День: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша "геркулес"	150/200	5.48	7.31	8.17	10.89	18.21	24.29	165.37	220.5	0.13	0.16	0.23	0.3	1.81	2.42	178.06	237.4	0.72	0.96
Чай	150/200/5	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26	35	0	0	0	0	0	0	0.2	0.26	0.02	0.03
Батон с маслом	30/40/5	2.35	3.12	4.2	4.43	9.64	20.05	85.73	132.5	0.05	0.06	0.02	0.02	0	0	7.69	9.9	0.06	0.79
ИТОГО Завтрак		**7.86**	**10.47**	**12.38**	**15.33**	**34.67**	**53.43**	**277.1**	**388**										
ОБЕД																			
Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30/50	0.36	0.6	2.4	4	3.6	6	37.2	62	0.005	0.008	0.006	0.01	0.93	1.55	8.17	13.62	0.39	0.65
Суп-лапша	150/200	1.86	2.33	2.75	3.44	11.13	13.92	78	97	0.03	0.03	0.01	0.02	0.38	0.48	10.26	12.83	0.34	0.43
Плов(курица)	180/200	21.1	22.4	12.9	13.3	24.7	26.4	281.7	338.5										
Компот курага с изюмом	150/200	0.23	0.3	0	0	13.8	18.4	53.25	71	0	0	0.01	0.01	37.56	50.08	5.58	7.44	0.14	0.18
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**25.59**	**28.21**	**18.41**	**21.2**	**68.95**	**84.63**	**514.65**	**650.2**										
ПОЛДНИК																			
Рагу из овощей (без крупы)	150/180	2.3	2.8	3.7	4.5	13.5	16.2	97	116.4	0.08	0.1	0.07	0.08	11.69	14.03	47.1	56.6	1.11	1.33
Напиток из шиповника	150/200/5	0.15	0.2	0.075	0.1	12.5	16.7	48.8	65	0.008	0.01	0.015	0.02	66.75	89	3.1	4.09	0.16	0.21
Батон	20/30	1.52	2.28	0.56	0.84	10.28	15.42	52.4	78.6	0.02	0.04	0.01	0.01	0	0	4	6	0.24	0.36
ИТОГО Полдник		**3.97**	**5.28**	**4.335**	**5.44**	**36.28**	**48.32**	**198.2**	**260**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**37.42**	**43.96**	**35.13**	**41.97**	**139.9**	**186.4**	**989.95**	**1298**										

День:Вторник
Неделя:Первая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша пшённая	150/200	5.94	7.93	6.96	9.28	21.65	28.86	177.9	237.2	0.15	0.18	0.21	0.28	1.75	2.34	167.7	223.6	0.66	0.88
Какао	150/200	3.5	4.6	3.5	4.6	20.3	27	120	160	0.03	0.04	0.11	0.15	0.98	1.3	90.36	120.5	0.12	0.16
Батон с маслом и сыром	30/40/5/10	5	6.7	6.6	8.8	14.1	18.8	137	182.7	0.07	0.09	0.06	0.06	0.06	0.06	98.6	98.76	0.13	0.85
ИТОГО Завтрак		**14.44**	**19.23**	**17.06**	**22.68**	**56.05**	**74.66**	**434.9**	**579.9**										
ОБЕД																			
Борщ со сметаной	150/200	1.3	1.73	3.25	4.33	7.71	10.28	65.26	87.01	0.03	0.04	0.03	0.04	6.49	8.65	25.11	33.48	0.56	0.75
Картофельное пюре	120/150	2.46	3.08	3.38	4.22	16.5	20.64	129.6	135	0.1	0.12	0.08	0.1	8.59	10.74	29.7	37.12	0.87	1.09
Запеканка из рыбы	70/80	8.01	9.15	1.4	1.6	4.64	5.3	63	72	0.05	0.06	0.07	0.08	0.81	0.92	27.36	31.27	0.65	0.75
Компот из чернослива с изюмом	150/200	0.53	0.7	0	0	16.2	21.6	63.75	85	0.01	0.01	0.02	0.02	37.64	50.19	12.97	17.29	0.28	0.37
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**14.34**	**17.24**	**8.39**	**10.61**	**60.77**	**77.73**	**386.1**	**460.71**										
ПОЛДНИК																			
Творожная запеканка с яблоками и повидлом	120/140	13.4	16.04	11.4	13.68	30.6	34.12	277	322.4	0.05	0.06	0.2	0.24	1.35	1.55	179.3	204.1	0.73	0.86
Сок	150/200	0.1	0.13	0.17	0.23	18.37	24.49	74	99										
Батон	20/30	1.52	2.28	0.56	0.84	10.28	15.42	52.4	78.6	0.02	0.04	0.008	0.012	0	0	4	6	0.24	0.36
ИТОГО Полдник		**15.02**	**18.45**	**12.13**	**14.75**	**59.25**	**74.03**	**403.4**	**500**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**43.8**	**54.92**	**37.58**	**48.04**	**176.1**	**226.4**	**1224**	**1540.61**										

День:Среда
Неделя: Первая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша пшеничная	150/200	4.57	6.05	7.31	8.89	11.14	13.13	132.5	161.4	0.1	0.12	0.23	0.31	1.82	2.41	183.19	242.29	0.45	0.59
Чай	150/200/5	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26	35	0	0	0	0	0	0	0.2	0.26	0.02	0.03
Батон с маслом	30/40/5	2.35	3.12	4.2	4.43	9.64	20.05	85.73	132.53	0.05	0.06	0.02	0.02	0	0	7.69	9.9	0.06	0.79
ИТОГО Завтрак		**6.95**	**9.21**	**11.52**	**13.33**	**27.6**	**42.27**	**244.2**	**328.93**										
ОБЕД																			
Солёный огурец	20/30	0.12	0.18	0	0	0.22	0.33	1.4	2.1										
Суп-пюре гороховый	150/200	3.94	5.25	1.33	1.77	10.83	14.44	71.02	94.69	0.11	0.15	0.03	0.04	0.36	0.48	24.5	32.67	1.19	1.59
Жаркое по-домашнему	180/230	11.9	15.2	12	15.3	26	33.2	248.5	317.6	0.15	0.19	0.14	0.18	20.6	25.95	19.7	25.5	2.07	2.64
Компот курага с изюмом	150/200	0.23	0.3	0	0	13.8	18.4	53.25	71	0	0	0.01	0.01	37.56	50.08	5.58	7.44	0.14	0.18
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**18.2**	**23.51**	**13.69**	**17.53**	**66.57**	**86.28**	**438.7**	**567.09**										
ПОЛДНИК																			
Ватрушка со сметаной	65/65																		
Чай с лимоном	150/200/5	0.08	0.1	0	0	6.9	9.2	27	36	0	0	0	0	0.6	0.8	1.52	2.02	0.04	0.05
ИТОГО Полдник		**0.08**	**0.1**	**0**	**0**	**6.9**	**9.2**	**27**	**36**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**25.3**	**32.82**	**25.21**	**30.86**	**101.1**	**137.8**	**709.9**	**932.02**										

День: Четверг
Неделя: первая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша рисовая	150/200	5.18	6.91	7.36	9.82	22.62	30.16	174.9	233.2	0.07	0.07	0.21	0.28	1.76	2.34	166.36	221.81	0.36	0.48
Кофейный напиток	150/200/5	2.55	3.4	2.5	3.34	15.7	20.94	92.05	122.6	0.03	0.04	0.11	0.15	0.98	1.3	90.36	120.45	0.12	0.16
Батон с маслом и сыром	30/40/5/10	5	6.7	6.6	8.8	14.1	18.8	137	182.7	0.07	0.09	0.06	0.06	0.06	0.06	98.6	98.76	0.13	0.85
ИТОГО Завтрак		**12.7**	**17.01**	**16.46**	**21.96**	**52.42**	**69.9**	**404**	**538.5**										
ОБЕД																			
Суп полевой со сметаной	150/200	2.12	2.83	3.86	5.15	13.86	18.48	92.1	122.8	0.08	0.1	0	0	3.92	5.22	17.4	23.2	0.76	1.01
Капуста тушёная с мясом	180/200	12.1	14.28	6.02	7.65	17.44	23	164.6	214.19	0.11	0.13	0.18	0.21	82.81	92.58	100.87	111.16	3.01	6.15
Компот курага с яблоками	150/200	0.23	0.3	0	0	13.8	18.4	53.3	71	0	0	0.01	0.01	37.6	50.1	5.58	7.44	0.14	0.18
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**16.5**	**19.99**	**10.24**	**13.26**	**60.82**	**79.79**	**374.5**	**489.69**										
ПОЛДНИК																			
Творожная запеканка с морковью со сгущ.	120/140	15	17.7	13.4	15.7	23.6	26.1	226.6	269.2	0.05	0.06	0.2	0.24	1.35	1.55	179.3	204.1	0.73	0.86
Напиток из шиповника	150/200/5	0.15	0.2	0.075	0.1	12.5	16.7	48.8	65	0.008	0.01	0.015	0.02	66.75	89	3.1	4.09	0.16	0.21
Батон	20/30	1.52	2.28	0.56	0.84	10.28	15.42	52.4	78.6	0.02	0.04	0.008	0.012	0	0	4	6	0.24	0.36
ИТОГО Полдник		**16.7**	**20.18**	**14.04**	**16.64**	**46.38**	**58.22**	**327.8**	**412.8**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**45.9**	**57.18**	**40.74**	**51.86**	**159.6**	**207.9**	**1106**	**1441**										

День: Пятница
Неделя: Первая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Лапша молочная	150/200	5.51	7.45	7.39	9.02	18.26	23.81	116.03	193.2	0.08	0.1	0.21	0.29	1.82	2.41	172.6	228.7	0.34	0.48
Чай с молоком	150/200/5	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	0	0	0	0	0	0	0.2	0.26	0.02	0.03
Батон с маслом	30/40/5	2.35	3.12	4.2	4.43	9.64	20.05	85.73	132.5	0.05	0.06	0.02	0.02	0	0	7.69	9.9	0.06	0.79
ИТОГО Завтрак		**8.91**	**11.97**	**12.64**	**14.85**	**36.3**	**55.06**	**247.51**	**386.7**										
ОБЕД																			
Рассольник со сметаной	150/200	1.4	1.8	2.6	3.3	10.5	13.1	68	85	0	0	0	0	3.7	4.6	16.8	20.9	0.5	0.7
Котлета	60/70	8.89	10.37	13.84	16.12	8.78	10.25	205.7	239.9	0.07	0.07	0.09	0.1	0.71	0.83	28.32	33.04	1.48	1.87
Гороховое пюре	100/130	12.1	14.69	3.9	5.22	25.01	30.3	183.9	227.3	0.46	0.55	0.12	0.16	0.26	0.39	68.86	89.88	3.53	4.24
Компот чернослив с изюмом	150/200	0.53	0.7	0	0	15.2	21.6	63.8	85	0.01	0.01	0.02	0.02	37.64	50.19	12.97	17.29	0.28	0.37
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**25**	**30.14**	**20.7**	**25.1**	**75.21**	**95.16**	**585.9**	**718.9**										
ПОЛДНИК																			
Ватрушка со сметаной	65/65	5.6	5.6	8.4	8.4	30.7	30.7	223	223	0.07	0.07	0.07	0.07	0.1	0.1	40.07	40.07	0.6	0.59
Снежок	150/200	4.2	5.6	3.75	5	6	8	75	100										
Фрукт	1 шт.	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.03	0.03	0.02	0.02	10	10	16	16	2.2	2.2
ИТОГО Полдник		**10.2**	**11.6**	**12.55**	**13.8**	**46.5**	**48.5**	**345**	**370**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44.1**	**53.71**	**45.89**	**53.75**	**158**	**198.7**	**1178.41**	**1476**										

День:Понедельник
Неделя:Вторая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша манная	150/200	5.92	8.06	8.17	9.08	20.12	27.13	182.9	227.5	0.08	0.1	0.23	0.31	1.82	2.41	174.2	230.3	0.34	0.44
Чай	150/200/5	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26	35	0	0	0	0	0	0	0.2	0.26	0.02	0.03
Батон с маслом	30/40/5	2.35	3.12	4.2	4.43	9.64	20.05	85.73	132.53	0.05	0.06	0.02	0.02	0	0	7.69	9.9	0.06	0.79
ИТОГО Завтрак		**8.3**	**11.22**	**12.38**	**13.52**	**36.58**	**56.27**	**294.63**	**395.03**										
ОБЕД																			
Суп-лапша	150/200	1.86	2.33	2.75	3.44	11.13	13.92	78	97	0.03	0.03	0.01	0.02	0.38	0.48	10.26	12.83	0.34	0.43
Гуляш из мяса птицы	60/70	8.94	10.43	9.42	10.99	2.82	3.29	132	154	0.03	0.04	0.06	0.07	0.27	0.32	10.05	11.73	1.36	1.58
Греча(гарнир)	100/130	5.7	7.41	5.2	6.76	29.7	38.61	192	249.6	0.18	0.18	0.07	0.09	0	0	9.49	12.34	3.03	3.94
Компот курага с изюмом	150/200	0.23	0.3	0	0	13.8	18.4	53.25	71	0	0	0.01	0.01	37.56	50.08	5.58	7.44	0.14	0.18
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**18.77**	**23.05**	**17.73**	**21.65**	**73.17**	**94.13**	**519.75**	**653.3**										
ПОЛДНИК																			
Винегрет	140/170	20.48	24.87	4.76	5.78	24.54	29.8	222.94	270.71	0.28	0.34	0.22	0.27	41.44	50.32	58.49	71.03	2.16	2.62
Яйцо варёное	1/2 шт.	2.54	2.54	2.3	2.3	0.14	0.14	31.4	31.4										
Напиток из шиповника	150/200/5	0.15	0.2	0.075	0.1	12.5	16.7	48.8	65	0.008	0.01	0.015	0.02	66.75	89	3.1	4.09	0.16	0.21
Батон	20/30	1.52	2.28	0.56	0.84	10.28	15.42	52.4	78.6	0.02	0.04	0.008	0.012	0	0	4	6	0.24	0.36
ИТОГО Полдник		**24.69**	**29.89**	**7.695**	**9.02**	**47.46**	**62.06**	**355.54**	**445.71**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**51.76**	**64.16**	**37.81**	**44.19**	**157.2**	**212.5**	**1169.9**	**1494**										

День:вторник
Неделя:вторая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша геркулесовая	150/200	5.48	7.31	8.17	10.89	18.21	24.29	178.1	237.4	0.13	0.16	0.23	0.3	1.81	2.42	178.06	237.41	0.72	0.96
Какао	150/200	3.5	4.6	3.5	4.6	20.3	27	120	160	0.03	0.04	0.11	0.15	0.98	1.3	90.36	120.45	0.12	0.16
Батон с маслом и сыром	30/40/5/10	5	6.7	6.6	8.8	14.1	18.8	137	182.7	0.07	0.09	0.06	0.06	0.06	0.06	98.6	98.76	0.13	0.85
ИТОГО Завтрак		**14**	**18.61**	**18.27**	**24.29**	**52.61**	**70.09**	**435.1**	**580.1**										
ОБЕД																			
Суп-пюре картофельный	150/200	2.5	3.1	2.6	3.3	12.7	15.9	82	102	0.1	0.1	0.1	0.1	4.8	6.06	53	66.3	0.6	0.7
Гренки	10/10 г.	0.86	0.86	0.08	0.08	5.37	5.37	26	26	0.01	0.01	0	0	0	0	2.11	2.11	0.11	0.11
Голубцы ленивые	180/200	13.2	15.2	11.4	13.1	12.4	14.3	208	239.2										
Компот курага с яблоками	150/200	0.23	0.3	0	0	13.8	18.4	53.25	71	0	0	0.01	0.01	37.56	50.08	5.58	7.44	0.14	0.18
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**18.8**	**22.04**	**14.44**	**16.94**	**59.99**	**73.88**	**433.8**	**519.9**										
ПОЛДНИК																			
Творожная запеканка с морковью со сгущ. молоком	120/140	15	17.7	13.4	15.7	23.6	26.1	226.6	269.2	0.05	0.06	0.2	0.24	1.35	1.55	179.3	204.1	0.73	0.86
Батон	20/30	1.52	2.28	0.56	0.84	10.28	15.42	52.4	78.6	0.02	0.04	0.008	0.012	0	0	4	6	0.24	0.36
Кисель	150/200							107	119										
Фрукт	1шт.	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	0.03	0.03	0.02	0.02	10	10	16	16	2.2	2.2
ИТОГО Полдник		**16.9**	**20.38**	**14.36**	**16.94**	**43.68**	**51.32**	**433**	**513.8**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**49.7**	**61.03**	**47.07**	**58.17**	**156.3**	**195.3**	**1302**	**1614**										

День:среда
Неделя:вторая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша"Дружба"	150/200	5.24	7.68	6.74	9.08	23.55	30.03	180.8	239.1	0.1	0.12	0.22	0.3	1.76	2.34	167.86	223.36	0.76	0.86
Чай с лимоном	150/200/5	0.075	0.1	0	0	6.9	9.2	27	36	0	0	0	0	0.6	0.8	1.52	2.02	0.04	0.05
Батон с маслом	30/40/5	2.35	3.12	4.2	4.43	9.64	20.05	85.73	132.5	0.05	0.06	0.02	0.02	0	0	7.69	9.9	0.06	0.79
ИТОГО Завтрак		**7.665**	**10.9**	**10.94**	**13.51**	**40.09**	**59.28**	**293.5**	**407.6**										
ОБЕД																			
Суп картофельный с бобовыми	150/200	4.3	5.3	4	5	18.6	23.2	118	147	0.1	0.2	0.1	0.1	4.5	5.7	28.4	35.5	1.5	0.11
Бефстроганов из говядины	60/70	9.58	11.17	9.56	11.15	3.42	4	138	161	0.03	0.04	0.1	0.11	0.28	0.32	38.62	45.1	1.22	0
Макароны отварные	150/180	5.3	6.36	3.8	4.56	32.4	38.88	188	225.6	0.06	0.07	0.02	0.03	0	0	12.82	15.38	0.74	1.22
Компот чернослив с изюмом	150/200	0.53	0.7	0	0	15.2	21.6	63.8	85	0.01	0.01	0.02	0.02	37.64	50.19	12.97	17.29	0.28	0.37
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**21.75**	**26.11**	**17.72**	**21.17**	**85.34**	**107.6**	**572.3**	**700.3**										
ПОЛДНИК																			
Суп молочный с овощами	150/200	3	4	3.5	4.6	9.5	12.7	81	108	0.08	0.1	0.14	0.18	9.4	12.48	113.12	150.83	0.77	1.03
Чай	150/200/5	0.075	0.1	0	0	6.9	9.2	27	36	0	0	0	0	0.6	0.8	1.52	2.02	0.04	0.05
Батон	20/30	1.52	2.28	0.56	0.84	10.28	15.42	52.4	78.6	0.02	0.04	0.008	0.012	0	0	4	6	0.24	0.36
ИТОГО Полдник		**4.595**	**6.38**	**4.06**	**5.44**	**26.68**	**37.32**	**160.4**	**222.6**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**34.01**	**43.39**	**32.72**	**40.12**	**152.1**	**204.2**	**1026**	**1331**										

День:четверг
Неделя:вторая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша пшеничная	150/200	4.57	6.05	7.31	8.89	11.14	13.13	132.5	161.4	0.09	0.1	0.23	0.3	1.83	2.41	229.9	356.1	0.36	0.48
Кофейный напиток	150/200/5	2.55	3.4	2.5	3.34	15.7	20.94	92.05	122.6	0.03	0.04	0.11	0.15	0.98	1.3	90.36	120.5	0.12	0.16
Батон с маслом и сыром	30/40/5/10	5	6.7	6.6	8.8	14.1	18.8	137	182.7	0.07	0.09	0.06	0.06	0.06	0.06	98.6	98.76	0.13	0.85
ИТОГО Завтрак		**12.1**	**16.15**	**16.41**	**21.03**	**40.94**	**52.87**	**361.6**	**466.7**										
Свёкольник со сметаной	150/200	1.4	1.8	2.6	3.3	10.5	13.1	68	85	0	0	0	0	3.7	4.6	16.8	20.9	0.5	0.7
Картофельное пюре	150/180	3.08	3.7	4.22	5.07	20.64	24.77	135	162	0.12	0.15	0.1	0.12	10.74	12.89	37.12	44.54	1.09	1.31
Запеканка из рыбы с морковью	70/80	8.01	9.15	1.4	1.6	4.64	5.3	63	72	0.05	0.06	0.07	0.08	0.81	0.92	27.36	31.27	0.65	0.75
Компот курага с изюмом	150/200	0.23	0.3	0	0	13.8	18.4	53.3	71	0	0	0.01	0.01	37.6	50.1	5.58	7.44	0.14	0.18
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**14.8**	**17.53**	**8.58**	**10.43**	**65.3**	**81.48**	**383.8**	**471.7**										
ПОЛДНИК																			
Творожная запеканка с яблоками и повидлом	120/140	13.4	16.04	11.4	13.68	30.6	34.12	277	322.4	0.05	0.06	0.2	0.24	1.35	1.55	179.3	204.1	0.73	0.86
Напиток из шиповника	150/200/5	0.15	0.2	0.075	0.1	12.5	16.7	48.8	65	0.008	0.01	0.015	0.02	66.75	89	3.1	4.09	0.16	0.21
Батон	20/30	1.52	2.28	0.56	0.84	10.28	15.42	52.4	78.6	0.02	0.04	0.008	0.012	0	0	4	6	0.24	0.36
ИТОГО Полдник		**15.1**	**18.52**	**12.04**	**14.62**	**53.38**	**66.24**	**378.2**	**466**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**41.9**	**52.2**	**37.03**	**46.08**	**159.6**	**200.6**	**1124**	**1404**										

День:Пятница
Неделя:вторая
Возрастная категория:с 2-х до 3-х /с 3-х до 7-ми

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энер.ц-ть		Витамины,мг						Минер.вещества,мг			
		Б	Б	Ж	Ж	У	У	К	К	В1	В1	В2	В2	С	С	Са	Са	Fe	Fe
		яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад
ЗАВТРАК																			
Каша пшённая	150/200	5.94	7.93	6.96	9.28	21.65	28.86	177.9	237.2	0.15	0.18	0.21	0.28	1.75	2.34	167.7	223.6	0.66	0.88
Чай с молоком	150/200/5	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	0	0	0	0	0	0	0.2	0.26	0.02	0.03
Батон с маслом	30/40/5/10	2.35	3.12	4.2	4.43	9.64	20.05	85.73	132.5	0.05	0.06	0.02	0.02	0	0	7.69	9.9	0.06	0.79
ИТОГО Завтрак		**9.34**	**12.45**	**12.21**	**15.11**	**39.69**	**60.11**	**309.4**	**430.7**										
ОБЕД																			
Рассольник со сметаной	150/200	1.4	1.8	2.6	3.3	10.5	13.1	68	85	0	0	0	0	3.7	4.6	16.8	20.9	0.5	0.7
Жаркое по-домашнему	180/230	11.9	15.2	12	15.3	26	33.2	248.5	317.6	0.15	0.19	0.14	0.18	20.6	25.95	19.7	25.5	2.07	2.64
Компот чернослив с изюмом	150/200	0.53	0.7	0	0	15.2	21.6	63.8	85	0.01	0.01	0.02	0.02	37.64	50.19	12.97	17.29	0.28	0.37
Хлеб ржаной	30/38	2.04	2.58	0.36	0.46	15.72	19.91	64.5	81.7	0.02	0.03	0.01	0.02	0	0	5.4	6.84	0.84	1.06
ИТОГО Обед		**15.9**	**20.28**	**14.96**	**19.06**	**67.42**	**87.81**	**444.8**	**569.3**										
ПОЛДНИК																			
Булочка домашняя	65/65	4.5	4.5	7.9	7.9	36.5	36.5	236.4	236.4	0.08	0.08	0.04	0.04	0	0	10.53	10.53	0.59	0.59
Снежок	150/200	4.2	5.6	3.75	5	6	8	75	100										
Фрукт	1 шт.	0.8	0.8	0.2	0.2	7.5	7.5	38	38	0.06	0.06	0.03	0.03	38	38	35	35	0.1	0.1
ИТОГО Полдник		**9.5**	**10.9**	**11.85**	**13.1**	**50**	**52**	**349.4**	**374.4**										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**34.7**	**43.63**	**39.02**	**47.27**	**157.1**	**199.9**	**1104**	**1374**										