

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2	Салат из моркови с раст. маслом	40	0,843	5,594	8,448	85,396	0,052	0,056	4,175	22,630	0,593
90	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,500	0,558
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, сыр	20/10	2,094	3,310	10,320	76,867	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<i>Всего за завтрак</i>		11,418	17,528	60,074	428,698	54,389	0,565	8,036	441,530	1,740
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
12	Салат из сладкого перца или из соленых огурцов	40	0,532	3,043	1,855	38,090	0,027	0,036	67,300	11,910	0,244
36	Свекольник с яйцом и сметаной на м/к бульоне	150/5	1,440	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,060	0,870
70	Шницель мясной паровой	60	9,188	9,018	3,936	140,776	0,047	0,093	0,600	8,660	1,745
108	Картофельное пюре	150	3,340	5,810	19,900	145,500	0,140	0,142	22,580	59,300	1,040
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,136	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,150
	<i>Всего за обед</i>		17,924	22,152	74,923	566,287	0,331	0,374	99,252	131,320	5,948
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	2,630	2,650	13,500	85,342	0,037	0,162	1,120	151,250	0,130

136		Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,569	27,780	149,910	0,065	0,055	0,010	9,740	0,570
		<i>Всего за полдник</i>		6,033	6,219	41,280	235,252	0,102	0,217	1,130	160,990	0,700
		УЖИН										
114		Запеканка капустная	150	4,830	7,087	25,350	178,168	0,098	0,181	0,024	109,900	1,498
		Чай с сахаром	150	0,050	0,000	8,320	33,300	0,004	0,006	0,024	8,320	0,230
		Вафля	10	0,218	0,284	7,730	32,400	0,003	0,004	0,000	1,600	
		Свежий фрукт	50	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
		Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
		<i>Всего за ужин</i>		7,110	7,830	63,510	338,961	0,161	0,215	7,548	137,820	3,708
		<i>Всего за день</i>		43,210	53,882	254,756	1629,615	55,019	1,410	136,126	579,350	13,566

Неделя : Первая

День : Вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Салат зелёный с раст. маслом или из белокочанной капусты	40	0,438	2,611	0,749	28,061	0,068	0,299	1,629	156,560	0,870
128	Пудинг творожно-морковный	120	12,620	10,68	20,640	224,070	0,028	0,102	1,270	36,900	0,500
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
	Чай с молоком	180	2,670	2,340	14,310	89,000	0,004	0,140	1,200	113,900	0,320
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		16,937	19,651	51,381	440,951	0,318	0,553	4,709	313,240	2,084
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,438	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,438	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/0,02	0,055	0,009	0,410	1,832	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 яблоками	40	0,501	3,1-6	7,763	61,980	0,008	0,017	3,210	14,630	0,713
35	Суп вермешелевый на курином бульоне	150	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,600	0,306
56	Рагу из кур	140	9,641	13,377	13,530	209,329	0,134	0,147	17,480	25,660	1,777
155	Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	0,151	0,063	20,140	76,693	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347

	Хлеб ржаной, пшеничный	20	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего на обед</i>		14,788	15,732	74,608	511,016	0,272	0,224	23,903	75,696	4,963
	Йогурт	150	3,990	1,594	7,375	61,400	0,037	0,200	7,750	155,000	0,150
	Печенье промышленного производства	10	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	<i>Всего за полдник</i>		5,098	2,937	15,425	108,105	0,180	0,590	8,590	167,120	0,650
	УЖИН										
60	Кнели рыбные	60	6,082	3,289	3,904	68,564	0,060	0,090	0,414	38,900	0,514
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
84	Каша перловая рассыпчатая	100	2,429	6,620	22,149	152,353	0,040	0,029	0,018	13,620	0,612
168	Кисель густой из отвара шиповника	150	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78,000	6,610	0,201
	Свкжий фрукт	50	0,156	0,170	4,900	20,529	0,015	0,012	5,000	8,000	1,100
	Хлеб пшеничный	20	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		10,848	11,777	70,834	415,011	0,161	0,162	84,186	75,670	2,838
	<i>Всего за день</i>		48,109	50,199	222,148	1515,067	0,946	1,539	126,388	639,726	11,635

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
4	Салат из моркови и изюма	40	0,470	2,614	9,447	60,829	0,032	0,028	1,450	15,700	0,500
88	Каша пшённая молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252	0,156	0,281	2,346	221,900	0,738
	Чай с сахаром	150	0,050	0,000	8,320	33,300	0,004	0,006	0,024	8,320	0,230
1	Батон, масло, сыр	20/5/10	1,267	3,068	11,0	108,330	0,322	0,068	0,087	55,730	0,300
	<i>Всего за завтрак</i>		7,664	12,172	43,723	381,711	0,514	0,383	3,907	301,650	1,768
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,438	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,438	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	ОБЕД										
27	Салат "Зимний"	40	0,498	2,646	4,493	42,654	0,033	0,020	5,800	6,770	0,323
37	Щи из свежей капусты со сметаной на мясо-костном бульоне	150/5	1,028	2,315	6,723	50,162	0,049	0,041	18,870	24,310	0,508
71	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	0,051	0,113	1,201	24,890	1,664
104	Макароны отварные с маслом	80	3,550	4,370	22,600	144,080	0,007	0,017	0,010	6,650	0,520
164	Компот из вишни или черной смородины	150	0,304	0,076	19,630	79,610	0,011	0,012	5,700	14,500	0,235
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		17,321	18,901	79,482	547,348	0,245	0,241	31,581	95,120	5,030

		ПОЛДНИК										
		Кефир	150	2,830	2,656	5,020	53,900	0,037	0,225	7,500	155,000	0,125
137		Морковное печенье или песочное печенье	40	1,530	1,400	22,300	102,343	0,036	0,030	0,640	15,000	0,310
		<i>Всего за полдник</i>		4,360	4,056	27,320	156,243	0,073	0,255	8,140	170,000	0,435
		УЖИН										
139		Котлеты картофельные	100	3,240	2,420	21,150	119,280	0,130	0,930	10,700	14,700	1,200
176		Соус сметанный	30	0,321	2,859	1,046	31,190	0,004	0,011	0,036	7,460	0,032
150		Какао на молоке	150	3,150	2,720	16,580	89,000	0,040	0,130	1,200	114,700	0,410
		Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	23,100	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
		Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
		<i>Всего за ужин</i>		8,723	8,458	60,886	326,870	0,233	1,100	21,936	158,860	4,172
		<i>Всего за день</i>		38,507	43,689	221,311	1452,156	1,080	1,989	70,564	733,630	12,505

	Ацидофилин	150	2,830	2,656	5,020	53,900	0,037	0,225	7,500	155,000	0,125
	Сушки	10	1,002	0,124	8,544	37,164	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		2,830	2,656	13,564	91,064	0,055	0,230	7,500	157,880	0,317
	УЖИН										
305	Котлета куриная	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,090	0,330	33,220	0,594
123	Овощи тушённые (2 способ)	170	2,696	4,590	20,120	127,544	0,122	0,101	43,650	57,940	1,846
	Сок	100	0,438	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		11,371	8,621	51,222	315,333	0,236	0,210	48,980	105,160	3,870
	<i>Всего за день</i>		45,275	50,731	180,774	1328,173	1,259	2,471	178,303	524,150	18,935

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Морковь, протёртая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892	0,023	0,027	1,900	10,350	0,275
92	Каша рисовая молочная	200	6,635	7,175	27,456	202,200	2,346	218,100	0,398	0,088	0,281
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	2,094	4,998	10,320	92,058	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<i>Всего за завтрак</i>		11,951	14,680	58,962	409,154	2,636	218,347	3,813	196,750	1,145
	2-ой ЗАВТРАК										
	Фрукт	50	0,156	0,170	4,900	20,529	0,015	0,012	5,000	8,000	1,100
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,156	0,170	4,900	20,529	0,015	0,012	5,000	8,000	1,100
	ОБЕД										
26	Салат луковый	5	0,055	0,434	0,410	5,657	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
	Свежий огурец	20	0,125	0,017	0,500	2,527	0,006	0,008	2,000	4,600	0,120
39	Суп фасольевый	150	3,793	0,472	16,576	81,584	0,149	0,071	10,530	38,080	1,576
74	Рулет из картофеля с отварным мясом	160	12,028	12,870	21,700	245,800	0,231	0,239	31,550	37,750	3,270
176	Соус сметанный	30	0,321	2,859	1,046	31,190	0,004	0,110	0,036	7,460	1,200
166	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,360	61,814	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560

			20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
		<i>Всего за обед</i>		19,657	18,023	79,792	540,792	0,492	0,470	49,816	113,120	8,112
		ПОЛДНИК										
		Йогурт	150	4,797	1,935	8,850	69,791	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
139		Булочка осенняя	40	2,500	5,367	28,190	164,016	0,066	0,070	0,320	23,400	0,530
		<i>Всего за полдник</i>		7,297	7,302	37,040	233,806	0,111	0,295	9,320	209,400	0,680
		УЖИН										
114		Биточек рыбный паровой или запеченный	50	6,960	4,380	6,400	97,800	0,070	0,090	0,330	33,200	0,594
179		Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
116		Капуста тушеная	150	2,710	6,190	12,460	112,300					
		Сок	100	0,438	0,103	9,900	39,984	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
		Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
		<i>Всего за ужин</i>		12,134	12,300	45,511	335,648	0,125	0,115	6,084	49,740	2,105
		<i>Всего за день</i>		51,196	52,474	226,205	1539,929	3,379	219,239	74,033	577,010	13,142

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126	0,159	0,169	0,870	101,100	1,304
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, сыр	20/5	4,131	7,355	15,460	140,694	0,036	0,038	0,066	76,000	0,450
	<i>Всего за завтрак</i>		11,771	17,569	53,764	406,824	0,240	0,401	2,406	315,100	1,593
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
15	Салат из свежих томатов с зелёным луком или салат из свеклы с маслом	40	0,697	2,609	1,420	31,594	0,021	0,018	9,700	8,760	0,346
35	Суп вермишелевый	150	1,195	0,923	9,559	48,933	0,028	0,012	1,351	6,600	0,306
249	Рыба, запеченная в омлете	60	7,300	2,810	1,927	76,500	30,300	0,740	0,096	0,120	0,130
124	Рагу овощное	150	2,591	3,206	20,070	114,481	0,145	0,106	47,610	45,990	1,403
163	Кисель из чёрной смородины	150	0,310	0,133	23,290	89,775	0,012	0,016	78,000	17,300	0,552
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		15,338	11,041	79,466	473,501	30,600	0,930	136,757	96,770	4,517

		ПОЛДНИК										
		Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
144		Сушки	10	1,002	0,122	8,544	37,148	0,018	0,005	0,002	2,820	0,192
		<i>Всего за полдник</i>		4,161	3,310	37,148	139,222	0,063	0,200	1,352	184,320	0,342
		УЖИН										
133		Сырники творожные запеченные	150	12,511	9,767	18,050	205,631	0,054	0,270	1,099	162,600	0,643
		Соус из кураги	30	0,208	0,012	8,028	33,280	0,004	0,008	0,160	6,680	0,141
		Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,443	0,036	0,390	20,160	21,300	147,000
		Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
		<i>Всего за ужин</i>		15,223	10,138	55,808	363,653	0,127	0,677	21,419	196,580	148,114
		<i>Всего за день</i>		46,727	42,312	233,536	1413,994	31,053	2,223	169,434	804,770	156,216

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
		ЗАВТРАК										
6	6	Салат из моркови с яблоком	40	0,335	0,060	3,848	16,309	0,021	0,023	2,500	9,724	0,432
89		Каша пшеничная молочная	200	5,175	6,099	27,456	178,550	0,088	0,281	2,346	218,100	0,398
150		Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
		Батон, масло порционно	20/5	2,094	4,998	10,320	92,058	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
		<i>Всего за завтрак</i>		11,130	14,397	58,174	392,251	0,388	0,540	6,651	439,224	1,588
		2-ой ЗАВТРАК										
		Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
		<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
		ОБЕД										
34		Салат из редьки и овощей	40	0,494	2,587	2,641	35,158	0,013	0,017	9,030	14,810	0,300
40		Суп овощной на курином бульоне	150	1,165	1,609	5,914	41,319	0,066	0,050	18,770	25,940	0,537
57		Плов из кур	150	9,435	13,481	24,020	249,144	0,075	0,111	2,568	18,520	1,338
156		Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,300
		Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
			20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
		<i>Всего за обед</i>		14,518	19,097	74,495	509,293	0,250	0,226	30,668	85,660	4,255
		ПОЛДНИК										
		Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150

	Булочка розовая	60	4,800	1,680	30,240	155,000	13,900	0,880	0,080	0,040	0,170
	<i>Всего за полдник</i>		8,193	4,868	36,240	219,760	13,960	1,105	1,130	180,040	0,320
	УЖИН										
63	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	150	13,005	16,533	26,871	301,579	0,219	0,229	15,930	90,720	1,581
	Чай с сахаром	150	0,035	0,013	5,500	22,200	0,004	0,012	0,017	5,600	0,160
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		14,818	16,750	47,131	388,078	0,256	0,250	15,947	102,320	2,071
	<i>Всего за день</i>		48,893	55,366	223,390	1540,175	14,877	2,136	61,896	819,244	9,884

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
10	Салат из свежих огурцов	40	0,624	2,581	1,003	29,483	0,012	0,018	4,700	12,050	0,250
132	Творожно-яблочная запеканка	110	5,795	7,619	1,276	96,534	0,041	0,230	0,290	112,000	1,100
											1,745
152	Чай с молоком	180	0,035	0,0130,	5,500	22,200	0,004	0,012	0,017	5,600	0,160
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак		7,644	14,198	18,099	227,667	0,277	0,271	5,017	134,050	3,505
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак		0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
21	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,900	18,280	0,353
41	Суп перловый на мясо-костном бульоне	150	0,790	0,918	7,542	39,704	0,044	0,029	7,501	8,670	0,399
72	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	115	15,155	18,239	5,135	244,032	0,087	0,190	2,010	38,150	2,914
105	Картофельное пюре с морковью	150	2,300	3,700	14,400	299,000	0,800	0,1	0,090	12,600	0,952
157	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,600	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220

		<i>Всего за обед</i>		22,644	26,838	73,365	809,734	1,051	0,303	24,101	120,100	6,914
		ПОЛДНИК										
		Ряженка	150	2,830	2,656	5,020	53,900	0,037	0,225	7,500	155,000	0,125
146		Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,870	149,105	0,050	0,054	0,190	18,000	0,660
		<i>Всего за полдник</i>		5,232	5,710	34,890	203,005	0,087	0,279	7,690	173,000	0,785
		УЖИН										
308		Фрикадельки из птицы	60	6,320	5,660	3,960	92,300	7,200	0,680	0,030	0,045	0,160
121		Кабачки или морковь в сметанном соусе	80	1,370	3,925	7,088	70,000	0,051	0,067	3,938	28,650	0,580
170		Кисель из свежих яблок или черной смородины	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
		Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
		Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
		<i>Всего за ужин</i>		9,811	10,156	52,878	347,637	7,317	0,778	14,768	55,225	3,331
		<i>Всего за день</i>		46,055	57,056	194,202	1648,459	8,768	1,670	71,736	503,675	16,005

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
127	Запеканка из тыквы или манная с яблоками	150	6,032	9,070	27,990	210,715	0,210	0,228	8,606	130,700	1,488
174	Соус молочный	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<i>Всего за завтрак</i>		10,727	16,103	58,864	408,575	0,487	0,473	10,424	304,570	2,074
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	<i>Всего за 2-ой завтрак</i>		0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	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	40	0,468	2,581	3,520	38,305	0,008	0,016	4,000	14,800	0,560
42	Суп с клёцками на мясо-костном бульоне	150	2,092	2,354	14,056	82,261	0,070	0,066	9,752	16,080	0,694
75	Рулет мясной с рисом и зеленью	120	12,854	13,025	18,030	236,251	0,081	0,251	0,406	24,660	2,588
179	Соус томатный	30	0,383	1,883	2,310	27,337	0,075	0,188	0,304	18,495	

160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,963	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	<i>Всего за обед</i>		19,686	21,265	76,232	556,194	0,366	0,596	23,714	113,021	6,120
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,863	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	<i>Всего за полдник</i>		5,059	2,249	18,126	108,451	0,049	0,230	9,000	187,920	0,330
	УЖИН										
64	Рыба, тушённая с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	0,054	0,054	8,275	30,920	0,546
109	Картофельное пюре	150	3,830	5,560	19,890	143,200	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
154	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	<i>Всего за ужин</i>		10,479	9,043	48,954	310,135	0,241	0,212	33,145	102,130	2,478
	<i>Всего за день</i>		46,185	48,915	209,526	1414,149	1,165	1,526	83,783	719,641	12,652

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
51	Салат из кальмаров и яблок или из свеклы с яблоками	40	2,600	2,770	2,150	43,960	10,429	0,600	0,030	0,030	2,590
100	Омлет натуральный с сыром	100	6,640	7,870	5,214	119,100	0,072	0,260	2,900	71,900	1,390
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
1	Батон, масло, сыр	20/5/7	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак		14,860	18,879	34,234	360,454	10,780	1,096	4,735	283,330	4,738
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак		0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
29	Салат из солёных огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	0,004	0,004	0,950	4,370	0,114
43	Борщ красный со сметаной на мясо-костном бульоне	150/5	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,470	32,130	0,876
76	Запеканка из макаронных изделий с мясом	160	14,071	14,970	39,000	337,267	0,137	0,148	1,016	23,020	2,730
161	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	150	0,217	0,092	22,310	85,356	0,012	0,011	1,350	10,400	0,609
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220

		<i>Всего за обед</i>		19,005	20,057	95,218	613,596	0,304	0,255	23,786	87,920	6,109
		ПОЛДНИК										
		Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
140		Булочка с крошкой	50	3,823	8,677	32,980	217,057	0,074	0,090	0,170	25,700	0,660
		<i>Всего за полдник</i>		6,982	11,864	49,180	319,131	0,119	0,285	1,520	207,200	0,810
		УЖИН										
106												
129		Пудинг пшеничный с творогом и морковью	100	5,130	4,500	22,616	138,190	0,114	0,095	1,005	42,100	0,970
172		Соус яблочный или из свежих ягод	30	0,020	0,210	5,530	20,355	0,002	0,003	0,048	1,670	0,14
		Чай с сахаром	150	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
		Фрукт свежий	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
		Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
		<i>Всего за ужин</i>		7,256	5,169	50,297	254,166	0,176	0,033	8,613	64,740	3,442
		<i>Всего за день</i>		48,828	56,122	243,899	1607,762	11,415	1,708	58,814	664,490	16,569