

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,96	6,16	39,85	184,63	0,1	0,12	0,6	140,5	2,25
Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Х/б пшеничный с маслом	30/4	2,07/0,03	0,20/2,9	14,31/0,05	69,0/26,4	0	0	0	0,96	0
<b>Всего:</b>		<b>10,88</b>	<b>12,2</b>	<b>73,67</b>	<b>395,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>1,05</b>	<b>233,74</b>	<b>2,65</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200									
<b>Обед</b>										
Икра свекольная	30	0,9	3,41	3,22	4,71	0	0,01	9,73	11,21	0,15
Суп крестьянский с крупой на м/бульоне	150	1,15	3,15	7,55	69	0,06	0,05	11,43	16,8	0,33
Пирожки печеные с мясным фаршем	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,17	0,19	0,4	46,9	1,03
Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0	1,29	10,86	0,70
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>8,57</b>	<b>11,15</b>	<b>78,03</b>	<b>408,66</b>					
<b>Полдник</b>										
Пюре из гороха с маслом	150/4	17,29	3,85	38,13	246,13	0,07	0,04	0	9,57	1,27
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
Х/б пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5					
<b>Всего:</b>		<b>19,05</b>	<b>4,02</b>	<b>57,05</b>	<b>331,63</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>38,50</b>	<b>27,37</b>	<b>208,75</b>	<b>1135,76</b>					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша манная молочная	150/4	4,90	5,28	29,13	184,0	0,06	0,09	0,31	70,82	0,39
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Бутерброды с повидлом	30/4/10	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
<b>Всего:</b>		<b>9,48</b>	<b>11,6</b>	<b>71,47</b>	<b>429,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,86</b>	<b>174</b>	<b>1,66</b>
<b>2 завтрак</b>										
Ряженка. Вафли	100									
<b>Обед</b>										
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,35	0,06	2,18	10,68	0	0,01	6,74	9,84	0,38
Суп картофельный с мучными клецками на к/бульоне	150	1,14	1,83	6,62	47,6	0,04	0,02	3,13	12,80	0,44
Голубцы ленивые со сметанным соусом	140/20	12,35	7,91	17,72	191,62	0,07	0,13	17,52	52,5	1,42
Кисель из концентрата	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8,	0,19
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>15,51</b>	<b>10,19</b>	<b>57,3</b>	<b>384,8</b>					
<b>Полдник</b>										
Пудинг творожный	150	3,97	5,00	12,76	110,68	0,03	0,168	0,3	110,83	0,38
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
Х/б пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5					
<b>Всего:</b>		<b>5,73</b>	<b>5,17</b>	<b>31,68</b>	<b>196,18</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>33,72</b>	<b>29,46</b>	<b>163,98</b>	<b>1060,99</b>					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	3,84	4,97	24,50	157,8	0,17	0,12	0,97	9,55	1,91
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Х/б пшеничный с маслом	30/4	2,07/0,03	0,20/2,9	14,31/0,05	69,0/26,4	0	0	0	0,96	0
<b>Всего:</b>		<b>6,94</b>	<b>8,35</b>	<b>66,85</b>	<b>317,93</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>1,42</b>	<b>102,79</b>	<b>2,31</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200									
<b>Обед</b>										
Суп лапша домашняя на к/б	150	1,47	2,93	8,34	65,62	0,03	0,07	0,56	23,18	1,83
Котлеты рубленые из курицы	60	9,48	9,85	10,09	167,25	0,06	0,09	0,50	26,32	1,10
Свекла тушеная в сметане	100	2,09	6,12	9,58	102	0,03	0,06	1,35	48	1,38
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,86	0,93
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>14,92</b>	<b>19,18</b>	<b>61,70</b>	<b>481,32</b>					
<b>Полдник</b>										
Плов сладкий	100	12,13	4,15	19,87	165,40	0,07	0,26	0,2	140,1	0,85
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
<b>Всего:</b>		<b>12,17</b>	<b>4,16</b>	<b>26,86</b>	<b>193,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>148,1</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>34,03</b>	<b>31,69</b>	<b>155,41</b>	<b>992,65</b>					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,12	108,9	0,06	0,15	0,68	121,21	0,38
Кисель из концентрата	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
Х/б пшеничный с маслом	30/4	2,07/0,03	0,20/2,9	14,31/0,05	69,0/26,4	0	0	0	0,96	0
<b>Всего:</b>		<b>6,45</b>	<b>7,01</b>	<b>35,47</b>	<b>232,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,70</b>	<b>130,17</b>	<b>0,57</b>
<b>2 завтрак</b>										
Кефир. Пряники	100									
<b>Обед</b>										
Салат из св. капусты	30	0,21	3,02	0,9	31,08					
Борщ с картофелем и капустой на м/бульоне	150	1,14	4,0	6,48	66,66	0,05	0,19	24,57	21,20	1,26
Тефтели рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,05	0,06	0,26	31,6	0,45
Каша рисовая	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,03	-	4,44	0,26
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,86	0,93
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>21,61</b>	<b>12,34</b>	<b>75,34</b>	<b>471,86</b>					
<b>Полдник</b>										
Биточки манные с подливом	100/30	4,26/0,10	3,12	25,20/18,5	146/76,4	0,04	0,05	0,32	41,6	0,53
Молоко	200	-	-	10	40					
<b>Всего:</b>		<b>5,26</b>	<b>3,12</b>	<b>53,7</b>	<b>262,4</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>33,32</b>	<b>22,47</b>	<b>164,51</b>	<b>966,56</b>					

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Омлет	65	5,15	10,3	1,2	120	0,04	0,24	0,1	48	1,2
Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Х/б пшеничный с сыром	30/10	2,07/0,03	0,20/238	14,31/0,34	69,0/32,4	0	0	0	0,96	0
<b>Всего:</b>		<b>11,58</b>	<b>10,97</b>	<b>59,82</b>	<b>387,21</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>1,42</b>	<b>102,79</b>	<b>2,31</b>
<b>2 завтрак</b>										
Фрукты	200									
<b>Обед</b>										
Икра морковная	30	0,65	1,37	3,26	28,11	0,01	0,01	1,53	9,19	0,36
Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	150	1,40	2,33	8,16	59,27	0,08	0,03	0,84	12,6	0,78
Запеканка картофельная с мясом	150	7,72	8,0	13,02	159,22	0,10	0,11	15,6	16,23	2,41
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,86	0,93
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>11,65</b>	<b>11,98</b>	<b>58,13</b>	<b>393,05</b>					
<b>Полдник</b>										
Ватрушки	60	7,59	13,09	21,41	233,14	0,06	0,08	0,03	43,2	0,73
Молоко	150/7	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
<b>Всего:</b>		<b>12,17</b>	<b>17,17</b>	<b>28,99</b>	<b>318,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>2,08</b>	<b>232,8</b>	<b>0,89</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,99</b>	<b>44,20</b>	<b>154,52</b>	<b>1183,4</b>					

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	150/4	5,96	6,16	39,85	184,63	0,1	0,12	0,6	140,5	2,25
Кисель из концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0	0,04	0,75	0,15	0,03
Х/б пшеничный с маслом	30/4	2,07/0,03	0,20/2,9	14,31/0,05	69,0/26,4	0	0	0	0,96	0
<b>Всего:</b>		<b>9,08</b>	<b>9,26</b>	<b>75,97</b>	<b>604,77</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>1,35</b>	<b>141,61</b>	<b>2,28</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>51</b>					
<b>Обед</b>										
Салат из отварной свеклы и моркови	30	0,40	3,02	2,30	37,82					
Суп из овощей на м/к бульоне	150	0,92	2,81	6,04	55,31	0,37	0,25	6,92	14,7	0,44
Пицца «детская»	75	11,24	10,03	20,95	222	0,09	0,10	0,43	87,45	1,26
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0	0	0,3	23,86	0,93
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>14,44</b>	<b>16,14</b>	<b>62,98</b>	<b>461,58</b>					
<b>Полдник</b>										
Запеканка из творога с подливом	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
<b>Всего:</b>		<b>17,58</b>	<b>12,06</b>	<b>24,14</b>	<b>275</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>44,10</b>	<b>39,96</b>	<b>167,09</b>	<b>1392,35</b>					

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша ячневая молочная	150	5,42	5,0	29,65	185,15	0,17	0,12	0,97	9,55	1,91
Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Бутерброды с повидлом	30/4/10	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
<b>Всего:</b>		<b>10,73</b>	<b>11,87</b>	<b>76,67</b>	<b>456,59</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>1,52</b>	<b>112,73</b>	<b>3,18</b>
<b>2 завтрак</b>										
Кефир. печенье	100									
<b>Обед</b>										
Салат из зеленого горошка консервирован	30	0,89	1,55	1,87	25,08	0,03	0,01	3,3	6,43	0,20
Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	150	1,67	1,97	7,68	55,20	0,05	0,04	4,12	20,71	0,47
Котлеты рыбные запеченные с соусом	60	8,02	2,82	5,99	81	0,05	0,06	0,26	31,6	0,45
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,14	0,93	22,7	28,94	1,046
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	-	-	0,3	23,86	0,93
Х/б ржаной	32	1,55	0,26	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>14,59</b>	<b>10,65</b>	<b>64,76</b>	<b>414,7</b>	<b>0,24</b>	<b>1,03</b>	<b>27,38</b>	<b>105,11</b>	<b>2,896</b>
<b>Полдник</b>										
Макароны запеченные с сыром	100/5	4,8	4,74	20,07	142,25	0,04	0,02	0,02	17,40	0,86
Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	6,0	76,5					
Х/б пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5					
<b>Всего:</b>		<b>11,02</b>	<b>8,65</b>	<b>38</b>	<b>276,25</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>36,34</b>	<b>31,17</b>	<b>179,43</b>	<b>1147,54</b>					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,96	6,16	39,85	184,63	0,1	0,12	0,6	140,5	2,25
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Х/б пшеничный с маслом	30/4	2,07/0,03	0,20/2,9	14,31/0,05	69,0/26,4	0	0	0	0,96	0
<b>Всего:</b>		<b>10,15</b>	<b>11,65</b>	<b>68,99</b>	<b>369,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>1,05</b>	<b>233,74</b>	<b>2,65</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200									
<b>Обед</b>										
Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,5	1,57	2,93	28,26	0,02	0,01	4,70	7,90	0,24
Суп картофельный с макарон. изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85	0,06	0,03	4,95	14,76	0,65
Шницели куриные	65	9,43	10,66	6,42	159,32					
Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,05	0,05	59,46	55,82	2,32
Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0	1,29	10,86	0,70
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>15,83</b>	<b>17,55</b>	<b>63,86</b>	<b>444,23</b>					
<b>Полдник</b>										
Омлет с сыром	70	7,33	10,60	1,15	130,42	6,46	6,87	2,08	127,56	0,90
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
Х/б пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5					
<b>Всего:</b>		<b>9,09</b>	<b>10,77</b>	<b>20,07</b>	<b>215,92</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>35,07</b>	<b>39,97</b>	<b>152,92</b>	<b>1029,19</b>					



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша «Геркулес» молочная	150/4	4,75	6,68	19,14	155,78	0,14	0,12	0,45	105,8	1,74
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Х/б пшеничный с маслом	30/4	2,07/0,03	0,20/2,9	14,31/0,05	69/26,4	0	0	0	0,69	0
<b>Всего:</b>		<b>8,94</b>	<b>12,17</b>	<b>48,28</b>	<b>340,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,9</b>	<b>199,04</b>	<b>2,14</b>
<b>2 завтрак</b>										
Кефир. Пряники	100									
<b>Обед</b>										
Винегрет	30	0,37	3,04	2,50	38,77					
Щи из св.капусты с картофелем на к/б бульоне	150	1,04	2,93	5,08	50,85	0,10	0,02	11,08	26,0	0,47
Рулет с луком и яйцами	100	12,4	10,25	9,78	181,6	0,08	0,16	3,4	49,3	1,41
Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0	1,29	10,86	0,70
Х/б ржаной	32	1,55	0,26	12,87	61,7					
<b>Всего:</b>		<b>16,0</b>	<b>15,11</b>	<b>47,51</b>	<b>392,43</b>					
<b>Полдник</b>										
Картофельное пюре с маслом	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,21	13,95	34,05	43,41	1,56
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0	0	0,02	8	0,19
Х/б пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5					
<b>Всего:</b>		<b>4,96</b>	<b>6,23</b>	<b>42,22</b>	<b>245,95</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>29,9</b>	<b>33,51</b>	<b>138,01</b>	<b>1978,57</b>					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша «Дружба» молочная	150/4	4,95	6,24	26,31	180,83	0,7	0,12	0,97	93,6	1,16
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,03	0,09	0,45	92,28	0,40
Х/б пшеничный с маслом	30/4	2,07/0,03	0,20/2,9	14,31/0,05	69,0/26,4	0	0	0	0,96	0
<b>Всего:</b>		<b>9,14</b>	<b>8,63</b>	<b>55,45</b>	<b>365,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>1,42</b>	<b>186,84</b>	<b>1,56</b>
<b>2 завтрак</b>										
Фрукты	100									
<b>Обед</b>										
Салат из отварной моркови и яблок	30	0,31	1,54	2,73	26,13	0,01	0,01	1,72	7,05	0,29
Свекольник	150	1,15	3,80	6,03	62,5	0,06	0,24	30,71	26,50	1,58
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,20	1,98	94,5	0,02	0,05	2,81	14,6	0,57
Макаронные изделия отварные	100	3,78	2,31	18,15	108,5	0,04	0,01	0	3,2	0,76
Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0	1,29	10,86	0,70
Х/б ржаной	32	1,55	0,27	12,87	61,70					
<b>Всего:</b>		<b>14,83</b>	<b>14,18</b>	<b>67,25</b>	<b>457,28</b>					
<b>Полдник</b>										
Пирожки печеные с рисом и рыб.консервами	60	4,64	3,88	28,91	169,25					
Ряженка	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
<b>Всего:</b>		<b>8,39</b>	<b>8,38</b>	<b>34,91</b>	<b>245,75</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>32,36</b>	<b>31,19</b>	<b>157,61</b>	<b>1068,27</b>					

День: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,19	0,16	0,6	140,84	2,32
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Х/б пшеничный с маслом	35/5	2,41/0,04	0,23/3,62	16,7/0,06	80,5/33	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>13,66</b>	<b>15,85</b>	<b>77,99</b>	<b>511,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>265,09</b>	<b>2,87</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200									
<b>Обед</b>										
Икра свекольная	50	1,52	5,69	5,38	78,50	0,01	0,01	16,22	18,68	0,25
Суп крестьянский с крупой на м/бульоне	200	1,54	4,69	10,07	92	0,09	0,07	15,24	22,4	0,44
Пирожки печеные с мясным фаршем	70	5,41	4,54	33,71	197,5	0,20	0,22	0,46	54,7	1,20
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,01	1,72	14,48	0,94
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>10,85</b>	<b>15,36</b>	<b>99,24</b>	<b>583,6</b>					
<b>Полдник</b>										
Пюре из гороха с маслом	200/5	23,06	5,14	50,84	180,160	0,67	0,05	0	9,57	1,27
Чай с сахаром	200	0,26	1,44	15,61	80,30	0,04	0,13	0,06	124,7	0,15
Х/б пшеничный	30	2,07	0,20	14,31	69,0					
<b>Всего:</b>		<b>28,61</b>	<b>14,58</b>	<b>81,51</b>	<b>417,26</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>53,12</b>	<b>45,79</b>	<b>258,74</b>	<b>1512,20</b>					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша манная молочная	250/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,12	0,42	94,28	0,52
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Бутерброды с повидлом	35/5/10	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
<b>Всего:</b>		<b>11,81</b>	<b>14,15</b>	<b>86,05</b>	<b>519,61</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>1,12</b>	<b>228,23</b>	<b>1,93</b>
<b>2 завтрак</b>										
Ряженка. Вафли	100									
<b>Обед</b>										
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,58	0,1	3,64	17,8	0,01	0,01	11,23	16,4	0,64
Суп картофельный с мучными клецками на к/бульоне	200	1,52	2,44	8,82	63,45	0,05	0,03	4,18	17,07	0,59
Голубцы ленивые со сметанным соусом	160/25	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60	1,63
Кисель из концентрата	200/9	0,05	0,01	9,30	37,27	0	0	0,02	10,65	0,25
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>18,31</b>	<b>12,08</b>	<b>72,69</b>	<b>474,85</b>					
<b>Полдник</b>										
Суп картофельный с рыбными онсервами	200	5,30	6,67	17,02	147,78	0,04	0,22	0,4	147,78	0,51
Чай с сахаром	200/9	0,05	0,01	9,30	37,27					
Х/б пшеничный	30	2,07	0,20	14,31	69,0					
<b>Всего:</b>		<b>7,42</b>	<b>6,88</b>	<b>40,63</b>	<b>254,05</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>40,54</b>	<b>35,61</b>	<b>203,37</b>	<b>1299,51</b>					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша пшенная молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,23	0,17	1,3	12,74	2,55
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Х/б пшеничный с маслом	35/5	2,41/0,04	0,23/3,62	16,7/0,06	80,5/33	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>10,36</b>	<b>13,66</b>	<b>69,08</b>	<b>442,32</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>1,9</b>	<b>136,99</b>	<b>3,1</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200									
<b>Обед</b>										
Суп лапша домашняя на к/б	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,04	0,09	0,74	30,90	2,45
Котлеты рубленые из курицы	70	11,06	11,50	11,77	195,12	0,07	0,11	0,58	30,71	1,28
Свекла тушеная в сметане	130	2,71	7,96	12,45	132,6	0,03	0,07	1,75	62,4	1,79
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,25
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>14,92</b>	<b>19,18</b>	<b>61,70</b>	<b>481,32</b>					
<b>Полдник</b>										
Плов сладкий	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,11	0,39	0,4	210,2	1,28
Чай с сахаром	200/9	0,26	1,44	15,61	80,30	0,04	0,13	0,6	124,7	0,15
<b>Всего:</b>		<b>24,52</b>	<b>9,75</b>	<b>55,36</b>	<b>411,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,64</b>	<b>334,9</b>	<b>1,43</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>52,98</b>	<b>47,14</b>	<b>204,64</b>	<b>1458,65</b>					

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,08	0,20	0,91	161,62	0,51
Кисель из концентрата	200/9	0,05	0,01	9,30	37,27	0	0	0,02	10,65	0,25
Х/б пшеничный с маслом	35/5	2,41/0,04	0,23/3,62	16,7/0,06	80,5/33	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>8,25</b>	<b>9,07</b>	<b>44,89</b>	<b>295,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>0,93</b>	<b>173,47</b>	<b>0,77</b>
<b>2 завтрак</b>										
Кефир. Пряники	100									
<b>Обед</b>										
Салат из капусты	50	0,36	5,04	1,50	51,80					
Борщ с картофелем и капустой на м/бульоне	200	1,52	5,33	8,65	88,88	0,07	0,25	32,76	28,27	1,69
Тефтели рыбные	70	9,35	3,29	6,98	94,5	0,05	0,06	0,30	36,86	0,52
Каша рисовая	130	3,37	4,41	34,90	195,15	0,02	0,03	-	5,77	0,35
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,25
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>17,27</b>	<b>16,48</b>	<b>98,27</b>	<b>614,58</b>					
<b>Полдник</b>										
Биточки манные с подливом	150/30	6,39/0,10	4,69	37,8/18,5	219/76,4	0,06	0,08	0,49	62,4	0,8
Молоко	200	-	-	10	40					
<b>Всего:</b>		<b>6,40</b>	<b>4,69</b>	<b>66,31</b>	<b>335,4</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>31,92</b>	<b>30,24</b>	<b>209,47</b>	<b>1245,95</b>					

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Омлет	100	5,15	10,3	1,2	120	0,04	0,24	0,1	48	1,2
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Х/б пшеничный с сыром	35/12	2,41/2,59	0,23/2,85	16,7/0,41	80,5/38,8	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>14,81</b>	<b>14,28</b>	<b>77,35</b>	<b>500,38</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>136,99</b>	<b>3,1</b>
<b>2 завтрак</b>										
Фрукты	200									
<b>Обед</b>										
Икра морковная	50	1,09	2,34	5,43	46,85	0,02	0,03	0,3	15,32	0,61
Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	200	1,87	3,11	10,88	79,03	0,11	0,04	1,12	16,8	2,9
Запеканка картофельная с мясом	180	9,27	9,59	15,62	191,07	0,126	0,135	18,72	19,47	1,25
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>14,6</b>	<b>15,4</b>	<b>75,78</b>	<b>506,95</b>					
<b>Полдник</b>										
Ватрушки	70	8,86	15,28	24,98	272	0,08	0,10	0,04	50,4	0,86
Молоко	200/8	6,10	5,44	10,1	113,3	0,08	0,32	2,70	252,8	0,32
<b>Всего:</b>		<b>14,96</b>	<b>20,72</b>	<b>35,08</b>	<b>385,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>2,74</b>	<b>303,2</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,47</b>	<b>55,84</b>	<b>188,21</b>	<b>1392,63</b>					

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,19	0,16	0,6	140,84	2,32
Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,01	0,05	1	0,2	0,04
Х/б пшеничный с маслом	35/5	2,41/0,04	0,23/3,62	16,7/0,06	80,5/33	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>11,25</b>	<b>11,92</b>	<b>81,06</b>	<b>473,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>1,6</b>	<b>142,24</b>	<b>2,37</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>51</b>					
<b>Обед</b>										
Салат из отварной свеклы и моркови	50	0,66	5,04	3,84	63,04					
Суп из овощей на м/к бульоне	200	1,23	3,75	8,05	73,75	0,50	0,33	9,23	19,6	0,58
Пицца «детская»	100	16,06	13,38	27,94	296	0,12	0,14	0,58	116,6	1,68
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,25
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	0,06	0,02	-	12,95	1,254
<b>Всего:</b>		<b>20,32</b>	<b>22,53</b>	<b>83,68</b>	<b>622,79</b>					
<b>Полдник</b>										
Запеканка из творога с подливом	150	26,31	18,07	25,72	370,5	0,07	0,39	0,36	22,09	1,03
Чай с сахаром	200/9	0,05	0,01	9,30	37,27	0	0	0,02	10,65	0,25
<b>Всего:</b>		<b>26,36</b>	<b>18,08</b>	<b>35,02</b>	<b>407,77</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>60,93</b>	<b>55,03</b>	<b>303,76</b>	<b>1555,17</b>					

День: вторник

Неделя: вторая



Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша ячневая молочная	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,23	0,17	0,3	12,74	2,55
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Бутерброды с повидлом	30/5/10	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
<b>Всего:</b>		<b>13,49</b>	<b>14,53</b>	<b>93,05</b>	<b>556,79</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>1</b>	<b>146,69</b>	<b>3,96</b>
<b>2 завтрак</b>										
Кефир. печенье	100									
<b>Обед</b>										
Салат из зеленого горошка консервирован	50	1,49	2,59	3,12	41,8	0,05	0,02	5,5	10,72	0,34
Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	200	2,23	2,63	10,24	73,60	0,07	0,05	5,5	27,62	0,63
Котлеты рыбные запеченные с соусом	70	9,35	3,29	6,9	94,5	0,05	0,07	0,30	36,86	0,52
Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,18	1,2	29,51	37,62	1,36
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	31,82	1,25
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>14,11</b>	<b>16,71</b>	<b>87,42</b>	<b>580,76</b>	<b>0,3</b>	<b>1,32</b>	<b>35,71</b>	<b>133,92</b>	<b>2,76</b>
<b>Полдник</b>										
Макароны запеченные с сыром	150/5	7,1	7,01	29,63	210	0,06	0,04	0,03	25,7	1,28
Молоко кипяченое	200	6,0	5,0	8,0	102					
Х/б пшеничный	30	2,07	0,20	14,31	69,0					
<b>Всего:</b>		<b>15,17</b>	<b>12,21</b>	<b>51,94</b>	<b>381</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>42,77</b>	<b>43,45</b>	<b>232,41</b>	<b>1518,55</b>					

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	53,13	246,17	0,2	0,16	0,7	140,7	2,32
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Х/б пшеничный с маслом	35/5	2,41/0,04	0,23/3,62	16,7/0,06	80,5/33	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>13,18</b>	<b>15,25</b>	<b>89,6</b>	<b>478,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>1,3</b>	<b>264,95</b>	<b>2,87</b>
<b>2 завтрак</b>										
Сок	200									
<b>Обед</b>										
Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,84	2,62	4,88	47,1	0,04	0,03	7,83	13,17	0,4
Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,15	0,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86
Шницели куриные	75	11,02	12,45	7,52	186,09					
Капуста тушеная	130	3,40	4,20	17,48	113,30	0,06	0,06	77,3	72,56	3,01
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,01	1,72	14,48	0,94
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>19,5</b>	<b>20,04</b>	<b>83,56</b>	<b>604,89</b>					
<b>Полдник</b>										
Омлет с сыром	100	10,47	15,14	1,64	186,3	9,24	9,82	2,97	182,24	1,28
Чай с сахаром	200/9	0,05	0,01	9,30	37,27	0	0	0,02	10,65	0,25
Х/б пшеничный	30	2,07	0,20	14,31	69,0					
<b>Всего:</b>		<b>12,59</b>	<b>15,35</b>	<b>25,25</b>	<b>292,57</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>45,27</b>	<b>50,64</b>	<b>198,41</b>	<b>1375,82</b>					

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша «Геркулес» молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	0,16	0,6	140,84	2,32
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Х/б пшеничный с маслом	35/5	2,41/0,04	0,23/3,62	16,7/0,06	80,5/33	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>11,57</b>	<b>15,94</b>	<b>61,96</b>	<b>439,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>265,09</b>	<b>2,87</b>
<b>2 завтрак</b>										
Кефир. Пряники	100									
<b>Обед</b>										
Винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63					
Щи из св.капусты с картофелем на к/б бульоне	200	1,39	3,90	6,78	67,8	0,04	0,03	14,77	34,66	0,63
Рулет с луком и яйцами	120	14,92	12,3	11,74	218	0,10	0,2	4,08	59,2	1,7
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	1,72	14,48	0,94
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>19,03</b>	<b>21,77</b>	<b>62,65</b>	<b>525,03</b>					
<b>Полдник</b>										
Картофельное пюре с маслом	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,28	1,86	45,4	57,88	2,092
Чай с сахаром	200/9	0,05	0,01	9,30	37,27	0	0	0,02	10,6	0,25
Х/б пшеничный	30	2,07	0,20	14,31	69,0					
<b>Всего:</b>		<b>6,38</b>	<b>8,29</b>	<b>54,67</b>	<b>320,21</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>36,98</b>	<b>46</b>	<b>179,28</b>	<b>1284,81</b>					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>1 завтрак</b>										
Каша «Дружба» молочная	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,1	0,16	1,3	124,8	1,55
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,13	0,6	123,05	0,54
Х/б пшеничный с маслом	35/5	2,41/0,04	0,23/3,62	16,7/0,06	80,5/33	0	0	0	1,2	0,01
<b>Всего:</b>		<b>11,79</b>	<b>15,37</b>	<b>71,56</b>	<b>473,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>1,9</b>	<b>249,05</b>	<b>2,1</b>
<b>2 завтрак</b>										
Фрукты	200									
<b>Обед</b>										
Салат из отварной моркови и яблок	50	0,52	2,57	4,56	43,55	0,02	0,02	2,87	11,75	0,48
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,09	0,32	40,95	35,34	2,11
Гуляш из отварного мяса	70	9,0	7,23	2,31	11,02	0,02	0,06	3,27	17,0	0,67
Макаронные отварные	130	4,92	3,0	23,6	141,05	0,05	0,03	0	4,16	0,98
Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,01	1,72	14,48	0,94
Х/б ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0					
<b>Всего:</b>		<b>18,36</b>	<b>18,31</b>	<b>88,59</b>	<b>494,55</b>					
<b>Полдник</b>										
Пирожки печеные с рисом и рыб.консервами	70	5,42	4,53	33,73	197,46					
Ряженка	200	6,10	5,44	10,1	113,3	0,08	0,32	2,70	252,8	0,32
<b>Всего:</b>		<b>8,39</b>	<b>8,38</b>	<b>34,91</b>	<b>245,75</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>32,36</b>	<b>31,19</b>	<b>157,61</b>	<b>1068,27</b>					

