

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день														
1 - завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	120	8	7,4	26,7	0,04	209	140	9,9	15,2	31,5	0,13	307	199
	Чай с сахаром	20						20						
2- завтрак	Бутерброд с маслом	150	0,1	0,02	4,6	0,0	18	200	0,1	0,03	9,1	0,0	25	258
	Чай с сахаром	40	2,4	4,4	14,5	0	109	55	4	4,6	24,2	0,0	156	1
итого за 1 завтрак														
	Напиток из плодов шиповника	330	10,5	11,82	45,8	0,04	336	415	14	19,83	64,8	0,13	488	
итого за 2 завтрак														
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	316
итого за обед														
обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	4,5	2,6	17,7	2,76	114	200	6,4	3,5	25,4	2,24	161,6	59
	Плов из курицы	150	14,2	17,2	26	1,11	317	220	19,9	24,7	39	1,63	461	127
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	0,4	14	30	0,3	1,3	1,8	0,6	20	216
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	по данным производителя
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	0,24	82	180	0,9	0,05	24,8	0,3	99	268
итого за обед														
полдник	Чай с сахаром	520	24	21,29	86	4,51	631	680	31,9	30,1	111,5	4,77	845,6	
	Печенье " АССОРТИ" сахарное	180	0,1	0,02	5,5	0,0	21,6	200	0,1	0,03	9,1	0	25	258
итого за полдник														
Ужин	Каша гречневая молочная вязкая	30	2,2	4,9	20,4	0,0	132,3	50	4	8	34	0	221	по данным производителя
	Кофейный напиток на молоке	210	2,3	4,92	25,9	0	153,9	250	4,1	8,03	43,1	0	246	
итого за ужин														
	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,8	6,7	27,8	0,38	200	200	9	9	37	0,5	266	170
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	0,52	70	200	2,8	2,8	14,7	0,39	93	по данным производителя
итого за день :														
		300	8,9	8,8	38,8	0,9	270	400	11,8	11,8	51,7	0,89	359	
		1460	46	46,98	210	65,45	1446,4	1845	62,1	69,91	284,6	65,79	1994,1	

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С			
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 1 день 2																
1 - завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,8	5,9	17,6	0,41	138	200	5	7,8	23,4	0,55	184	177		
		4														
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	0,1	69,0	200	3,2	3,1	13,5	0,12	93,0	264		
		40	2,4	4,4	14,5	0,0	109,0	55	4	4,6	24,2	0,0	156	1		
итого за 1 завтрак		344	8,6	12,6	42,3	0,51	316	460	12,2	15,5	61,1	0,67	433			
2- завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	316		
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5			
обед	Свекольник	150	1,2	3,1	8,9	4,17	68	200	1,68	4,16	11,84	5,5	91,2	64		
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	8,34	109	150	3,1	4,6	20,1	10,4	137	133		
	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	23,3	112	75	12,1	8,6	10,3	34,95	168	79		
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	по данным производителя		
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,7	0,04	20,6	0,24	82	180	0,9	0,05	24,8	0,3	99	268		
итого за обед		520	16,8	13,09	73	36,05	475	655	22,18	17,96	87,54	51,15	599,2			
полдник	Кисель	150	0,0	0,0	15,0	0,0	57,0	200	0	0	20	0	76	274		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,5		142,0	50	3,8	1,5	25,5		142,0	по данным производителя		
итого за полдник		200	3,8	1,5	40,5	0	199	250	3,8	1,5	45,5	0	218			
ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	21,9	15,8	27,6	0,43	341	150	27,5	19,8	35,1	0,55	431	207		
		15						20								
		180	0,1	0,02	5,5	0	21,6	200	0,1	0,03	9,1	0	25	258		
	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	10	47	100	0,4	0,4	9,8	10	47	по данным справочной табл.		
		415	22,40	16,22	42,90	10,43	409,60	470	28	20,23	54	10,55	503			
итого за ужин		1579	51,9	43,56	212,2	106,99	1455,1	1935	66,48	55,34	261,64	122,37	1808,7			
итого за день :																

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С			
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 1 день 3																
I - завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	5,3	7,7	26,1	0,69	195	200	7,7	10	43,9	297	0,85	168	по данным производителей	
		4						5								
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	0,5	70	200	2,8	2,8	14,7	93	0,4	1	по данным производителей	
		40	2,4	4,4	14,5	0	109	55	4	4,6	24,2	156	0,0			
итого за 1 завтрак		344	9,8	14,2	51,6	1,21	374	460	14,5	17,4	82,8	546	1,24			
2- завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60	316		
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60			
обед	Суп картофельный с вермешелью	150	1,6	1,5	11,3	3,96	67	200	2,16	2,08	15,12	88,8	5,28	55		
	Рагу овощное с мясом	150	13,7	14,8	11,5	8,22	234	220	18	19,5	38,6	409	13,45	114		
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	104	0	268	по данным производителей	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	0,24	82	180	0,9	0,05	24,8	99	0,3			
итого за обед		500	20,4	16,89	63,9	12,42	487	650	25,46	22,18	99,02	700,8	19,03			
полдник	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	0,1	69,0	200	3,2	3,1	13,5	93	0,12	264	по данным производителей	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,5		142,0	50	3,8	1,5	25,5	142,0				
итого за полдник		200	6,2	3,8	35,7	0,1	211	250	7	4,6	39	235	0,12			
ужин	Оладьи с повидлом	120	9,2	8,4	49,8	0,38	312	170	13	12	70,8	444	0,54	227		
	Чай с сахаром	180	0,10	0,02	5,5	0,0	21,6	200	0,10	0,03	9,1	25,0	0,0	258		
итого за ужин		300	9,3	8,42	55,3	0,38	333,6	370	13,1	12,03	79,9	469	0,54			
итого за день :		1444	46	43,46	220	74,11	1461,1	1830	60,36	56,36	314,22	2006,3	80,93			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Вес блока, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С			
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 1 день 4																
1 - завтрак	Каша овсяная молочная вязкая с маслом сливочным	150														
		4	6,1	7,4	26,7	0,38	198	200	8,1	9,8	35,6	0,51	264	169		
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	0,1	69,0	200	3,2	3,1	13,5	0,1	93,0	264		
		40	2,4	4,4	14,5	0	109	55	4	4,6	24,2	0,0	156	1		
итого за 1 завтрак		344	10,9	14,1	51,4	0,48	376	459	15,3	17,5	73,3	0,63	513			
2- завтрак	Напиток из лимона	150	0,1	0,01	14,1	1,68	54	150	0,1	0,01	14,1	1,68	54	270		
итого за 2 завтрак		150	0,1	0,01	14,1	1,68	54	150	0,1	0,01	14,1	1,68	54			
обед	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	4,2	68	200	2,08	2,08	15,44	5,6	90,4	57		
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	0	157	150	5,5	4,2	33,3	0	196	197		
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	10,1	7,0	6,8	6,2	131,0	75	15,1	10,5	10,1	9,3	196,0	118		
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	0,4	14,0	30	0,3	1,3	1,8	0,6	20,0	216		
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	по данным производителя		
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,7	0,04	20,6	0,24	82	180	0,9	0,05	24,8	0,3	99	268		
итого за обед		540	21,3	13,39	87,4	11,04	556	685	28,28	18,68	105,94	15,8	705,4			
полдник	Кисель	150	0	0	1,5	0	57	200	0	0	20	0	76	274		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,5		142,0	50	3,8	1,5	25,5		142,0	по данным производителя		
итого за полдник		200	3,8	1,5	40,5	0	199	250	3,8	1,5	45,5	0	218			
ужин	Пудинг со стученкой	130	5,2	7,8	49,5	0,84	287	175	7	10,5	64,8	1,23	380	192		
	Чай с сахаром	20	0,1	0,02	5,5	0,0	21,6	25	0,1	0,03	9,1	0,0	25,0	258		
итого за ужин		330	5,3	7,82	55	0,84	308,6	400	7,1	10,53	73,9	1,23	405			
итого за день :		1564	41,4	36,82	248,4	14,04	1493,6	1944	54,58	48,22	312,74	19,34	1895,4			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет										От 3-х до 8 лет						Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С							
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 1 день 5																				
1 - завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	12	10,6	15,6	1,8	190	0,02	180	15,8	23,2	2,6	282	0,04	203						
		6						8												
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,1	200	3,2	3,1	13,5	93	0,1	264						
		40	2,4	4,4	14,5	109	0	55	4	4,6	24,2	156	0,0	1						
итого за 1 завтрак		208	15,4	22,3	26,5	368	0,12	443	23	30,9	40,3	531	0,16							
2- завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60	316						
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,15	13,5	55,5	60	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	5	55	7,19	200	1,8	5,8	8,4	93	11,98	49						
		100	15,8	15,9	13,5	261	6,27	150	22,2	22,7	20,3	375	9,4	91						
	Жаркое по домашнему из курицы	50	4,4	0,55	20,5	104	0	50	4,4	0,55	20,5	104	0	104						
		150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	180	0,9	0,05	24,8	99	0,3	268						
итого за обед		500	22	19,79	59,6	502	13,7	650	29,3	29,1	74	671	21,68							
полдник	Булочка "Домашняя"	150	0,0	0,00	11,4	46,0	0,0	200	0,0	0,00	11,4	46,0	0,0	104						
		50	3,5	5,9	26,7	174,0	0,0	70	4,9	8,2	37,4	244,0	0,0	251						
итого за полдник		200	3,5	5,9	38,1	220	0	270	4,9	8,2	48,8	290	0							
ужин	Каша "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	0,4	200	6,3	8,1	33,5	232	0,53	183						
		4	0	0	15	57	0	5	0	0	20	76	0	274						
итого за ужин		304	4,7	6,1	40,1	231	0,4	405	6,3	8,1	53,5	308	0,53							
итого за день :		1312	45,9	54,24	177,8	1376,5	74,22	1868	63,8	76,45	230,1	1855,5	82,37							
итого за 1 неделю :		7359	231,2	225,06	1068,4	7232,7	334,81	9422	307,32	306,28	1403,3	9560	370,8							
среднее значение за период с 1 по 5 день:		1471,8	46,24	45,012	213,68	1446,54	66,962	1884,4	61,464	61,256	280,66	1912	74,16							

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет										От 3-х до 8 лет										№ рецептуры	
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С										
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы												
Неделя 2 день 6																							
1 - завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,8	6,7	27,8	200	0,38	200	9	9	37	266	0,5	170									
		4				4																	
2- завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	0,5	200	2,8	2,8	14,7	93	0,4										
		40	2,4	4,4	14,5	109	0	55	4	4,6	24,2	156	0,0	по данным производителя									
итого за 1 завтрак		344	11,3	13,2	53,3	379	0,9	459	15,8	16,4	75,9	515	0,89	1									
обед	Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60	316									
		100	0,3	0,15	13,5	55,5	60	100	0,3	0,15	13,5	55,5	60										
ужин	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	4,5	2,6	17,7	114	2,76	200	6,4	3,5	25,4	161,6	2,24	59									
		120	2,9	2,9	30,1	161	0,2	150	3,7	3,6	37,6	201	8,5	164									
итого за обед	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	50	14,5	15,7	3,2	212	0,51	60	17,3	18	3,2	245	0,94	90									
		50	4,4	0,55	20,5	104	0	50	4,4	0,55	20,5	104	0	по данным производителя									
полдник	Хлеб ржаной	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	180	0,9	0,05	24,8	99	0,3	268									
		520	27	21,79	92,1	673	3,71	640	32,7	25,7	111,5	810,6	11,98										
итого за полдник	Компот из смеси сухофруктов	150	2,4	2,3	10,2	69,0	0,1	200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,12	264									
		50	3,8	1,5	25,5	142,0		50	4	2	26	142		по данным производителя									
ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	6,2	3,8	35,7	211	0,1	250	7	4,6	39	235	0,12	207									
		120	21,9	15,8	27,6	341	0,43	150	27,5	19,8	35,1	431	0,55										
итого за ужин	Чай с сахаром	15						20															
		180	0,10	0,02	5,5	21,6	0,0	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258									
итого за день :		315	22	15,82	33,1	362,6	0,43	370	27,6	19,83	44,2	456	0,55	258									
		1479	66,8	54,76	227,7	1681,1	65,14	1819	83,4	66,68	284,1	2072,1	73,54	2072,1									

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 7														
1 - завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,6	6,6	26,4	0,4	187	200	7,4	8,8	35,1	0,53	250	181
		4						5						
2- завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	0,5	70,0	200	2,8	2,8	14,7	0,4	93,0	по данным производителя
		40	2,4	4,4	14,5	0	109	55	4	4,6	24,2	0,0	156	
итого за 1 завтрак		344	10,1	13,1	51,9	0,92	366	460	14,2	16,2	74	0,92	499	
обед	Бутерброд с маслом	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	по данным производителя
		100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	
ужин	Уха рыбацкая	150	3,4	2,1	8,3	1,15	66	200	6,8	3,52	10,64	1,32	102,4	по данным производителя
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	8,34	109	150	3,1	4,6	20,1	10,4	137	
	Печень по строгиновски	50	12,9	9,3	1,8	8,23	143	65	16,7	12,1	1,9	9,5	184	
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	0,75	42	60	0,8	4,9	4,8	1,12	66	
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	
итого за обед		560	24,3	18,59	70,5	18,71	546	705	32,7	25,72	82,74	22,64	692,4	
ужин	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	0,1	69	200	3,2	3,1	13,5	0,12	93	по данным производителя
	Печенье " АССОРТИ" сахарное	30	2,2	4,9	20,4	0,0	132,3	50	4,0	8,0	34,0	0,0	221,0	
итого за полдник		180	4,6	7,2	30,6	0,1	201,3	250	7,2	11,1	47,5	0,12	314	
ужин	Манные биточки с вареньем	150	6,3	6,5	46,3	0,1	268	200	8,4	8,6	61,7	0,12	358	194
		15						20						
итого за ужин		345	6,4	6,52	51,8	0,1	289,6	420	8,5	8,63	70,8	0,12	383	
итого за день :		1529	45,7	45,56	218,3	79,83	1458,4	1935	62,9	61,8	288,54	83,8	1943,9	

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Вес блока, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С			
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 2 день 8																
1 - завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	120	8	7,4	26,7	0,04	209	140	9,9	15,2	31,5	0,13	307	199		
	Какао с молоком	20						20								
	Бутерброд с маслом	150	2,4	2,3	10,2	0,1	69	200	3,2	3,1	13,5	0,1	93	264		
	<i>итого за 1 завтрак</i>	40	2,4	4,4	14,5	0	109	55	4	4,6	24,2	0,0	156	1		
	<i>итого за 2 завтрак</i>	330	12,8	14,1	51,4	0,14	387	415	17,1	22,9	69,2	0,25	556			
2- завтрак	Яблоко	100	0,4	0,15	9,8	10	47	100	0,4	0,15	9,8	10	47	по данным производителя		
	<i>итого за 2 завтрак</i>	100	0,4	0,15	9,8	10	47	100	0,4	0,15	9,8	10	47			
обед	Суп картофельный	150	2,9	2,6	11,1	5,78	80,3	200	3,84	3,52	14,8	7,71	107,2	54		
	Голубцы ленивые	180	16,1	12,7	13,2	20,21	230	200	18	14,4	15,2	22,75	262	116		
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	по данным производителя		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	0,24	82	180	0,9	0,05	24,8	0,3	99	268		
	<i>итого за обед</i>	530	24,1	15,89	65,4	26,23	496,3	630	27,14	18,52	75,3	30,76	572,2			
полдник	Кисель	150	0,00	0,00	15,0	0,0	57,0	200	0,00	0,00	20,0	0,0	76,0	274		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,50	25,5		142,0	50	3,80	1,50	25,5		142,0	по данным производителя		
	<i>итого за полдник</i>	200	3,8	1,5	40,5	0	199	250	3,8	1,5	45,5	0	218			
ужин	Винегрет овощной	120	1,6	2,8	8,6	6,22	66	180	2,4	4,2	12,9	9,3	99	150		
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	5,5	0	21,6	200	0,1	0,03	9,1	0	25	258		
	Хлеб ржаной	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	по данным производителя		
	<i>итого за ужин</i>	350	6,1	3,37	34,6	6,22	191,6	430	6,9	4,78	42,5	9,3	228			
	<i>итого за день :</i>	1510	47,2	35,01	201,7	42,59	1320,9	1825	55,34	47,85	242,3	50,31	1621,2			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет										От 3-х до 8 лет					№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Витамин С	Энергетическая ценность, ккал	Вес блока, гр.	Пищевые вещества			Витамин С	Энергетическая ценность, ккал				
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя 2 день 9																	
1 - завтрак	Омлет натуральный	120	10,6	15,6	1,8	0,02	190,0	180	15,8	23,2	2,6	0,04	282,0	203			
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,6	0,0	18,0	200	0,1	0,0	9,1	0,0	25,0	258			
	Бутерброд с маслом	40	2,4	4,4	14,5	0,0	109	55	4	4,6	24,2	0,0	156	1			
итого за 1 завтрак		310	13,1	20,02	20,9	0,02	317	435	19,9	27,83	35,9	0,04	463				
2- завтрак	Напиток из лимона	150	0,01	0,01	14,1	1,68	54	150	0,01	0,01	14,1	1,68	54	270			
итого за 2 завтрак		150	0,01	0,01	14,1	1,68	54	150	0,01	0,01	14,1	1,68	54				
обед		150	1,3	3	9,3	4,02	71	200	1,76	4,24	12,32	5,36	96	50			
	Рассольник Ленинградский	150	3,7	3,6	37,6	8,48	201	150	3,7	3,6	37,6	8,48	201	164			
	Каша рисовая рассыпчатая	50	7,5	10,6	7,6	0,2	157	70	10,5	14,9	10,6	0,27	220	125			
	Котлета рубленая из птицы	20	0,2	0,9	1,2	0,4	14	30	0,3	1,3	1,8	0,6	20,0	216			
	Соус томатный	50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	по данным производителя			
	Хлеб ржаной	150	0,7	0,04	20,6	0,24	82	180	0,9	0,05	24,8	0,3	99	268			
итого за обед		570	17,8	18,69	96,8	13,34	629	680	21,56	24,64	107,62	15,01	740				
полдник		150	0	0,0	15	0	57	200	0	0	20	0	76	374			
	Кисель	50	3,8	1,5	25,5		142,0	50	3,8	1,5	25,5		142,0	по данным производителя			
	Хлеб пшеничный	200	3,8	1,5	40,5	0	199	250	3,8	1,5	45,5	0	218				
итого за полдник		150	4,7	6,1	25,1	0,4	174	200	6,3	8,1	33,5	0,53	232	183			
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	5						5									
ужин		150	2,4	2,3	10,2	0,1	69	200	3,2	3,1	13,5	0,12	93	264			
	Какао с молоком	305	7,1	8,4	35,3	0,5	243	405	9,5	11,2	47	0,65	325				
итого за ужин		1535	41,81	48,62	207,6	15,54	1442	1920	54,77	65,18	250,12	17,38	1800				
итого за день :																	

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Витамин С	Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Витамин С	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 10														
1 - завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,8	5,9	17,6	0,41	138	200	5	7,8	23,4	0,55	184	177
		4						5						
2- завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	0,5	70	200	2,8	2,8	14,7	0,4	93	1
		40	2,4	4,4	14,5	0	109	55	4	4,6	24,2	0,0	156	
	Бутерброд с маслом	344	8,3	12,4	43,1	0,93	317	460	11,8	15,2	62,3	0,94	433	1
		100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	100	0,3	0,15	13,5	60	55,5	
итого за 1 завтрак														
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3,3	7,5	4,77	63	200	1,44	4,56	10	6,35	85,6	52
		150	8,4	5,4	34,6	0	224	150	8,4	5,4	34,6	0	224	160
	Гуляш	50	14,5	15,7	3,2	0,51	212	60	17,3	18	3,2	0,94	245	89
		50	4,4	0,55	20,5	0	104	50	4,4	0,55	20,5	0	104	по данным производителя
итого за 2 завтрак														
полдник	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	0,24	82	180	0,9	0,05	24,8	0,3	99	274
		550	29,1	24,99	86,4	5,52	685	640	32,44	28,56	93,1	7,59	757,6	по данным производителя
	Кисель	150	0	0	15	0	57	200	0	0	20	0	76	274
		50	3,8	1,5	25,5		142,0	50	3,8	1,5	25,5		142,0	по данным производителя
итого за обед														
ужин	Хлеб пшеничный	200	3,8	1,5	40,5	0	199	250	3,8	1,5	45,5	0	218	262
		100	9,2	8,4	49,8	0,38	312	140	13	12	70,8	0,54	444	262
	Оладьи с повидлом	20						30						
		150	0,10	0,02	4,6	0,0	18,0	200	0,10	0,03	9,1	0,0	25,0	258
итого за ужин														
итого за день :	Чай с сахаром	270	9,3	8,42	54,4	0,38	330	370	13,1	12,03	79,9	0,54	469	
		1464	50,8	47,5	237,9	66,8	1586,5	1820	61,44	57,44	294,3	69,07	1933,1	
итого за 2 неделю :														
среднее значение за период с 6 по 10 день:	Чай с сахаром	7517	252,31	231,45	1093,2	269,9	7488,9	9319	317,85	298,95	1359,36	294,1	9370,3	
		1503,4	50,462	46,29	218,64	53,98	1497,78	1863,8	63,57	59,79	271,872	58,82	1874,06	
ИТОГО по МЕНЮ														
среднее значение за период с 1 по 10 день:	Чай с сахаром	14 876	483,5	456,5	2 161,6	604,7	14 721,6	18 741	625,2	605,2	2 762,7	664,9	18 930,3	
		1 487,6	48,4	45,7	216,2	60,5	1 472,2	1 874	62,5	60,5	276,3	66,5	1 893,0	