021</b>	<b>17,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1990</b>	<b>43,23</b>	<b>48,37</b>	<b>300,51</b>	<b>1787,70</b>	<b>1,11</b>	<b>0,15</b>	<b>36,355</b>	<b>14,172</b>	<b>431,766</b>	<b>0,18</b>	<b>118,225</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>545,839</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: *Осень-зима* (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
264	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	185	8,07	11,90	34,34	276,58	0,167	0,13	1,258	1,351	127,65	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,50	3,96	28,53	167,40	0,054	0	1,53	1,17	146,7	0,036	35,1	0	0	135	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>18,17</b>	<b>18,79</b>	<b>82,55</b>	<b>572,28</b>	<b>0,268</b>	<b>0,13</b>	<b>2,858</b>	<b>3,051</b>	<b>372,35</b>	<b>0,059</b>	<b>45,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
32	ОБЕД	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,60	59,40	0,036	0	7,26	1,8	13,8	0,018	10,8	0	0	33	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180	6,68	4,28	12,98	117,45	0,108	0,108	15,66	1,404	14,868	0	18,018	0,036	426,726	49,752	0	0	0,018
346	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,20	0,049	0	0,7	0,56	25,9	0,035	18,2	0	0	106,4	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	0,026	0	0	0,455	4,42	0,039	19,76	0	0	61,36	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0,27	0,09	15,48	63,90	0	0	21,6	0,36	9,9	0	8,1	0	0	9	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>26,07</b>	<b>18,46</b>	<b>101,06</b>	<b>678,35</b>	<b>0,338</b>	<b>0,108</b>	<b>45,688</b>	<b>6,69</b>	<b>92,238</b>	<b>0,101</b>	<b>101,528</b>	<b>0,036</b>	<b>426,726</b>	<b>353,332</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>
588	ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,015	0	0	0,75	8	0	5	0	0	18	0	0	0
507	ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	0,072	1,17	0,396	58,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>2,75</b>	<b>2,82</b>	<b>54,31</b>	<b>253,3</b>	<b>0,051</b>	<b>0,072</b>	<b>1,17</b>	<b>1,146</b>	<b>66,5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
527	УЖИН	Вареники с творожным, фаршем	225	6,34	8,66	36,77	250,29	0,09	0	0,09	0,774	32,58	0,072	11,142	0	0	67,716	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>450</b>	<b>7,97</b>	<b>12,94</b>	<b>60,15</b>	<b>388,69</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>1,274</b>	<b>47,08</b>	<b>0,101</b>	<b>14,842</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>84,366</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1925</b>	<b>55,36</b>	<b>53,41</b>	<b>307,87</b>	<b>1939,62</b>	<b>0,799</b>	<b>0,31</b>	<b>59,806</b>	<b>14,361</b>	<b>594,168</b>	<b>0,261</b>	<b>176,07</b>	<b>0,036</b>	<b>426,726</b>	<b>686,698</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>

*Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней*

(3-7 лет)

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
<i>1</i>	54,26	49,86	287,78	1875,78	0,942	0,096	63,404	15,285	477,292	0,217	278,523	0	319,32	851,206	0	0	0,018
<i>2</i>	60,84	61,82	250,4	1789,86	0,879	0,468	62,351	16,084	635,653	0,231	189,709	0	1114,632	894,944	0,018	0	0,108
<i>3</i>	72,79	69,97	321,88	2227,96	0,769	0,144	93,676	13,401	733,603	0,376	186,97	0	243,288	1003,555	0	0	0,018
<i>4</i>	42,43	48,84	286,47	1760,86	0,803	0,054	47,428	13,136	444,516	4,983	223,143	0,036	219,294	844,138	0	0	0,018
<i>5</i>	47,17	59,02	289,59	1916,8	0,753	0,144	24,105	12,104	492,68	0,33	229,482	0	0	759,451	0	0	0
<i>6</i>	61,44	66,37	281,7	1975,8	0,879	0,514	65,511	13,361	920,81	0,176	189,34	0	0	766,89	0	0	0
<i>7</i>	52,44	61,57	271,37	1839,12	0,883	0,377	97,204	11,879	722,41	0,163	168,3	0	0	597,74	0	0	0
<i>8</i>	61,61	71,25	318,37	2172,98	0,961	0,096	64,063	14,593	608,404	0,288	347,12	0	0	1027,515	0	0	0
<i>9</i>	44,75	48,53	310,35	1834,7	1,132	0,15	36,355	14,392	435,766	0,18	121,025	0	0	558,839	0	0	0
<i>10</i>	56,88	53,57	317,71	1986,62	0,821	0,31	59,806	14,581	598,168	0,261	178,87	0,036	426,726	699,698	0	0	0,018
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	554,61	590,80	2935,62	19380,48	8,822	2,353	613,903	138,816	6069,3	7,205	2112,5	0,072	2323,3	8004	0,018	0	0,18
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	55,46	59,08	293,56	1938,05	0,882	0,235	61,3903	13,8816	606,93	0,7205	211,25	0,007	232,33	800,4	0,0018	0	0,018

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																				
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	175	5,42	6,53	27,00	188,47	0,07	0	1,207	0,385	116,2	0,052	17,675	0	0	106,05	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,03	0	0,975	0,6	93	0,015	20,25	0	0	82,5	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>9,66</b>	<b>13,28</b>	<b>55,63</b>	<b>380,87</b>	<b>0,122</b>	<b>0</b>	<b>2,182</b>	<b>1,215</b>	<b>213,8</b>	<b>0,096</b>	<b>40,725</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>202,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0	4	0,2	20	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
51	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	0,008	0,016	2,28	0,52	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний	150	1,35	3,21	8,95	70,71	0,06	0,045	15,75	0,615	15,81	0	11,19	0	266,1	29,58	0	0	0,015
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143,00	0,045	0	0	1,4	19,5	0,02	13	0	0	92,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	0,154	0	0	3,333	10,45	0,033	99,22	0	0	148,61	0	0	0
529	ОБЕД	Компот из апельсина с яблоками	150	0,38	0,15	16,65	69,75	0,03	0,015	8,7	0,6	14,25	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>20,66</b>	<b>21,58</b>	<b>82,02</b>	<b>607,51</b>	<b>0,358</b>	<b>0,076</b>	<b>27,198</b>	<b>7,579</b>	<b>85,56</b>	<b>0,062</b>	<b>137,86</b>	<b>0</b>	<b>266,1</b>	<b>319,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>
566	ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,07	0	0,1	0,5	30	0	9	0	0	47	0	0	0
502	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>4,88</b>	<b>1,1</b>	<b>39,35</b>	<b>187</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>33,75</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
107	УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,008	0	2	0,24	9,2	0	5,6	0	0	9,6	0	0	0
173	УЖИН	Картофель отварной	130	2,09	4,51	13,97	104,50	0,11	0	15,29	0,88	12,1	0,033	22	0	0	58,3	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	0,3	10,65	0	1,5	0	0	3	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,018	0	6	1,32	9,6	0	5,4	0	0	6,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>4,01</b>	<b>4,71</b>	<b>35,89</b>	<b>202,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>19,39</b>	<b>1,64</b>	<b>35,95</b>	<b>0,033</b>	<b>31,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>83,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>39,71</b>	<b>40,67</b>	<b>212,89</b>	<b>1432,83</b>	<b>0,71</b>	<b>0,076</b>	<b>52,87</b>	<b>11,434</b>	<b>389,06</b>	<b>0,191</b>	<b>219,485</b>	<b>0</b>	<b>266,1</b>	<b>653,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	175	4,60	10,20	21,93	197,92	0,07	0	1,155	0,49	110,775	0,07	26,775	0	0	122,85	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,03	0,12	0,975	0,075	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр счуживный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>355</b>	<b>11,08</b>	<b>15</b>	<b>43,69</b>	<b>338,47</b>	<b>0,125</b>	<b>0,12</b>	<b>2,2</b>	<b>0,875</b>	<b>299,275</b>	<b>0,093</b>	<b>34,575</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>194,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	<b>0,028</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>2,09</b>	<b>15,2</b>	<b>0</b>	<b>8,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	0,016	0	6,6	0,32	5,2	0	7,2	0	0	9,6	0	0	0
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	4,38	2,25	13,01	90,07	0,15	0,06	8,4	1,245	21,9	0	9,465	0	223,5	25,23	0	0	0,015
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	17,04	8,11	13,59	195,78	0,15	0,21	16,575	2,835	19,14	0	35,955	0	705,36	193,29	0,015	0	0,075
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0	0	0,375	1,125	21	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>25,04</b>	<b>14,84</b>	<b>64,89</b>	<b>495,55</b>	<b>0,374</b>	<b>0,27</b>	<b>31,95</b>	<b>6,525</b>	<b>78,24</b>	<b>0</b>	<b>64,82</b>	<b>0</b>	<b>928,86</b>	<b>272,72</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>
590	ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,024	0	0	0,63	8,7	0,003	6	0	0	27	0	0	0
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	170	1,12	0,97	11,92	60,75	0,03	0	0,975	0,3	95,25	0	11,25	0	0	95,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>3,37</b>	<b>3,91</b>	<b>34,24</b>	<b>185,85</b>	<b>0,054</b>	<b>0</b>	<b>0,975</b>	<b>0,93</b>	<b>103,95</b>	<b>0,003</b>	<b>17,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>122,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
300	УЖИН	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1	5	0	0	77	0	0	0
76	УЖИН	Винегрет овощной	125	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0	8,4	0,8	23	0	18	0	0	40	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (бананы)	60	0,90	0,30	12,60	57,60	0,024	0	6	0,36	4,8	0	25,2	0	0	16,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>8,02</b>	<b>19,68</b>	<b>28,23</b>	<b>322,4</b>	<b>0,094</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>2,33</b>	<b>53,35</b>	<b>0,129</b>	<b>25,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1580</b>	<b>47,89</b>	<b>53,81</b>	<b>180,36</b>	<b>1386,92</b>	<b>0,675</b>	<b>0,39</b>	<b>53,025</b>	<b>12,75</b>	<b>550,015</b>	<b>0,225</b>	<b>150,995</b>	<b>0</b>	<b>928,86</b>	<b>731,22</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>

Сезон: *Осень-зима* (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
256	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	175	7,58	10,41	33,29	257,07	0,123	0	1,207	2,083	125,65	0,07	43,75	0	0	191,275	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	0,03	0,06	0,975	0,33	48,75	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>10,24</b>	<b>15,66</b>	<b>56,22</b>	<b>406,72</b>	<b>0,175</b>	<b>0,06</b>	<b>2,182</b>	<b>2,643</b>	<b>179</b>	<b>0,099</b>	<b>46,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>205,225</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (апельсин)	95	0,85	0,19	7,70	40,85	0,038	0	57	0,285	32,3	0	12,35	0	0	21,85	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>0,85</b>	<b>0,19</b>	<b>7,7</b>	<b>40,85</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>0,285</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>	<b>12,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
69	ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	0,036	0,024	4,08	0,52	8	0	0	0	0	0	0	0	0
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	3,12	5,35	54,31	0,045	0,03	18,075	0,435	20,085	0	9,78	0	202,74	23,22	0	0	0,015
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143,00	0,045	0	0	1,4	19,5	0,02	13	0	0	92,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	0,044	0	0,011	0,572	4,18	0	5,94	0	0	26,18	0	0	0
502	ОБЕД	Кисель из клюквы	150	0,08	0,00	17,25	72,00	0	0	1,35	0,075	7,5	0	1,5	0	0	5,25	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>18,61</b>	<b>16,64</b>	<b>78,53</b>	<b>543,25</b>	<b>0,231</b>	<b>0,054</b>	<b>23,984</b>	<b>4,113</b>	<b>71,615</b>	<b>0,029</b>	<b>44,67</b>	<b>0</b>	<b>202,74</b>	<b>196,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>
542	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,00	2,66	30,50	158,34	0,035	0	0,085	0,585	9,165	0,025	0,585	0	0	26,665	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0	0	0,375	1,125	21	0	5,25	0	0	14,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>3,38</b>	<b>2,66</b>	<b>50,75</b>	<b>240,84</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0,46</b>	<b>1,71</b>	<b>30,165</b>	<b>0,025</b>	<b>5,835</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40,915</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
313	УЖИН	Запеканка из творога	180	19,20	20,16	19,12	340,00	0,06	0	0,48	0,804	237,6	0,156	30,396	0	0	277,596	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	20	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>21,88</b>	<b>21,59</b>	<b>48,53</b>	<b>481,2</b>	<b>0,091</b>	<b>0</b>	<b>0,63</b>	<b>1,279</b>	<b>295,9</b>	<b>0,162</b>	<b>39,046</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>325,696</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1615</b>	<b>54,96</b>	<b>56,74</b>	<b>241,73</b>	<b>1712,86</b>	<b>0,57</b>	<b>0,114</b>	<b>84,256</b>	<b>10,03</b>	<b>608,98</b>	<b>0,315</b>	<b>148,451</b>	<b>0</b>	<b>202,74</b>	<b>790,056</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 4

164	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	175	4,22	4,51	14,46	115,33	0,052	0	1,12	0,227	136,15	0,035	20,125	0	0	120,05	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>5,84</b>	<b>8,79</b>	<b>35,59</b>	<b>244,73</b>	<b>0,074</b>	<b>0</b>	<b>1,12</b>	<b>0,682</b>	<b>149</b>	<b>0,064</b>	<b>23,675</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>136,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	95	1,42	0,48	19,95	91,20	0,038	0	9,5	0,57	7,6	0	39,9	0	0	26,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>91,2</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>0,57</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>39,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	ОБЕД	Салат витаминный	40	0,44	4,04	4,24	55,20	0,016	0	6,16	0,36	12	0	7,2	0	0	11,6	0	0	0
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,41	2,16	9,00	61,62	0,06	0,045	6,93	0,45	7,68	0	7,965	0,03	182,745	23,415	0	0	0,015
399	ОБЕД	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,65	5,85	5,90	111,00	0,125	0	3,6	2,6	11	3,45	10,5	0	0	133,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	0,022	0	0	0,385	3,74	0,033	16,72	0	0	51,92	0	0	0
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,015	0	3,225	0,825	16,5	0	10,5	0	0	12	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>16,75</b>	<b>18,18</b>	<b>79,98</b>	<b>552,74</b>	<b>0,299</b>	<b>0,045</b>	<b>20,383</b>	<b>5,731</b>	<b>63,27</b>	<b>3,492</b>	<b>67,335</b>	<b>0,03</b>	<b>182,745</b>	<b>281,655</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>
588	ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,009	0	0	0,45	4,8	0	3	0	0	10,8	0	0	0
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	170	1,12	0,97	11,92	60,75	0,03	0	0,975	0,3	95,25	0	11,25	0	0	95,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>1,96</b>	<b>1,96</b>	<b>35,11</b>	<b>165,75</b>	<b>0,039</b>	<b>0</b>	<b>0,975</b>	<b>0,75</b>	<b>100,05</b>	<b>0</b>	<b>14,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>106,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
17	УЖИН	Салат из свежих огурцов	50	0,28	4,04	0,80	40,80	0,012	0	2	0,2	7,2	0	5,2	0	0	13,2	0	0	0
429	УЖИН	Картофельное пюре	150	2,31	4,84	11,99	101,20	0,099	0	3,74	0,77	28,6	0,033	20,9	0	0	62,7	0	0	0
512	УЖИН	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>4,34</b>	<b>9,04</b>	<b>37,71</b>	<b>249,75</b>	<b>0,133</b>	<b>0</b>	<b>6,34</b>	<b>1,64</b>	<b>47,3</b>	<b>0,033</b>	<b>31,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>93,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1615</b>	<b>30,31</b>	<b>38,45</b>	<b>208,34</b>	<b>1304,17</b>	<b>0,583</b>	<b>0,045</b>	<b>38,318</b>	<b>9,373</b>	<b>367,22</b>	<b>3,589</b>	<b>176,31</b>	<b>0,03</b>	<b>182,745</b>	<b>643,955</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
248	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	175	8,01	11,27	28,52	247,62	0,158	0	1,19	3,01	118,825	0,07	98,175	0	0	207,55	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	0,85	2,15	16,30	88,00	0,009	0	0,099	0,351	5,001	0,015	2,499	0	0	8,499	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,03	0,12	0,975	0,075	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>355</b>	<b>11,26</b>	<b>15,45</b>	<b>56,74</b>	<b>394,87</b>	<b>0,197</b>	<b>0,12</b>	<b>2,264</b>	<b>3,436</b>	<b>218,326</b>	<b>0,085</b>	<b>100,674</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>216,049</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	100	0,70	0,10	0,10	60,00	0,04	0	4	0,3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	40	1,12	4,84	2,84	59,20	0,008	0	2,2	0,48	35,6	0,004	7,6	0	0	32,8	0	0	0
154	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,50	0,03	0	5,97	0,435	15,75	0	11,7	0	0	40,2	0	0	0
344	ОБЕД	Зразы рыбные рубленые	50	5,70	1,70	5,30	59,50	0,025	0	0,45	0,3	13	0,015	11,5	0	0	84,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	0,099	0	3,74	0,77	28,6	0,033	20,9	0	0	62,7	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>13,8</b>	<b>15,96</b>	<b>62,66</b>	<b>451,03</b>	<b>0,223</b>	<b>0</b>	<b>13,428</b>	<b>3,546</b>	<b>112,8</b>	<b>0,061</b>	<b>68,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>273,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
586	ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,70	7,90	28,60	196,00	0,03	0	0	0,5	8	0,06	4	0	0	25	0	0	0
512	ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>7,9</b>	<b>43,68</b>	<b>256,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,95</b>	<b>15,5</b>	<b>0,06</b>	<b>6,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
527	УЖИН	Вареники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (овощной фарш)	200	5,28	7,21	30,65	208,58	0,075	0	0,075	0,645	27,15	0,06	9,285	0	0	56,43	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>6,88</b>	<b>7,37</b>	<b>51,74</b>	<b>300,58</b>	<b>0,097</b>	<b>0</b>	<b>0,075</b>	<b>1,09</b>	<b>39,4</b>	<b>0,06</b>	<b>12,835</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1625</b>	<b>35,57</b>	<b>46,78</b>	<b>214,92</b>	<b>1463,23</b>	<b>0,587</b>	<b>0,12</b>	<b>20,367</b>	<b>9,322</b>	<b>404,026</b>	<b>0,266</b>	<b>188,159</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>591,149</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 6

646	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	175	5,95	9,10	22,22	194,25	0,245	0,367	10,5	0,7	245	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,75	3,30	23,78	139,50	0,045	0	1,275	0,975	122,25	0,03	29,25	0	0	112,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>11,24</b>	<b>16,68</b>	<b>55,88</b>	<b>418,15</b>	<b>0,312</b>	<b>0,367</b>	<b>11,775</b>	<b>1,905</b>	<b>371,85</b>	<b>0,059</b>	<b>32,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	<b>0,028</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>2,09</b>	<b>15,2</b>	<b>0</b>	<b>8,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,80	40,80	0,012	0	2	0,2	7,2	0	5,2	0	0	13,2	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	0,06	0	4,74	0,75	38,25	0,015	28,95	0	0	99,45	0	0	0
375	ОБЕД	Плов из отварной говядины	130	9,83	9,67	25,58	228,80	0,039	0,091	0,208	1,456	11,96	0	0	0	0	0	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	150	0,23	0,08	12,90	53,25	0	0	18	0,3	8,25	0	6,75	0	0	7,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>510</b>	<b>18,72</b>	<b>18,53</b>	<b>65,55</b>	<b>505,8</b>	<b>0,169</b>	<b>0,091</b>	<b>24,948</b>	<b>3,706</b>	<b>76,66</b>	<b>0,015</b>	<b>53,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>164,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
590	ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,024	0	0	0,63	8,7	0,003	6	0	0	27	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,35	3,75	7,20	79,50	0,06	0	1,95	0,15	180	0,03	21	0	0	135	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>6,69</b>	<b>29,52</b>	<b>204,6</b>	<b>0,084</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>0,78</b>	<b>188,7</b>	<b>0,033</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>162</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	УЖИН	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	0,016	0	6,6	0,32	5,2	0	7,2	0	0	9,6	0	0	0
295	УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	160	6,66	5,56	18,70	151,25	0,044	0	0,055	0,605	113,85	0,044	11	0	0	92,4	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>9,8</b>	<b>41,19</b>	<b>287,25</b>	<b>0,082</b>	<b>0</b>	<b>6,655</b>	<b>1,445</b>	<b>126,8</b>	<b>0,044</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>115</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1555</b>	<b>45,60</b>	<b>52,08</b>	<b>201,45</b>	<b>1460,45</b>	<b>0,675</b>	<b>0,458</b>	<b>54,828</b>	<b>9,926</b>	<b>779,21</b>	<b>0,151</b>	<b>141,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>578,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
264	ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	175	7,63	11,25	32,48	261,62	0,158	0,123	1,19	1,278	120,75	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	0,09	90	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,03	0,12	0,975	0,075	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>355</b>	<b>14,11</b>	<b>16,05</b>	<b>54,24</b>	<b>402,17</b>	<b>0,213</b>	<b>0,279</b>	<b>2,235</b>	<b>1,663</b>	<b>309,25</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсин)	95	0,85	0,19	7,70	40,85	0,038	0	57	0,285	32,3	0	12,35	0	0	21,85	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>0,85</b>	<b>0,19</b>	<b>7,7</b>	<b>40,85</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>0,285</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>	<b>12,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	0,016	0	6,6	0,32	5,2	0	7,2	0	0	9,6	0	0	0
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57,00	0,03	0	6,18	0,72	20,7	0	15,75	0	0	31,8	0	0	0
388	ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,24	8,56	6,40	136,00	0,04	0	0,8	1,28	18,4	0,056	12	0	0	88	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	0,099	0	3,74	0,77	28,6	0,033	20,9	0	0	62,7	0	0	0
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,015	0,015	3,225	0,825	16,5	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>15,27</b>	<b>21,03</b>	<b>60,15</b>	<b>493,4</b>	<b>0,258</b>	<b>0,015</b>	<b>20,545</b>	<b>4,915</b>	<b>100,4</b>	<b>0,089</b>	<b>68,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>236,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
574	ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	50	3,46	6,53	29,40	190,00	0,04	0,035	0	0,4	8	0	0	0	0	0	0	0	0
496	ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,03	0	0,975	0,6	93	0,015	20,25	0	0	82,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>6,16</b>	<b>9</b>	<b>48,15</b>	<b>298</b>	<b>0,07</b>	<b>0,035</b>	<b>0,975</b>	<b>1</b>	<b>101</b>	<b>0,015</b>	<b>20,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>82,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
159	УЖИН	Суп-пюре из картофеля	200	2,91	3,87	14,85	105,75	0,09	0	5,775	0,66	70,65	0,03	22,8	0	0	86,85	0	0	0
170	УЖИН	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	0,032	0	0	0,332	6,04	0	4,24	0	0	19,66	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>5,24</b>	<b>4,1</b>	<b>40,05</b>	<b>217,59</b>	<b>0,122</b>	<b>0</b>	<b>5,775</b>	<b>1,292</b>	<b>80,44</b>	<b>0,03</b>	<b>27,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>106,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>41,63</b>	<b>50,37</b>	<b>210,29</b>	<b>1452,01</b>	<b>0,701</b>	<b>0,329</b>	<b>86,53</b>	<b>9,155</b>	<b>623,39</b>	<b>0,134</b>	<b>130,49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>460,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: *Осень-зима (2-3 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

**День 8**

253	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	175	5,50	10,34	32,38	244,47	0,052	0	1,242	0,49	114,625	0,07	32,55	0	0	148,225	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	0,03	0,06	0,975	0,33	48,75	0	0	0	0	0	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	0,85	2,15	16,30	88,00	0,009	0	0,099	0,351	5,001	0,015	2,499	0	0	8,499	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>355</b>	<b>7,47</b>	<b>13,46</b>	<b>61,73</b>	<b>397,72</b>	<b>0,091</b>	<b>0,06</b>	<b>2,316</b>	<b>1,171</b>	<b>168,376</b>	<b>0,085</b>	<b>35,049</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156,724</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	95	1,42	0,48	19,95	91,20	0,038	0	9,5	0,57	7,6	0	39,9	0	0	26,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>91,2</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>0,57</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>39,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
65	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,24	4,56	3,92	61,60	0,032	0	4,08	0,36	7,2	0,012	7,2	0	0	26,4	0	0	0
147	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	0,06	0	4,95	0,57	9,15	0	14,4	0	0	38,1	0	0	0
368	ОБЕД	Гуляш из говядины (2-й вариант)	60	8,80	9,68	2,20	131,20	0,03	0	0,642	1,32	9,198	0,024	14,802	0	0	95,202	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	0,154	0	0	3,333	10,45	0,033	99,22	0	0	148,61	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>21</b>	<b>22,1</b>	<b>76,33</b>	<b>589,07</b>	<b>0,334</b>	<b>0</b>	<b>10,272</b>	<b>7,033</b>	<b>54,498</b>	<b>0,069</b>	<b>150,072</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>357,412</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
561	ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	50	3,50	5,16	26,50	166,66	0,05	0	0,585	0,415	7,5	0,035	5,835	0	0	28,335	0	0	0
517	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,045	0	0,9	0,15	178,5	0,03	21	0	0	136,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>11</b>	<b>9,96</b>	<b>39,25</b>	<b>297,16</b>	<b>0,095</b>	<b>0</b>	<b>1,485</b>	<b>0,565</b>	<b>186</b>	<b>0,065</b>	<b>26,835</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>164,835</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2	УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,64	4,04	3,84	54,40	0,016	0,016	11,12	0,24	17,6	0	0	0	0	0	0	0	0
174	УЖИН	Картофель отварной в молоке	150	3,41	4,62	16,94	123,20	0,121	0	14,08	0,88	48,4	0,011	25,3	0	0	83,6	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>5,65</b>	<b>8,82</b>	<b>41,87</b>	<b>269,6</b>	<b>0,159</b>	<b>0,016</b>	<b>25,2</b>	<b>1,565</b>	<b>78,25</b>	<b>0,011</b>	<b>28,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>98,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1600</b>	<b>46,54</b>	<b>54,82</b>	<b>239,13</b>	<b>1644,75</b>	<b>0,717</b>	<b>0,076</b>	<b>48,773</b>	<b>10,904</b>	<b>494,724</b>	<b>0,23</b>	<b>280,706</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>804,421</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	4,99	4,60	16,61	127,75	0,07	0	0,805	0,315	143,85	0,035	18,375	0	0	119,7	0	0	0
502	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>6,61</b>	<b>8,88</b>	<b>37,74</b>	<b>257,15</b>	<b>0,092</b>	<b>0</b>	<b>0,805</b>	<b>0,845</b>	<b>152,2</b>	<b>0,064</b>	<b>21,175</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>133,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	0	2	1,4	7	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
21	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	45	0,40	4,59	3,24	55,80	0,018	0,018	2,295	0,495	13,05	0	0	0	0	0	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,06	0	4,605	0,555	9,3	0	15,75	0	0	37,8	0	0	0
391	ОБЕД	Фрикадельки из говядины паровые	50	7,10	6,30	3,40	98,50	0,025	0	0	1	4,5	0,01	8,5	0	0	68,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
440	ОБЕД	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,28	4,18	23,32	96,06	0,055	0,077	11,22	1,617	44,737	0	0	0	0	0	0	0	0
509	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0	0	2,475	0,9	8,25	0	3,75	0	0	5,25	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>575</b>	<b>14,4</b>	<b>19,89</b>	<b>77,26</b>	<b>503,24</b>	<b>0,219</b>	<b>0,095</b>	<b>21,063</b>	<b>5,678</b>	<b>92,187</b>	<b>0,019</b>	<b>42,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
579	ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,41	6,09	32,75	199,16	0,415	0	0	0,415	12,5	0,05	5	0	0	30,835	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0	0	0,375	1,125	21	0	5,25	0	0	14,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>3,79</b>	<b>6,09</b>	<b>53</b>	<b>281,66</b>	<b>0,415</b>	<b>0</b>	<b>0,375</b>	<b>1,54</b>	<b>33,5</b>	<b>0,05</b>	<b>10,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>45,085</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
276	УЖИН	Запеканка манная	180	3,84	1,17	26,65	135,85	0,026	0	0	0,455	11,05	0,013	7,15	0	0	35,75	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	20	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	0,3	10,65	0	1,5	0	0	3	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>6,52</b>	<b>2,6</b>	<b>56,21</b>	<b>277,8</b>	<b>0,057</b>	<b>0</b>	<b>2,25</b>	<b>1,005</b>	<b>71,75</b>	<b>0,019</b>	<b>16,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>84,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1625</b>	<b>31,82</b>	<b>37,56</b>	<b>224,31</b>	<b>1365,85</b>	<b>0,793</b>	<b>0,095</b>	<b>26,493</b>	<b>10,468</b>	<b>356,637</b>	<b>0,152</b>	<b>90,425</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>424,105</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сезон: *Осень-зима (2-3 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

**День 10**

264	ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	175	7,63	11,25	32,48	261,62	0,158	0,123	1,19	1,278	120,75	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,75	3,30	23,78	139,50	0,045	0	1,275	0,975	122,25	0,03	29,25	0	0	112,5	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>355</b>	<b>15,46</b>	<b>17,32</b>	<b>66,1</b>	<b>482,42</b>	<b>0,228</b>	<b>0,123</b>	<b>2,535</b>	<b>2,563</b>	<b>337</b>	<b>0,053</b>	<b>37,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>184,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
112	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	<b>0,028</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>2,09</b>	<b>15,2</b>	<b>0</b>	<b>8,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
32	ОБЕД	Салат "Летний"	40	0,92	2,92	2,40	39,60	0,024	0	4,84	1,2	9,2	0,012	7,2	0	0	22	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	150	5,57	3,57	10,82	97,88	0,09	0,09	13,05	1,17	12,39	0	15,015	0,03	355,605	41,46	0	0	0,015
346	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53,00	0,035	0	0,5	0,4	18,5	0,025	13	0	0	76	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	0,022	0	0	0,385	3,74	0,033	16,72	0	0	51,92	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	150	0,23	0,08	12,90	53,25	0	0	18	0,3	8,25	0	6,75	0	0	7,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>18,69</b>	<b>14,35</b>	<b>72,73</b>	<b>496,65</b>	<b>0,232</b>	<b>0,09</b>	<b>36,858</b>	<b>4,566</b>	<b>64,43</b>	<b>0,079</b>	<b>73,135</b>	<b>0,03</b>	<b>355,605</b>	<b>248,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>
588	ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,009	0	0	0,45	4,8	0	3	0	0	10,8	0	0	0
507	ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	170	1,12	0,97	13,05	65,25	0,03	0,06	0,975	0,33	48,75	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>1,96</b>	<b>1,96</b>	<b>36,24</b>	<b>170,25</b>	<b>0,039</b>	<b>0,06</b>	<b>0,975</b>	<b>0,78</b>	<b>53,55</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
527	УЖИН	Вареники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (овощной фарш)	195	5,28	7,21	30,65	208,58	0,075	0	0,075	0,645	27,15	0,06	9,285	0	0	56,43	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>6,9</b>	<b>11,49</b>	<b>51,78</b>	<b>337,98</b>	<b>0,097</b>	<b>0</b>	<b>0,075</b>	<b>1,1</b>	<b>40</b>	<b>0,089</b>	<b>12,835</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>43,39</b>	<b>45,50</b>	<b>236,16</b>	<b>1531,95</b>	<b>0,624</b>	<b>0,273</b>	<b>49,943</b>	<b>11,099</b>	<b>510,18</b>	<b>0,221</b>	<b>134,57</b>	<b>0,03</b>	<b>355,605</b>	<b>526,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>

**Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней**

(2-3 лет)

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
<i>1</i>	39,71	40,67	212,89	1432,83	0,71	0,076	52,87	11,434	389,06	0,191	219,485	0	266,1	653,31	0	0	0,015
<i>2</i>	47,89	53,81	180,36	1386,92	0,675	0,39	53,025	12,75	550,015	0,225	150,995	0	928,86	731,22	0,015	0	0,09
<i>3</i>	54,96	56,74	241,73	1712,86	0,57	0,114	84,256	10,03	608,98	0,315	148,451	0	202,74	790,056	0	0	0,015
<i>4</i>	30,31	38,45	208,34	1304,17	0,583	0,045	38,318	9,373	367,22	3,589	176,31	0,03	182,745	643,955	0	0	0,015
<i>5</i>	35,57	46,78	214,92	1463,23	0,587	0,12	20,367	9,322	404,026	0,266	188,159	0	0	591,149	0	0	0
<i>6</i>	45,6	52,08	201,45	1460,45	0,675	0,458	54,828	9,926	779,21	0,151	141,7	0	0	578,65	0	0	0
<i>7</i>	41,63	50,37	210,29	1452,01	0,701	0,329	86,53	9,155	623,39	0,134	130,49	0	0	460,56	0	0	0
<i>8</i>	46,54	54,82	239,13	1644,75	0,717	0,076	48,773	10,904	494,724	0,23	280,706	0	0	804,421	0	0	0
<i>9</i>	31,82	37,56	224,31	1365,85	0,793	0,095	26,493	10,468	356,637	0,152	90,425	0	0	424,105	0	0	0
<i>10</i>	43,39	45,5	236,16	1531,95	0,624	0,273	49,943	11,099	510,18	0,221	134,57	0,03	355,605	526,48	0	0	0,015
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>417,42</b>	<b>476,78</b>	<b>2169,58</b>	<b>14755,02</b>	<b>6,635</b>	<b>1,976</b>	<b>515,403</b>	<b>104,461</b>	<b>5083,4</b>	<b>5,474</b>	<b>1661,3</b>	<b>0,06</b>	<b>1936,1</b>	<b>6203,9</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>41,74</b>	<b>47,68</b>	<b>216,96</b>	<b>1475,50</b>	<b>0,664</b>	<b>0,198</b>	<b>51,5403</b>	<b>10,4461</b>	<b>508,34</b>	<b>0,547</b>	<b>166,13</b>	<b>0,006</b>	<b>193,61</b>	<b>620,39</b>	<b>0,0015</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>