

**День: понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,468	3,050	4,697	46,940	0,030	0,030	2,325	12,600	0,330
90	Каша ячневая молочная	250	5,650	6,150	25,736	174,431	2,346	2,350	0,558	54,070	0,289
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Батон, , сыр	30\15	5,850	4,730	14,490	125,000	0,058	0,068	0,110	138,900	1,400
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>15,373</b>	<b>16,926</b>	<b>63,593</b>	<b>456,960</b>	<b>2,488</b>	<b>2,613</b>	<b>4,753</b>	<b>370,570</b>	<b>2,373</b>
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,443	0,036	0,390	20,160	21,300	147,000
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,725</b>	<b>0,000</b>	<b>14,970</b>	<b>60,443</b>	<b>0,036</b>	<b>0,390</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>147,000</b>
	<b>ОБЕД</b>										
12	Салат из сладкого перца или из соленых огурцов	50	0,699	4,054	10,074	77,060	0,011	0,021	4,040	17,740	0,936
36	Свекольник с яйцом и сметаной	250/5	2,268	5,380	10,980	98,677	0,062	0,095	12,740	40,940	1,343
70	Шницель мясной паровой или запеченный	70	13,726	13,275	4,910	193,970	0,054	0,109	0,700	10,070	2,034
108	Картофельное пюре	170	3,830	6,580	22,58	165,4	0,168	0,161	25,600	67,22	1,182
156	Компот из чернослива или из вишни	150	0,179	0,064	18,720	71,459	0,002	0,010	0,3	8,320	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>520</b>	<b>24,875</b>	<b>30,075</b>	<b>76,144</b>	<b>583,052</b>	<b>0,358</b>	<b>0,189</b>	<b>43,080</b>	<b>100,570</b>	<b>6,932</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	180	3,159	3,225	16,200	102,411	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
136	Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,611	27,780	150,288	0,065	0,055	0,010	9,740	0,570

	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>	6,562	6,836	<b>43,980</b>	<b>252,699</b>	<b>0,110</b>	<b>0,250</b>	<b>1,360</b>	<b>191,240</b>	<b>0,720</b>
	<b>УЖИН</b>										
114	Запеканка капустная	170	5,477	8,027	28,890	202,491	0,110	0,199	50,670	124,000	1,660
	свежий фрукт	50	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	Вафля	30	0,655	0,842	23,190	97,150	0,009	0,012	0,000	4,800	0,450
152	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,990	40,000	0,00	0,02	0,03	10,0	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>470</b>	8,815	9,488	<b>91,550</b>	<b>466,497</b>	<b>0,193</b>	<b>0,243</b>	<b>60,670</b>	<b>152,800</b>	<b>4,750</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1850,000</b>	<b>56,351</b>	<b>63,325</b>	<b>260,237</b>	<b>1809,651</b>	<b>1,185</b>	<b>3,685</b>	<b>130,023</b>	<b>836,480</b>	<b>16,775</b>

## День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Запеканка творожная	150	15,772	13,356	25,810	280,076	0,086	0,374	2,037	195,700	1,086
	Соус молочный сладкий	40	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
150	Чай с сахаром	200	0,070	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
	Батон	30	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0,010	4,6	0,4
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>21,090</b>	<b>23,796</b>	<b>65,444</b>	<b>547,939</b>	<b>0,179</b>	<b>0,577</b>	<b>11,167</b>	<b>366,870</b>	<b>2,338</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,820	0,025	0,050	7,500	12,0	1,650
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,234</b>	<b>0,258</b>	<b>7,350</b>	<b>30,820</b>	<b>0,025</b>	<b>0,050</b>	<b>7,500</b>	<b>12,0</b>	<b>1,650</b>
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/0,02	0,055	0,009	0,410	1,833	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
20	Салат из свеклы с м/р	50	0,611	4,129	10,074	81,030	0,011	0,021	4,040	17,740	0,936
	Бульон куриный	250	2,005	1,818	15,996	84,369	0,046	0,019	2,402	11,280	0,518
	Плов из кур	170	9,641	13,493	13,530	210,741	0,134	0,147	17,480	25,660	1,777
	Кисель из свежих яблок	150	0,151	0,061	20,140	76,700	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		25	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330

	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>16,816</b>	<b>20,232</b>	<b>91,616</b>	<b>596,586</b>	<b>0,317</b>	<b>0,246</b>	<b>25,784</b>	<b>88,986</b>	<b>5,898</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	160	4,797	1,935	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Печенье промышленного производства	20	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	<b>Всего за полдник</b>	<b>175</b>	<b>7,098</b>	<b>4,773</b>	<b>25,620</b>	<b>167,424</b>	<b>0,405</b>	<b>1,035</b>	<b>10,750</b>	<b>211,250</b>	<b>1,190</b>
	<b>УЖИН</b>										
	Картофель в молоке	170	3,800	5,560	19,890	143,200	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
	Огурец солёный	30	0,621	3,561	1,747	41,086	0,041	0,025	7,25	8,37	0,403
	Сок	100	0,483	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	Хлеб пшеничный	25	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>485</b>	<b>14,433</b>	<b>11,659</b>	<b>81,593</b>	<b>466,076</b>	<b>0,186</b>	<b>0,245</b>	<b>86,875</b>	<b>89,220</b>	<b>3,749</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1870,000</b>	<b>59,920</b>	<b>60,564</b>	<b>274,173</b>	<b>1818,224</b>	<b>1,097</b>	<b>2,110</b>	<b>137,906</b>	<b>764,326</b>	<b>14,275</b>

## День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
4	Салат из моркови с яблоком	50	0,567	3,517	12,175	79,579	0,039	0,034	1,75	18,95	0,605
	Каша пшённая вязкая на молоке	250	7,894	7,486	40,482	250,752	0,27	0,25	0,96	194,1	1,51
	Какао на молоке	180	5,424	4,575	19,86	146,600	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Батон, масло,	30/10	1,775	4,296	15,460	103,739	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<i>Всего за завтрак</i>		<b>14,031</b>	<b>19,508</b>	<b>79,217</b>	<b>452,952</b>	<b>0,358</b>	<b>0,405</b>	<b>2,893</b>	<b>299,45</b>	<b>2,875</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,258	7,350	30,820	0,025	0,050	7,500	12,0	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		<b>0,483</b>	<b>0,103</b>	<b>9,9</b>	<b>39,984</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>1,1</b>
	<b>ОБЕД</b>										
	Салат из капусты и моркови	50	0,621	3,561	1,747	41,086	0,041	0,025	7,25	8,37	0,403
37	Щи из свежей капусты со сметаной на мясо-костном бульоне	250/10	1,752	4,641	11,139	90,544	0,079	0,07	31,84	43,14	0,855
71	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	0,056	0,125	1,316	27,44	1,841
85	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,309	0,153	0,018	15,480	4,842
	Компот из лимона	180	0,304	0,076	19,63	79,610	0,011	0,011	5,7	14,5	0,235
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,7	77,565	0,09	0,04	0	17,5	1,95
		25	1,778	0,206	14,76	64,321	0,033	0,009	0	6	0,33

	<i>Всего за обед</i>		<b>21,092</b>	<b>23,601</b>	<b>95,383</b>	<b>665,772</b>	<b>0,317</b>	<b>0,302</b>	<b>46,116</b>	<b>125,27</b>	<b>6,264</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Йогурт	180	3,393	3,225	6	65,097	0,06	0,225	1,05	180	0,15
	Сушки	20	0,83	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		<b>5,224</b>	<b>4,924</b>	<b>32,72</b>	<b>187,917</b>	<b>0,103</b>	<b>0,261</b>	<b>1,8</b>	<b>197,9</b>	<b>0,52</b>
	<b>УЖИН</b>										
126	Запеканка рыбная	180	12,040	11,214	23,351	236,656	175,000	1,774	0,205	0,235	19,87
176.	Соус сметанный	30	0,321	2,859	1,046	31,190	0,004	0,011	0,036	7,46	0,032
	Зефир(пастила)	30	0,125	0,017	15,96	60,504	0	0,004	0	5	0,28
	Хлеб пшеничный	17	2,371	0,275	19,68	85,762	0,044	0,012	0	8	0,44
150	Чай с сахаром	180	0,070	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
	<i>Всего за ужин</i>		<b>7,911</b>	<b>7,049</b>	<b>95,616</b>	<b>533,796</b>	<b>0,116</b>	<b>0,469</b>	<b>25,746</b>	<b>237,56</b>	<b>4,751</b>
	<i>Всего за день</i>		<b>53,741</b>	<b>55,186</b>	<b>260,836</b>	<b>1800,421</b>	<b>0,909</b>	<b>1,447</b>	<b>81,555</b>	<b>868,180</b>	<b>15,510</b>

**День: четверг**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
10/1	Салат из кукурузы	50	1,19	2,08	2,5	33,44	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
99/2	Суфле из яиц	100	4,419	8,216	5,16	110,973	0,045	0,21	0,53	67	1,39
153	Чай с молоком	200	2,970	2,600	15,900	98,900	0,044	0,150	1,300	126,600	0,410
	Батон	30	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0,010	4,6	0,4
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>310</b>	<b>12,911</b>	<b>26,691</b>	<b>34,816</b>	428,399	<b>0,224</b>	<b>0,286</b>	<b>11,010</b>	<b>172,700</b>	<b>2,450</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,234</b>	<b>0,258</b>	<b>7,350</b>	<b>30,821</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>7,500</b>	<b>12,000</b>	<b>1,650</b>
	<b>ОБЕД</b>										
28	Салат свекольный с черносливом	50	0,630	3,560	4,790	50,060	0,043	0,022	5,800	6,700	0,461
38	Суп картофельный с рыбой	250	4,536	2,011	10,518	75,681	0,108	0,080	14,740	24,100	0,858
82	Печень тушённая в сметане	55/40	12,285	7,074	8,569	144,935	0,264	1,839	28,350	22,020	5,879
204	Картофель отварной	150	1,652	2,845	17,140	96,487	10,920	0,952	0,126	0,077	21,01
157	Компот из кураги	150	0,608	0,039	19,630	76,394	0,015	0,030	0,6	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,059	0,410	13,360	59,640	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		25	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>660</b>	<b>28,524</b>	<b>21,750</b>	<b>107,401</b>	<b>707,749</b>	<b>0,834</b>	<b>2,148</b>	<b>113,908</b>	<b>91,460</b>	<b>14,096</b>

	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	160	3,393	3,225	6	65,097	0,06	0,225	1,05	180	0,15
136	Печенье сладкое пресное	60	3,403	3,611	27,780	150,288	0,065	0,055	0,01	9,740	0,57
	<b>Всего за полдник</b>	<b>192</b>	<b>4,395</b>	<b>3,349</b>	<b>14,544</b>	102,261	<b>0,078</b>	<b>0,230</b>	<b>1,050</b>	<b>182,880</b>	<b>0,342</b>
	<b>УЖИН</b>										
	Макароны с овощами	170	6,81	4,17	32,68	195,3	5,76	1,37	0,07	0,03	0,05
	Сок	150	0,484	0,103	9,980	40,288	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	25	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,965</b>	<b>15,890</b>	<b>62,370</b>	<b>433,259</b>	<b>0,270</b>	<b>0,236</b>	<b>64,490</b>	<b>100,290</b>	<b>4,636</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>51,029</b>	<b>67,938</b>	<b>256,481</b>	<b>1792,489</b>	<b>1,429</b>	<b>2,915</b>	<b>197,958</b>	<b>559,330</b>	<b>23,174</b>



**День: пятница**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5	Морковь протёртая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708	0,029	0,034	2,400	13,080	0,348
	Каша манная молочная	250	8,440	9,300	34,562	257,300	0,112	0,359	2,998	278,600	0,503
144	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
	Батон, сыр	30\12	5,85	4,73	14,490	125,000	0,058	0,068	0,110	138,900	1,400
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>14,106</b>	<b>16,632</b>	<b>75,996</b>	<b>501,332</b>	<b>0,228</b>	<b>0,640</b>	<b>7,168</b>	<b>462,980</b>	<b>1,575</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,312</b>	<b>0,344</b>	<b>9,800</b>	<b>41,094</b>	<b>0,030</b>	<b>0,020</b>	<b>10,000</b>	<b>16,000</b>	<b>2,200</b>
	<b>ОБЕД</b>										
17	Салат из свеклы с маслом	50	0,585	3,480	4,400	50,156	0,010	0,020	5,000	0,700	18,500
39	Суп перловый	250	6,319	0,797	27,576	135,855	0,250	0,118	17,820	63,940	2,626
	Ленивые голубцы	190	12,53	9,04	25,26	219,00	60,2	1,63	0,08	0,15	20,3
166	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,360	61,816	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		25	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>725</b>	<b>25,303</b>	<b>21,607</b>	<b>103,152</b>	<b>682,749</b>	<b>0,661</b>	<b>0,470</b>	<b>62,416</b>	<b>151,240</b>	<b>9,044</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	160	4,797	1,035	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150

	Рогалик с повидлом	60	3,714	8,558	33,120	216,078	0,077	0,085	0,410	28,900	0,630
	<b>Всего за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,511</b>	<b>9,593</b>	<b>41,970</b>	<b>285,869</b>	<b>0,122</b>	<b>0,310</b>	<b>9,410</b>	<b>214,900</b>	<b>0,780</b>
	УЖИН										
116	Рагу овощное	170	3,090	7,024	14,130	132,020	0,050	0,070	20,930	90,100	1,720
	Чай с сахаром	180	0,070	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
	Хлеб пшеничный	25	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>425</b>	<b>16,775</b>	<b>15,732</b>	<b>55,771</b>	<b>290,618</b>	<b>0,225</b>	<b>0,290</b>	<b>36,221</b>	<b>166,700</b>	<b>4,177</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,007</b>	<b>63,908</b>	<b>256,689</b>	<b>1801,662</b>	<b>1,266</b>	<b>1,730</b>	<b>125,215</b>	<b>1011,820</b>	<b>17,776</b>
	<b>Всего за 5 дней</b>		<b>53,210</b>	<b>62,184</b>	<b>259,683</b>	<b>1802,489</b>	<b>1,177</b>	<b>2,377</b>	<b>134,531</b>	<b>808,027</b>	<b>17,502</b>

## Понедельник

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **сад**



	Снежок	150	3,159	3,225	16,200	102,411	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
481	Сушки	20	1,534	1,921	14,700	78,553	0,036	0,035	0,130	15,200	0,230
	<b>Всего за полдник</b>	<b>170</b>	<b>4,693</b>	<b>5,146</b>	<b>30,900</b>	<b>180,964</b>	<b>0,081</b>	<b>0,230</b>	<b>1,480</b>	<b>196,700</b>	<b>0,380</b>
	<b>УЖИН</b>										
233	Сырники творожные запеченные	180	18,310	16,310	27,400	322,780	0,008	0,280	0,990	152,010	1,090
173	Соус из кураги	40	0,260	0,015	10,530	43,52	0,005	0,010	0,020	8,240	0,184
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>410</b>	<b>21,667</b>	<b>16,740</b>	<b>72,580</b>	<b>468,974</b>	<b>0,093</b>	<b>0,341</b>	<b>21,170</b>	<b>189,550</b>	<b>3,184</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1875,000</b>	<b>60,461</b>	<b>55,949</b>	<b>272,187</b>	<b>1749,320</b>	<b>40,970</b>	<b>2,327</b>	<b>182,963</b>	<b>886,610</b>	<b>13,311</b>

**День: вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
6	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,397	0,026	0,029	3,125	12,160	0,541
89	Каша пшеничная молочная	250	8,440	9,300	34,560	257,300	2,998	278,600	0,503	0,112	0,359
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	0,068	0,252	2,110	195,000	0,549
	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>14,864</b>	<b>17,606</b>	<b>74,691</b>	<b>508,240</b>	<b>3,125</b>	<b>278,895</b>	<b>5,748</b>	<b>213,572</b>	<b>1,819</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	50	0,156	0,172	4,900	20,547	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>50</b>	<b>0,156</b>	<b>0,172</b>	<b>4,900</b>	<b>20,547</b>	<b>0,015</b>	<b>0,010</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>1,100</b>
	<b>ОБЕД</b>										
34	Салат из редьки и овощей	50	0,621	3,486	3,318	46,301	0,016	0,022	11,360	18,600	0,478
40	Суп овощной на курином бульоне	250	1,998	3,216	10,018	74,504	0,110	0,086	31,240	44,420	0,906
57	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,100	360,896	0,109	0,158	3,852	27,150	1,926
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,456	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>	<b>20,535</b>	<b>26,593</b>	<b>99,616</b>	<b>695,042</b>	<b>0,360</b>	<b>0,325</b>	<b>46,752</b>	<b>122,060</b>	<b>5,929</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кефир	150	3,393	3,225	6,000	65,097	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
481	Булочка розовая	60	4,800	1,680	30,240	155,000	13,900	0,880	0,080	0,040	0,170
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<b>Всего за полдник</b>	<b>222</b>	<b>9,195</b>	<b>5,029</b>	<b>44,784</b>	<b>257,258</b>	<b>13,978</b>	<b>1,110</b>	<b>1,130</b>	<b>182,920</b>	<b>0,512</b>

	УЖИН										
63	Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	13,005	16,727	26,871	303,329	0,219	0,229	15,930	90,720	1,581
152	Чай с сахаром	200	0,070	0,025	11,1	44,400	0	0,025	0,033	11,1	0,31
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>390</b>	<b>15,446</b>	<b>17,027</b>	<b>57,651</b>	<b>433,491</b>	<b>0,263</b>	<b>0,266</b>	<b>15,963</b>	<b>109,820</b>	<b>2,331</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1872,000</b>	<b>60,197</b>	<b>66,427</b>	<b>281,642</b>	<b>1914,578</b>	<b>17,741</b>	<b>280,606</b>	<b>74,593</b>	<b>636,372</b>	<b>11,691</b>

**День: среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
10	Салат из свежих огурцов	40	0,624	2,611	0,963	29,606	0,012	0,018	4,700	12,050	0,250
132	Творожно-яблочная запеканка	150	7,270	9,228	2,976	123,292	0,057	0,310	0,790	167,000	1,270
152	Чай с молоком и сахаром	180	2,670	2,340	14,310	89,000	0,004	0,014	0,100	113,900	0,862
	Батон, масло порционно	30,5	1,775	4,296	15,420	103,584	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>12,339</b>	<b>18,474</b>	<b>33,669</b>	<b>345,482</b>	<b>0,106</b>	<b>0,356</b>	<b>5,600</b>	<b>299,250</b>	<b>2,752</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,725</b>	<b>0,155</b>	<b>14,970</b>	<b>60,432</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>1,470</b>
	<b>ОБЕД</b>										
21	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,608	3,476	4,818	51,786	0,012	0,018	15,100	20,330	0,464
41	Суп перловый на мяско-костном бульоне	250	1,315	1,809	12,484	68,353	0,074	0,048	12,700	15,320	0,667
72	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	115	15,155	18,454	5,135	245,963	0,087	0,190	2,010	38,150	2,914
322	Картофельное пюре с морковью	150	2,900	4,620	18,020	125,000	37,400	0,990	0,130	15,750	0,952
157	Компот из кураги	150	0,608	0,039	19,630	76,394	0,015	0,030	0,600	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>795</b>	<b>24,940</b>	<b>29,120</b>	<b>91,547</b>	<b>709,382</b>	<b>37,711</b>	<b>1,325</b>	<b>30,540</b>	<b>137,450</b>	<b>7,793</b>

	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Ряженка	150	3,393	3,225	6,300	66,222	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
146	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,640	192,781	0,061	0,067	0,230	22,500	0,740
	<b>Всего за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,354</b>	<b>8,063</b>	<b>42,940</b>	<b>259,003</b>	<b>0,091</b>	<b>0,262</b>	<b>0,680</b>	<b>208,500</b>	<b>0,890</b>
	<b>УЖИН</b>										
308	Фрикадельки из птицы	80	8,430	7,550	5,280	123,000	9,630	0,910	0,040	0,006	0,240
114	Кабачки или морковь, тушенные в сметане	100	1,220	4,220	8,894	76,503	0,064	0,084	4,048	35,950	0,729
161	Кисель из свежих яблок или черной смородины	150	0,108	0,114	23,680	90,255	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Печенье промышленного производства	20	1,841	2,270	13,420	78,122	0,290	0,650	1,400	20,200	0,840
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>465</b>	<b>14,204</b>	<b>14,687</b>	<b>78,304</b>	<b>484,462</b>	<b>10,061</b>	<b>1,678</b>	<b>16,288</b>	<b>84,686</b>	<b>4,670</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1990,000</b>	<b>58,562</b>	<b>70,499</b>	<b>261,430</b>	<b>1858,762</b>	<b>48,005</b>	<b>3,660</b>	<b>73,268</b>	<b>751,186</b>	<b>17,575</b>

**День: четверг**

Неделя: **вторая**



Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
127	Запеканка из тыквы или запеканка манная с яблоками	170	6,724	10,578	31,710	241,009	0,238	0,254	9,779	147,200	1,661
174	Соус молочный	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
	Батон, масло порционно	30\5	1,775	4,296	15,420	103,584	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>12,572</b>	<b>18,436</b>	<b>55,364</b>	<b>481,647</b>	<b>0,337</b>	<b>0,541</b>	<b>11,887</b>	<b>349,970</b>	<b>2,432</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>75</b>	<b>0,234</b>	<b>0,258</b>	<b>7,350</b>	<b>30,821</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>7,500</b>	<b>12,000</b>	<b>1,650</b>
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,833	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
17	Салат из свеклы с маслом	50	0,585	3,480	4,400	50,156	0,010	0,020	5,000	0,700	18,500
42	Суп с клёцками на мяско-костном бульоне	250	3,384	4,478	22,483	138,151	0,111	0,141	15,400	25,550	1,118
75	Рулет мясной с рисом и зеленью	140	15,202	15,898	21,370	284,028	0,096	0,262	0,508	29,930	3,070
	Соус томатный	40	0,511	2,511	3,081	36,450	0,010	0,010	1,356	4,200	0,133
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,968	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>715,02</b>	<b>24,679</b>	<b>27,152</b>	<b>97,910</b>	<b>710,499</b>	<b>0,388</b>	<b>0,519</b>	<b>31,516</b>	<b>104,866</b>	<b>25,599</b>

	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,935	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,866	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	<b>Всего за полдник</b>	<b>162</b>	<b>5,059</b>	<b>2,272</b>	<b>18,126</b>	<b>108,657</b>	<b>0,049</b>	<b>0,230</b>	<b>9,000</b>	<b>187,920</b>	<b>0,330</b>
	УЖИН										
64	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	0,077	0,077	12,350	45,110	0,792
109	Картофельное пюре	150	3,800	5,560	19,890	143,200	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
152	Чай с сахаром	200	0,070	0,025	11,100	44,400	0,007	0,025	0,033	11,100	0,310
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>460</b>	<b>13,026</b>	<b>10,594</b>	<b>53,772</b>	<b>354,736</b>	<b>0,276</b>	<b>0,256</b>	<b>34,913</b>	<b>123,810</b>	<b>2,582</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1792,020</b>	<b>55,570</b>	<b>58,712</b>	<b>232,522</b>	<b>1686,359</b>	<b>1,072</b>	<b>1,561</b>	<b>94,816</b>	<b>778,566</b>	<b>32,593</b>

**День: пятница**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Салат из кальмаров и яблок или салат из свеклы с яблоками	40	2,600	2,770	2,150	43,960	10,420	0,60,	0,030	0,030	2,590
100	Омлет натуральный с сыром	100	6,640	7,875	5,214	119,100	0,072	0,260	2,900	71,900	1,390
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	0,068	0,252	2,110	195,000	0,549
1	Батон, масло, сыр	30\5/12	3,222	6,325	15,460	127,791	0,036	0,038	0,066	76,700	0,450
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>16,693</b>	<b>20,905</b>	<b>42,684</b>	<b>417,660</b>	<b>10,596</b>	<b>0,550</b>	<b>5,106</b>	<b>343,630</b>	<b>4,979</b>
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>										
	Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,725</b>	<b>0,155</b>	<b>14,970</b>	<b>60,432</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,160</b>	<b>21,300</b>	<b>1,470</b>
	<b>ОБЕД</b>										
29	Салат из солёных огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750	0,005	0,005	1,175	5,405	0,141
43	Борщ красный со сметаной на мясо-костном бульоне	250/10	2,292	4,691	17,693	117,740	0,095	0,091	34,190	54,980	1,519
76	Запеканка из макаронных изделий с мясом с мясом	190	16,536	18,202	45,620	401,036	0,161	0,178	1,320	27,900	3,222
162	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	150	0,217	0,093	22,310	85,366	0,012	0,011	1,350	10,400	0,609
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
		30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<b>Всего за обед</b>	<b>445</b>	<b>23,544</b>	<b>25,449</b>	<b>117,483</b>	<b>763,779</b>	<b>0,396</b>	<b>0,334</b>	<b>38,035</b>	<b>122,185</b>	<b>7,771</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	Снежок	150	3,159	3,225	16,200	102,411	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
137	Морковное печенье или песочное печенье	50	1,831	1,699	26,72	122,820	0,043	0,036	0,75	17,9	0,37

								0,116	0,210	31,900	0,820
	<b>Всего за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,982</b>	<b>11,902</b>	<b>49,180</b>	<b>319,471</b>	<b>0,119</b>	<b>0,401</b>	<b>1,730</b>	<b>239,100</b>	<b>1,630</b>
	<b>УЖИН</b>										
129	Пудинг пшённый с творогом и морковью	150	7,743	7,077	33,310	219,578	0,175	0,144	1,484	63,210	1,465
172	Соус яблочный	40	0,027	0,028	7,338	27,878	0,002	0,002	0,800	2,230	0,191
145	Чай с сахаром	180	0,060	0,022	9,990	39,960	0,021	0,010	0,100	5,370	0,862
	Фрукт свежий	75	0,234	0,258	7,350	30,821	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Печенье промышленного производства	20	2,207	2,726	16,100	93,740	0,350	0,770	1,680	24,240	1,000
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
	<b>Всего за ужин</b>	<b>505</b>	<b>12,643</b>	<b>10,386</b>	<b>93,768</b>	<b>497,738</b>	<b>0,615</b>	<b>0,953</b>	<b>11,564</b>	<b>115,050</b>	<b>5,608</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1620,000</b>	<b>60,587</b>	<b>68,797</b>	<b>318,085</b>	<b>2059,079</b>	<b>11,762</b>	<b>2,277</b>	<b>76,595</b>	<b>841,265</b>	<b>21,458</b>