

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

49	Макароны отварные с маслом	120	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
250	Какао с молоком сгущенным	190	1,8	2,3	17	100	0,02	0,02	0,34	109,04	0,34
604	Кондитерское изделие	25	3,75	4,9	37,2	208,5					

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

4	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	3	10,5	2,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,2	15,46	100,34	538,26	0,08	0,04	0,34	116,04	3,24

Обед

22	Свекла отварная порционно	60	0,5	4	3,7	48					
41	Суп с рыбными консервами	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2
206	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
152	Гуляш из мяса птицы	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,08	3,79	0,18
241	Компот из сухофруктов	190	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	ИТОГО ЗА ОБЕД		21,71	24,32	114,19	801,1	0,37	0,26	30,48	143,73	3,97

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

43	Суп молочный рисовый	220	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17	199,7 5	0,22
289; 314	Ватрушка с творогом	80	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,03	55,05	0,46
263	Чай с сахаром	190	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
2	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		13,66	11,83	70,14	459,9	0,16	0,19	1,2	260,8 5	2,04

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,57	51,61	284,67	1799,26	0,61	0,49	32,02	520,62	9,25
---------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	------

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

11	Омлет с зеленым горошком	120	9,2	12,18	5,19	165	0,08	0,06	3,53	104,3	1,64
250	Какао со сгущенным молоком	190	1,8	2,3	17	100	0,02	0,02	0,34	109,04	0,34
604	Печенье	25	3,75	4,9	37,2	208,5			0		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

4	Сок фруктовый	110	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	3	10,5	2,1
	Итого за завтрак		15,5	19,53	74,24	538	0,1	0,26	3,87	224,2	4,08

ОБЕД

22	Свекла отварная порционно	60	0,5	4	3,7	48					
56	Щи на к/б со сметаной	250/7	3,68	7,07	8,58	118	0	0		46,81	0,85
153	Жаркое по домашнему с мясом птицы	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
241	Компот из сухофруктов	190	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		18,54	17,35	91,6	689,27	0,22	0,09	8,57	172,99	3,35

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

44	Суп молочный вермишелевый	220	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
289;314	Ватрушка с творогом	80	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,03	55,05	0,46
263;264	Чай с сахаром	190	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
2	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
	Итого за полдник		13,75	11,01	71,85	458,9	0,17	0,24	1,03	249,1	1,18

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,79	47,89	237,69	1686,17	0,49	0,59	13,47	646,29	8,61
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	------

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

96	Каша молочная пшеничная	220	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
253	Кофейный напиток с молоком	190	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Батон с маслом сыром	40/10/5	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

251	Кисломолочный продукт	110	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого за завтрак		17,72	21,19	63,01	538,5	0,195	0,31	4,19	600,18	1,26

Обед

21	Помидор свежий	60	0,45	4,59	1,56	50,28			9,22		
38	Суп вермишелевый на м/б	250	6,45	5,16	21,92	148,87	0	0	0	28,44	1,03
151	Капуста тушеная	170	4,8	4,7	5,1	81,9			22,1		
240	Компот из свежих ягод	190	0,16	0,16	15,893	60	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		18,24	15,59	85,33	547,05	0,103	0,073	37,92	53,08	3,47

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

403	Печень говяжья по-строгоновски	35/50	18	13,8	4,3	213	0	0			8,5
206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
200, 264	Чай с сахаром лимоном	190/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
602	Кондитерское изделие	25	1,4	1,66	38,66	117					
	Итого за полдник		25,68	21,19	93,58	622	0,185	0,13	19,95	57,53	10,41

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,64	57,97	241,92	1707,55	0,483	0,513	62,06	710,79	15,14	
----------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--------	-------	--

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

96	Каша молочная пшениная	220	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
253	Кофейный напиток с молоком	190	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Батон с маслом сыром	40/10/5	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

251	Кисломолочный продукт	110	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
	Итого за завтрак		17,72	21,19	63,01	538,5	0,24	0,33	4,29	600,18	1,41

ОБЕД

33	Свекольник на м/б со сметаной	250/7	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
16	Капуста тушенная	170	4,8	4,7	5,1	81,9			22,1		
134	Котлета из мяса говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
233	Кисель из концентрата	190	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		26,1 1	22,8 1	95,14	663,03	0,10 3	0,263	31,5	75,21	3,62

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

134	Рыба по Польски	80	12,30 1	6,871	3,658	124,763	0,063	0,21 9	3,006	106,9 00	0,750
211	Гороховое пюре	150	46,3	3,5	18,8	170	0,15	0,2	0	64,62	1
200; 264	Чай с лимоном	190/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	Итого за полдник		61,83 1	10,86 1	55,018	444,763	0,258	0,44 9	5,006	182,8 7	2,6

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		105,66	54,861	213,168	1646,3	0,601	1,042	40,796	858,26	7,63
----------------------	--	--------	--------	---------	--------	-------	-------	--------	--------	------

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

93	Каша молочная геркулесовая	220	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
250	Какао с молоком	190	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
2	Батон с маслом	40/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,135

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

4	Сок фруктовый	110	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	3	10,5	2,1
	Итого за завтрак		10,6	14,32	64,33	449,5	0,19	0,1	6,12	315,83	3,075

Обед

27	Борщ на м/б со сметаной	250/10/7	3,52	5,98	9,78	117	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
186	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
161	Котлета из мяса говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
233	Кисель из концентрата	190	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		24,93	23,33	100,79	816,13	0,24	0,22	10,94	113,59	6,04

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

209	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1,0
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,3	-	9	0,76
276	Булочка с повидлом	80	3,61	6,88	23,94	129,58	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32
251	Кисломолочный продукт	110	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
263	Чай с сахаром	190	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
6	Фрукты	120	0,4	0,3	10,3	47	0	0	5	19	2
	Итого за полдник		16,65	17,07	72,95	474,08	0,195	0,77	6,24	252,32	35,97

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,18	54,72	238,07	1739,71	0,625	1,09	23,3	681,74	45,085
----------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	--------	--------

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

93	Каша молочная геркулесовая	220	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
250	Какао с молоком	190	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
2	Батон с маслом	40/5	2,3	4,36	14,85	64,5	0	0	3	10,5	2,1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

4	Сок фруктовый	110	0,75	0,15	15,3	145,26	0,07	0,36	1,08	219,6	0,16
	Итого за завтрак		10,6	12,26	65,01	486,76	0,23	0,43	4,203	528,83	3,1

Обед

16	Огурец свежий	55	0,33	4,55	1,03	46,19			2,05		
24	Сельдь солёная	46	5,3	6,5	0,91	116	0,01	0,05	1	39,9	0,59
33	Рассольник на м/б со сметаной	250/7	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
387	Запеканка картофельная с мясом говядины	180	24,32	25,87	21,99	418,75			4,16		
240	Компот из свежих ягод	190	0,16	0,16	15,893	60	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		40,59	45,22	101,613	991,94	0,453	0,193	22,01	94,23	4,1

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

75	Маннйй пудинг с киселём	150/50	4,33	5,44	21;618	157,226	0,48	0,07	0,08		
251	Кисломолочный продукт	110	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
8	Фрукты	110	1,11	0	16,58	67,34	0	0,2	16,69	16,48	0,206
263; 262	Чай с сахаром	190	0	0	11,98	43	0	0	0	5,7	0,3
	Итого за полдник		9,79	10,24	56,178	356,066	0,53	0,53	17,82	202,18	0,656

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,98	67,72	223,801	1834,776	1,213	1,153	44,033	825,24	7,856	
-----------------------	--	-------	-------	---------	----------	-------	-------	--------	--------	-------	--

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ :ПЕРВАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

91	Каша молочная пшеничная	220	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
253	Кофейный напиток с молоком	190	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Батон с маслом сыром	40/5/10	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

4	Сок фруктовый	110	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	3	10,5	2,1
	Итого за завтрак		12,9	15,98	68,85	493,5	0,16	0,1	3,14	421,43	1,44

Обед

22	Свекла отварная порционно	60	0,5	4	3,7	48					
145	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04 0	3,23 6	15,276	114,572	0,13 2	0,140	16,3 10	48,460	1,273
211; 454	Овощное рагу с зелёным горошком	200	4,85	18,2 3	19,60	275,58			18,1 5		
241	Компот из сухофруктов	190	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		19,2 5	26,4 46	103,23 6	734,152	1,32 2	0,2	34,8 6	115,6	2,803

Уплотненный полдник

128	Творожный пудинг со сгущенным молоком	150	16,7 8	22,19	35,78	422	0,09	0,26	0,33	202, 11	1,39
200, 264	Чай с сахаром лимоном	190	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,009
9	Фрукты	110	0,04	0,04	9,8	47	0	0	10	16	2,2
	Итого за полдник		16,9 5	22,23	57,71	516	0,09	0,02 6	2,33	231, 35	3,599

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,1	64,656	229,796	1743,65 2	1,572	0,326	40,33	767,38	7,842	
-----------------------	--	------	--------	---------	--------------	-------	-------	-------	--------	-------	--

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

84	Каша молочная Дружба	220	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,05
253	Кофейный напиток с молоком	190	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Батон с маслом сыром	40/10/5	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

4	Сок фруктовый	110	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	3	10,5	2,1
	Итого за завтрак		13,32	16,18	71,18	502,25	0,15	0,15	2,14	417,14	2,64

Обед

22	Свекла отварная порционно	60	0,5	4	3,7	48					
41	Уха Рыбацкая	250	15,9 3	0,75	11,53	131,8	0	0	7,38		
206	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,10	17,9 5	46,18	1,06
134	Котлета рыбная из горбуши	80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88
228	Соус красный	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
241	Компот из сухофруктов	190	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		34,8	17,2 7	129,34	762,8	0,29	0,25	26,5 4	157,73	3,57

Уплотненный полдник

237	Запеканка творожная	130	17,54	12,06	17,15	247	0	0	0,24		0
226	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0	0,1	0,06	12,53	0,05
200; 264	Чай с сахаром с лимоном	190/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
7	Кондитерское изделие	25	2,92	10,72	76,6	414	0,05	0,26	0	199	5
6	Фрукты	120	0,4	0,3	10,3	47	0	0	5	19	2
	Итого за полдник		21,35	28,14	117,8	800	0,05	0,27	7,3	232,88	7,14

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,47	61,59	318,32	2065,5	0,49	0,67	39,98	807,75	13,35
----------------	--	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	-------

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

88	Каша молочная манная	220	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
250	Какао с молоком	190	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
3	Батон с маслом сыром	40/5/10	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

251	Кисломолочный продукт	110	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого за завтрак		16,82	20,57	58,71	515,5	0,19	0,38	4,36	599	0,95

Обед

16	Огурец свежий	60	0,33	4,55	1,03	46,19			2,05		
36	Суп гороховый на к/б	250	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,10	35,89	1,3
286	Тефтеля из мяса птицы	80	7,39	8,19	9,76	142,5	0,71	36,58	0,8	0,05	0,08
206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
240	Компот из свежих ягод	190	0,16	0,16	15,893	60	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		7,23	26,27	110,783	777,69	1,163	36,833	33,89	106,77	4,88

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

32	Запеканка вермишелевая с мясом птицы	150	13,21	17,7	23,52	301,76	0,094	0,32	1,73	80,7	3,05
1	Хлеб пшеничный	20	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76
7	Кондитерское изделие	25	2,92	10,72	76,6	414	0,05	0,26	0	199	5
263	Чай с сахаром	190	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
8	Фрукты	110	1,11	0	16,58	67,34	0	0,2	16,69	16,48	0,206
			20,43	28,91	149,11	886,1	0,639	0,81	18,42	305,5 3	9,081

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,48	75,75	318,603	2179,29	1,992	37,643	56,67	1011,3	14,911	
-----------------------	--	-------	-------	---------	---------	-------	--------	-------	--------	--------	--

ДЕНЬ:ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН : ВСЕСЕЗОННОЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ :3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен - ность	Витамины			Минерал. вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

88	Каша молочная манная	220/200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
250	Какао с молоком	190/180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
3	Батон с маслом сыром	40/10/5 30/10/5	5,06	7	14,62	145	0,3	0,03	0,19	126,6	0,47

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

251	Кисломолочный продукт	100/100	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого за завтрак		16,82	20,57	58,71	515,5	0,46	0,38	2,36	599	0,95

ОБЕД

21	Помидор свежий	60/50	0,45	4,59	1,56	50,28			9,22		
36	Суп картофельный с зеленым горошком на к/б	250/200	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,10	35,89	1,3
406	Плов с мясом птицы	200/180	19	13,9	54,9	411,85	0	0	1,3	30	31
240	Компот из свежих ягод	190/180	0,16	0,16	15,893	60	0,01 3	0,013	6,6	6,64	0,92
1	Хлеб пшеничный	40/30	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
1	Хлеб ржаной	50/40	3,19	0,49	20,43	103	0,04 5	0,03	-	9	0,76
	Итого за обед		32,4 9	24,8 3	135,30 3	878,13	0,31 3	0,153	23,2 2	90,53	34,74

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

186	Гречка отварная	130/110	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
294; 299; 303	Пирожок запеченный с овощным фаршем	80/70	4,51	5,04	28,47	189	0,08	0,04	21,6	30,76	0,52
263;	Чай с сахаром	190/180	0	0	11,98	43	0	0	0,27	0,35	0,06
602	Кондитерское изделие	25/15	1,4	1,66	38,66	117	0	0	0	0	0
3	Фрукты	100/95	0,4	0,4	9,8	47	0	0	10	16	2,2
	Итого за полдник		10,81	13,5	110,81	659	0,14	0,11	31,87	72,04	5,18

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,12	58,9	304,823	2052,63	0,913	0,643	57,45	761,57	40,87
----------------------	--	-------	------	---------	---------	-------	-------	-------	--------	-------