

# Десятидневное меню в СПДС «Василек» ГБОУ СОШ с. Васильевка

на осенне – зимний период

День: Понедельник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
94	Каша гречневая молочная	150	8,79	8,563	37,233	251,841			2,998		
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	20	2,56	2,36	0,2	31,4			11		
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>20,065</b>	<b>18,298</b>	<b>65,763</b>	<b>494,831</b>	<b>0,102</b>	<b>0,329</b>	<b>15,759</b>	<b>238,6</b>	<b>0,834</b>
<b>Обед</b>											
44	Суп гороховый с гренками 2 сп	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,07	1,727
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
104	Макароны отварные с маслом	130	5,183	7,056	42,37	243,127	0,1	0,033	0,02	12,5	0,98
23	Салат из капусты и моркови	40	0,321	1,739	1,216	21,496	0,009	0,011	9,2	10,68	0,148
437	Гуляш с мясом	50	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>22,813</b>	<b>17,267</b>	<b>105,49</b>	<b>678,84</b>	<b>0,849</b>	<b>0,18</b>	<b>13,373</b>	<b>101,021</b>	<b>5,178</b>
<b>Полдник</b>											
	Коржик молочный	60	6,83	12,17	65,5	398,33				25	0,83
	Снежок	180	3,78	2,025	14,85	92,7	0,03	0,13	0,9	121	0,1
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>10,61</b>	<b>14,195</b>	<b>80,35</b>	<b>491,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,9</b>	<b>146</b>	<b>0,93</b>
<b>Ужин</b>											
90	Каша ячневая молочная	150	7,168	8,063	32,412	222,78	2,998	299,6	0,703	0,767	0,369
153	Чай с молоком	150	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>13,666</b>	<b>10,863</b>	<b>74,832</b>	<b>433,702</b>	<b>3,135</b>	<b>299,8</b>	<b>2,103</b>	<b>143,267</b>	<b>3,281</b>
<b>Завтрак 2</b>											
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>67,754</b>	<b>61,223</b>	<b>353,935</b>	<b>2 215,403</b>	<b>4,176</b>	<b>300,479</b>	<b>50,735</b>	<b>665,488</b>	<b>16,743</b>

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
100	Каша манная молочная	150	5,9	7,7	30,3	174	0,2	0,2		194	10,6
150	Какао на молоке	150	4,231	3,935	19,86	126,808	0,057	0,21	0,057	163	0,458
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>15,441</b>	<b>16,015</b>	<b>59,82</b>	<b>401,808</b>	<b>0,305</b>	<b>0,506</b>	<b>0,058</b>	<b>430,6</b>	<b>11,538</b>
	<b>Обед</b>										
13	Томаты свежие с растительным маслом	40	0,163	1,732	0,722	18,95					
37	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,752	4,641	11,139	90,544	0,079	0,07	31,82	43,14	0,855
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
51	Картофельное пюре	130	5,4	14	20,7	198,7	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>24,575</b>	<b>30,493</b>	<b>89,171</b>	<b>676,766</b>	<b>0,83</b>	<b>0,397</b>	<b>58,84</b>	<b>208,465</b>	<b>4,054</b>
	<b>Полдник</b>										
134	Плюшка "Московская"	50	3,69	3,73	10,42	136,7	0,091	0,095	0,25	34,4	0,69
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>9,29</b>	<b>10,13</b>	<b>19,82</b>	<b>252,7</b>	<b>0,131</b>	<b>0,268</b>	<b>1,25</b>	<b>162,4</b>	<b>0,74</b>
	<b>Ужин</b>										
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
142	Печенье	28	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>21,653</b>	<b>18,413</b>	<b>62,06</b>	<b>485,776</b>	<b>0,455</b>	<b>1,32</b>	<b>2,85</b>	<b>276,52</b>	<b>2,964</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>71,559</b>	<b>75,651</b>	<b>258,371</b>	<b>1 934,05</b>	<b>1,781</b>	<b>2,531</b>	<b>81,598</b>	<b>1 114,585</b>	<b>25,816</b>

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
55	Суп молочный с вермишелью	150	7,16	8,222	30,642	217,544	0,13	0,372	3,128	292,4	0,583
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>15,875</b>	<b>15,597</b>	<b>58,972</b>	<b>429,134</b>	<b>0,232</b>	<b>0,701</b>	<b>4,889</b>	<b>531</b>	<b>1,417</b>
	<b>Обед</b>										
3	Рассольник со сметаной	150	1,41	3,93	14,74	89,4	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
57	Плов из кур	150	13,385	19,109	36,1	360,897	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	40	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>19,505</b>	<b>25,659</b>	<b>96,39</b>	<b>694,069</b>	<b>0,839</b>	<b>0,325</b>	<b>36,502</b>	<b>113,595</b>	<b>4,689</b>
	<b>Полдник</b>										
46	Крендель сахарный	40	61,1	37,5	53,4	425,64	44	0,4	1,3	155,5	1,9
	Йогурт	180	4,8	3,75	16,2	117,75	0,08	0,04	1,2	122	0,2
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>65,9</b>	<b>41,25</b>	<b>69,6</b>	<b>543,39</b>	<b>44,08</b>	<b>0,44</b>	<b>2,5</b>	<b>277,5</b>	<b>2,1</b>
	<b>Ужин</b>										
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,29	0,086	0,2	1,906	90,84	0,847
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
73	Капуста тушеная	130	2,47	3,88	5,91	90,1	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>15,555</b>	<b>9,549</b>	<b>46,122</b>	<b>345,64</b>	<b>0,213</b>	<b>0,29</b>	<b>22,596</b>	<b>180,25</b>	<b>4,619</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>118,635</b>	<b>92,455</b>	<b>300,084</b>	<b>2 149,233</b>	<b>45,464</b>	<b>1,816</b>	<b>130,087</b>	<b>1 162,945</b>	<b>21,945</b>

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
97	Каша геркулесовая молочная	150	5,3	11,97	31,9	263,8	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>19,135</b>	<b>24,065</b>	<b>60,63</b>	<b>538,19</b>	<b>0,302</b>	<b>0,509</b>	<b>29,761</b>	<b>376,6</b>	<b>2,494</b>
	<b>Обед</b>										
43	Борщ красный со сметаной 2 сп	150	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,47	32,13	0,876
63	Овощи тушеные с мясом	150	5,7	8,6	13,7	139	0,241	0,245	48,31	56,09	3,504
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
27	Салат "Зимний"	40	0,621	3,561	1,747	41,086	0,033	0,02	5,8	6,77	0,323
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>11,334</b>	<b>15,125</b>	<b>66,832</b>	<b>456,114</b>	<b>0,854</b>	<b>0,355</b>	<b>75,78</b>	<b>125,405</b>	<b>5,78</b>
	<b>Полдник</b>										
140	Булочка с крошкой	40	3,823	8,677	32,98	217,057	0,074	0,09	0,17	25,7	0,66
948	Кисель	150	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>3,863</b>	<b>8,677</b>	<b>51,16</b>	<b>309,657</b>	<b>0,074</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>25,8</b>	<b>0,68</b>
	<b>Ужин</b>										
21	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	5,3	1,22	5,7	67,7	0,077	0,077	12,35	45,11	0,792
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
314	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,38	16,65	107,4	0,08	0,03		32,18	0,7
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>12,136</b>	<b>5,25</b>	<b>59,97</b>	<b>340,35</b>	<b>0,254</b>	<b>0,157</b>	<b>12,45</b>	<b>100,16</b>	<b>4,304</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>48,268</b>	<b>53,517</b>	<b>267,592</b>	<b>1 781,311</b>	<b>1,584</b>	<b>1,171</b>	<b>181,761</b>	<b>688,565</b>	<b>22,378</b>

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
150	Какао на молоке	150	4,231	3,935	19,86	126,808	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>28,737</b>	<b>23,89</b>	<b>60,77</b>	<b>561,95</b>	<b>0,193</b>	<b>0,806</b>	<b>1,058</b>	<b>482,5</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>										
32	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	0,025	0,018	5,095	9,237	0,355
38	Суп картофельный с рыбой 2 сп	150	3,493	1,086	6,4	47,75	0,072	0,055	8,816	16,35	0,564
70	Шницель (биточек) мясной паровой	50	9,918	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,6	8,66	1,745
51	Картофельное пюре	130	5,4	14	20,7	198,7	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>23,839</b>	<b>29,147</b>	<b>76,705</b>	<b>652,477</b>	<b>0,835</b>	<b>0,363</b>	<b>41,311</b>	<b>131,882</b>	<b>4,923</b>
	<b>Полдник</b>										
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
142	зефир	40	0,84	1,16	14,8	70,4	0,02	0,05		90	1,2
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>8,741</b>	<b>10,398</b>	<b>40,97</b>	<b>284,034</b>	<b>0,42</b>	<b>1,033</b>	<b>2,75</b>	<b>243,25</b>	<b>2,29</b>
	<b>Ужин</b>										
110	Омлет натуральный с маслом	80	9,01	12,51	2,24	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>13,546</b>	<b>15,46</b>	<b>42,16</b>	<b>322,58</b>	<b>0,157</b>	<b>0,13</b>	<b>7,49</b>	<b>127,85</b>	<b>4,492</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>76,663</b>	<b>79,295</b>	<b>249,605</b>	<b>1 958,041</b>	<b>1,705</b>	<b>2,392</b>	<b>116,209</b>	<b>1 046,082</b>	<b>22,825</b>

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
91	Каша пшённая молочная	150	7,346	8,113	32,445	224,065	0,214	0,295	2,998	192,6	3,37
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>21,181</b>	<b>20,208</b>	<b>61,175</b>	<b>498,455</b>	<b>0,316</b>	<b>0,624</b>	<b>26,759</b>	<b>431,2</b>	<b>4,204</b>
	<b>Обед</b>										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,58	0,86
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,46	4,34	31,69	183,6	0,04	0,03		19,28	0,87
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	40	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
437	Гуляш с мясом	50	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>20,532</b>	<b>15,824</b>	<b>92,847</b>	<b>614,471</b>	<b>0,774</b>	<b>0,222</b>	<b>14,312</b>	<b>104,081</b>	<b>4,733</b>
	<b>Полдник</b>										
148	Сдоба	50	3,25	3,25	28,1	147,635	0,066	0,073	0,2	26,3	0,53
	Снежок	150	3,75	4,2	16,5	117					
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>7</b>	<b>7,45</b>	<b>44,6</b>	<b>264,635</b>	<b>0,066</b>	<b>0,073</b>	<b>0,2</b>	<b>26,3</b>	<b>0,53</b>
	<b>Ужин</b>										
106	Картофель в молоке	150	3,116	4,006	25,73	145,006	0,18	0,151	27,25	55,22	1,284
153	Чай с молоком	150	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>9,614</b>	<b>6,806</b>	<b>68,15</b>	<b>355,928</b>	<b>0,317</b>	<b>0,351</b>	<b>28,65</b>	<b>197,72</b>	<b>4,196</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>58,927</b>	<b>50,888</b>	<b>294,272</b>	<b>1 850,489</b>	<b>1,533</b>	<b>1,31</b>	<b>88,521</b>	<b>795,901</b>	<b>20,183</b>

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
97	Каша геркулесовая молочная	150	5,3	11,97	31,9	263,8	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>14,331</b>	<b>23,687</b>	<b>63,91</b>	<b>526,873</b>	<b>0,306</b>	<b>0,488</b>	<b>6,068</b>	<b>376,3</b>	<b>2,568</b>
	<b>Обед</b>										
86	Картофельный салат с луком	50	0,61	3,4	5,76	58,6			0,325		
36	Свекольник со сметаной и яйцом 1 сп	150	2,268	5,38	10,982	98,677	0,062	0,095	12,74	40,94	1,342
57	Плов из кур	150	13,385	19,109	36,1	360,897	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>21,553</b>	<b>28,787</b>	<b>106,282</b>	<b>753,944</b>	<b>0,299</b>	<b>0,317</b>	<b>18,117</b>	<b>108,005</b>	<b>5,855</b>
	<b>Полдник</b>										
146	Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,05	0,054	0,19	18	0,66
948	Кисель	150	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>2,442</b>	<b>3,054</b>	<b>48,05</b>	<b>241,705</b>	<b>0,05</b>	<b>0,054</b>	<b>0,19</b>	<b>18,1</b>	<b>0,68</b>
	<b>Ужин</b>										
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
143	Чай	150	0,36	0,09	2,5	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
147	Сгущенное молоко	20	0,72	0,85	5,6	32	0,005	0,04	0,01	25,05	0,02
142	Печенье	15	0,84	1,16	14,8	70,4	0,01	0,25	0,6	8,5	0,3
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>20,71</b>	<b>15,095</b>	<b>43,45</b>	<b>374,075</b>	<b>0,099</b>	<b>0,79</b>	<b>1,71</b>	<b>279,21</b>	<b>2,792</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>59,636</b>	<b>71,223</b>	<b>289,192</b>	<b>2 013,597</b>	<b>0,814</b>	<b>1,689</b>	<b>44,685</b>	<b>818,215</b>	<b>18,415</b>

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
92	Каша рисовая молочная	150	6,469	7,624	34,32	223,188	0,088	0,281	2,346	218,1	0,398
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>15,184</b>	<b>14,999</b>	<b>62,65</b>	<b>434,778</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>4,107</b>	<b>456,7</b>	<b>1,232</b>
	<b>Обед</b>										
2	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,843	5,594	8,448	85,396			2,325		
42	Суп с клецками со сметаной	180	2,092	2,354	14,056	82,261	0,07	0,066	9,752	16,08	0,694
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
51	Картофельное пюре	130	5,4	14	20,7	198,7	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>25,595</b>	<b>32,068</b>	<b>99,814</b>	<b>734,929</b>	<b>0,821</b>	<b>0,393</b>	<b>39,097</b>	<b>181,405</b>	<b>3,893</b>
	<b>Полдник</b>										
	Снежок	150	3,75	4,2	16,5	117					
140	Вафли	40	1,08	7,48	10,64	113,4	0,004	0,005		1,92	0,18
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>4,83</b>	<b>11,68</b>	<b>27,14</b>	<b>230,4</b>	<b>0,004</b>	<b>0,005</b>		<b>1,92</b>	<b>0,18</b>
	<b>Ужин</b>										
55	Суп молочный с вермишелью	150	7,16	8,222	30,642	217,544	0,13	0,372	3,128	292,4	0,583
153	Чай с молоком	150	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>12,068</b>	<b>10,762</b>	<b>63,912</b>	<b>416,888</b>	<b>0,617</b>	<b>0,544</b>	<b>4,528</b>	<b>425,4</b>	<b>1,985</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>59,477</b>	<b>69,909</b>	<b>282,516</b>	<b>1 953,995</b>	<b>1,732</b>	<b>1,612</b>	<b>111,332</b>	<b>1 126,025</b>	<b>16,41</b>

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
130	Запеканка творожная	60	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>27,911</b>	<b>22,95</b>	<b>59,58</b>	<b>545,732</b>	<b>0,19</b>	<b>0,829</b>	<b>2,761</b>	<b>484,5</b>	<b>1,896</b>
	<b>Обед</b>										
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	0,01	0,01	3,8	14,06	0,53
35	Суп вермишелевый 2 сп	150	1,195	4,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
27	Рагу из кур	150	13,7	15,6	15,68	221,1	0,12	0,14	9,2	38	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>19,125</b>	<b>23,573</b>	<b>69,579</b>	<b>518,168</b>	<b>0,681</b>	<b>0,198</b>	<b>15,551</b>	<b>89,075</b>	<b>3,713</b>
	<b>Полдник</b>										
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
147	Яблочный пирог "Скороспелка"	40	2,493	2,025	25,11	122,356	0,047	0,1	4,2	16,2	1,42
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>8,093</b>	<b>8,425</b>	<b>34,51</b>	<b>238,356</b>	<b>0,087</b>	<b>0,273</b>	<b>5,2</b>	<b>144,2</b>	<b>1,47</b>
	<b>Ужин</b>										
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,29	0,086	0,2	1,906	90,84	0,847
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
73	Капуста тушеная	130	2,47	3,88	5,91	90,1	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>13,965</b>	<b>9,289</b>	<b>36,972</b>	<b>334,062</b>	<b>0,563</b>	<b>0,262</b>	<b>22,596</b>	<b>170,75</b>	<b>3,109</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>70,894</b>	<b>64,637</b>	<b>229,641</b>	<b>1 773,318</b>	<b>1,621</b>	<b>1,622</b>	<b>109,708</b>	<b>949,125</b>	<b>19,308</b>

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети Ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
93	Каша "Дружба"	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Батон с маслом	20/5	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	150	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>14,241</b>	<b>13,669</b>	<b>55,036</b>	<b>390,491</b>	<b>0,224</b>	<b>0,61</b>	<b>4,107</b>	<b>458,6</b>	<b>1,402</b>
	<b>Обед</b>										
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,57	2,44	2,67	34,96	0,008	0,013	3,25	12,61	0,442
25	Рыба припущенная	50	8,3	8,22	8,7	150,3	0,05	0,08	1,4	19,5	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	Соль	5									
211	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	0,02	0,06	11,44	54,7	1,75
38	Суп картофельный с рыбой 2 сп	150	3,493	1,086	6,4	47,75	0,072	0,055	8,816	16,35	0,564
162	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,09	16,61	68,1	0,05	0,015	1,2	16,415	0,307
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>20,223</b>	<b>14,666</b>	<b>71,27</b>	<b>556,582</b>	<b>0,673</b>	<b>0,244</b>	<b>26,106</b>	<b>133,575</b>	<b>4,353</b>
	<b>Полдник</b>										
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,7	57,968	0,035	0,036	8,75	19,415	0,459
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>2,89</b>	<b>2,892</b>	<b>31,47</b>	<b>155,602</b>	<b>0,395</b>	<b>0,846</b>	<b>10,5</b>	<b>44,665</b>	<b>1,499</b>
	<b>Ужин</b>										
94	Омлет натуральный	100	6,4	8,5	2,66	113	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
152	Чай с сахаром	150	0,156		14,04	54	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>9,346</b>	<b>11,19</b>	<b>33,43</b>	<b>299,002</b>	<b>0,507</b>	<b>0,102</b>	<b>7,49</b>	<b>118,35</b>	<b>2,982</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>47,3</b>	<b>43,017</b>	<b>218,706</b>	<b>1 518,677</b>	<b>1,859</b>	<b>1,842</b>	<b>66,803</b>	<b>791,79</b>	<b>16,756</b>

День: Понедельник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
94	Каша гречневая молочная	180	8,79	8,563	37,233	251,841			2,998		
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	20	2,56	2,36	0,2	31,4			11		
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>19,692</b>	<b>21,873</b>	<b>68,463</b>	<b>532,984</b>	<b>0,103</b>	<b>0,331</b>	<b>15,769</b>	<b>240,3</b>	<b>0,804</b>
	<b>Обед</b>										
44	Суп гороховый с гречками 1 сп	180	7,11	2,35	29,258	159,31	0,32	0,07	5,052	56,66	2,831
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
104	Макароны отварные с маслом	150	3,455	4,65	28,25	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,65
23	Салат из капусты и моркови	60	0,255	1,292	0,959	16,244	0,009	0,011	9,2	10,68	0,148
437	Гуляш с мясом	60	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>25,322</b>	<b>15,784</b>	<b>113,804</b>	<b>676,228</b>	<b>0,548</b>	<b>0,223</b>	<b>15,714</b>	<b>128,931</b>	<b>7,462</b>
	<b>Полдник</b>										
	Коржик молочный	60	6,83	12,17	65,5	398,33				25	0,83
	Снежок	200									
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>6,83</b>	<b>12,17</b>	<b>65,5</b>	<b>398,33</b>				<b>25</b>	<b>0,83</b>
	<b>Ужин</b>										
90	Каша ячневая молочная	180	7,168	8,063	32,412	222,78	2,998	296,6	0,703	0,767	0,369
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>13,604</b>	<b>10,838</b>	<b>72,812</b>	<b>425,652</b>	<b>3,132</b>	<b>296,796</b>	<b>2,063</b>	<b>141,267</b>	<b>2,947</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>66,048</b>	<b>61,265</b>	<b>348,079</b>	<b>2 150,194</b>	<b>3,843</b>	<b>297,39</b>	<b>52,146</b>	<b>572,098</b>	<b>18,563</b>

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
100	Каша манная молочная	180	5,69	6,9	28,36	161,5	0,2	0,2		194	10,6
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>14,721</b>	<b>18,617</b>	<b>60,37</b>	<b>424,573</b>	<b>0,306</b>	<b>0,508</b>	<b>0,068</b>	<b>432,3</b>	<b>11,508</b>
	<b>Обед</b>										
13	Томаты свежие с растительным маслом	60	0,197	2,188	0,874	23,757	0,21	0,018	9,7	8,76	0,346
37	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,028	2,315	6,723	50,162	0,079	0,07	31,82	43,14	0,855
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
109	Картофельное пюре	160	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>23,106</b>	<b>20,556</b>	<b>99,227</b>	<b>615,22</b>	<b>0,645</b>	<b>0,443</b>	<b>68,54</b>	<b>226,725</b>	<b>5,91</b>
	<b>Полдник</b>										
134	Плюшка "Московская"	60	4,333	5,93	43,044	232,128	0,091	0,095	0,25	34,4	0,69
1031	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>9,933</b>	<b>12,33</b>	<b>52,444</b>	<b>348,128</b>	<b>0,131</b>	<b>0,268</b>	<b>1,25</b>	<b>162,4</b>	<b>0,74</b>
	<b>Ужин</b>										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
142	Печенье	28	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>17,787</b>	<b>15,712</b>	<b>56,926</b>	<b>426,543</b>	<b>0,436</b>	<b>1,172</b>	<b>2,637</b>	<b>229,98</b>	<b>2,435</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>66,147</b>	<b>67,815</b>	<b>296,467</b>	<b>1 931,464</b>	<b>1,578</b>	<b>2,431</b>	<b>91,095</b>	<b>1 088,005</b>	<b>27,113</b>

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
55	Суп молочный с вермишелью 2 сп	180	0,012	2,104	4,016	34,041		0,003	0,006	0,48	0,018
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>8,354</b>	<b>13,054</b>	<b>35,046</b>	<b>283,784</b>	<b>0,103</b>	<b>0,334</b>	<b>1,777</b>	<b>240,78</b>	<b>0,822</b>
	<b>Обед</b>										
46	Рассольник со сметаной	180	1,99	6,34	15,35	118,2	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
57	Плов из кур	180	9,438	13,481	24,02	249,156	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	60	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>17,768</b>	<b>22,719</b>	<b>97,36</b>	<b>636,326</b>	<b>0,444</b>	<b>0,353</b>	<b>36,502</b>	<b>123,095</b>	<b>6,199</b>
	<b>Полдник</b>										
46	Крендель сахарный	60	61,1	37,5	53,4	425,64	44	0,4	1,3	155,5	1,9
	Йогурт	180	4,8	3,75	16,2	117,75	0,08	0,04	1,2	122	0,2
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>65,9</b>	<b>41,25</b>	<b>69,6</b>	<b>543,39</b>	<b>44,08</b>	<b>0,44</b>	<b>2,5</b>	<b>277,5</b>	<b>2,1</b>
	<b>Ужин</b>										
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,29	0,086	0,2	1,906	90,84	0,847
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
71	Капуста тушеная	160	1,5	2,42	7,07	56,3	0,02	0,02	12,85	41,6	0,6
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>14,439</b>	<b>8,089</b>	<b>45,878</b>	<b>305,787</b>	<b>0,2</b>	<b>0,266</b>	<b>14,816</b>	<b>153,27</b>	<b>3,925</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>108,261</b>	<b>85,512</b>	<b>276,884</b>	<b>1 906,287</b>	<b>44,927</b>	<b>1,453</b>	<b>119,195</b>	<b>855,245</b>	<b>22,166</b>

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
96	Каша геркулесовая молочная	180	4,3	9,58	25,5	211	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>17,762</b>	<b>25,25</b>	<b>56,93</b>	<b>523,543</b>	<b>0,303</b>	<b>0,511</b>	<b>29,771</b>	<b>378,3</b>	<b>2,464</b>
<b>Обед</b>											
43	Борщ красный со сметаной 1 сп	180	2,292	4,691	17,693	117,74	0,095	0,091	34,19	54,98	1,519
63	Овощи тушеные с мясом	150	5,7	8,6	13,7	139	0,241	0,245	48,31	56,09	3,504
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
27	Салат "Зимний"	60	0,621	3,561	1,747	41,086	0,041	0,025	7,25	8,37	0,403
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>13,903</b>	<b>17,75</b>	<b>533,596</b>	<b>0,505</b>	<b>0,425</b>	<b>90,95</b>	<b>159,355</b>	<b>8,013</b>
<b>Полдник</b>											
140	Булочка с крошкой	60	4,674	10,678	38,68	259,68	0,092	0,116	0,21	31,9	0,82
948	Кисель	180	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
<b>Всего за Полдник</b>			<b>4,714</b>	<b>10,678</b>	<b>56,86</b>	<b>352,28</b>	<b>0,092</b>	<b>0,116</b>	<b>0,21</b>	<b>32</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>											
21	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	5,3	1,22	5,7	67,7	0,077	0,077	12,35	45,11	0,792
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
314	Каша перловая вязкая	160	5,34	5,66	32,74	203	0,08	0,03		32,18	0,7
<b>Всего за Ужин</b>			<b>14,73</b>	<b>7,53</b>	<b>74,656</b>	<b>429,897</b>	<b>0,251</b>	<b>0,153</b>	<b>12,41</b>	<b>98,12</b>	<b>3,97</b>
<b>Завтрак 2</b>											
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
<b>Всего за Завтрак 2</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>52,909</b>	<b>61,608</b>	<b>1 976,316</b>	<b>1,251</b>	<b>1,265</b>	<b>196,941</b>	<b>728,375</b>	<b>24,407</b>

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>24,507</b>	<b>24,591</b>	<b>59,53</b>	<b>544,035</b>	<b>0,178</b>	<b>0,664</b>	<b>0,895</b>	<b>439,7</b>	<b>1,775</b>
	<b>Обед</b>										
32	Винегрет	60	0,496	2,617	3,809	39,823	0,032	0,125	6,25	11,32	0,433
38	Суп картофельный с рыбой 1 сп	180	4,536	2,011	1,518	75,681	0,108	0,08	14,74	24,1	0,858
70	Шницель (биточек) мясной паровой	50	9,918	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,6	8,66	1,745
109	Картофельное пюре	160	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>23,231</b>	<b>21,099</b>	<b>85,283</b>	<b>639,579</b>	<b>0,483</b>	<b>0,523</b>	<b>48,39</b>	<b>151,215</b>	<b>6,805</b>
	<b>Полдник</b>										
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
1031	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
142	зефир	40	0,84	1,16	14,8	70,4	0,02	0,05		90	1,2
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>8,741</b>	<b>10,398</b>	<b>40,97</b>	<b>284,034</b>	<b>0,42</b>	<b>1,033</b>	<b>2,75</b>	<b>243,25</b>	<b>2,29</b>
	<b>Ужин</b>										
110	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>13,4</b>	<b>15,46</b>	<b>40,756</b>	<b>347,777</b>	<b>0,154</b>	<b>0,126</b>	<b>7,45</b>	<b>125,81</b>	<b>4,158</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>71,679</b>	<b>71,948</b>	<b>255,539</b>	<b>1 952,425</b>	<b>1,335</b>	<b>2,406</b>	<b>123,085</b>	<b>1 020,575</b>	<b>24,148</b>

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
91	Каша пшённая молочная	180	5,877	6,49	25,956	179,252	0,214	0,295	2,09	192,6	3,37
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8			22		
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>19,339</b>	<b>22,16</b>	<b>57,386</b>	<b>491,795</b>	<b>0,317</b>	<b>0,626</b>	<b>25,861</b>	<b>432,9</b>	<b>4,174</b>
	<b>Обед</b>										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,61	1,7	10,28	62,85	0,06	0,03	4,95	14,75	0,64
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
313	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,3	5,2	38,03	220,32	0,05	0,03	0,018	23,13	1,04
	Соль	5									
84	Салат из зелёного горошка	60	1,05	2	4,55	33,2	0,1	0,05	6,26	21,45	0,68
437	Гуляш с мясом	60	9,212	6,594	1,897	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>22,462</b>	<b>16,392</b>	<b>108,197</b>	<b>655,439</b>	<b>0,359</b>	<b>0,23</b>	<b>12,68</b>	<b>112,601</b>	<b>6,193</b>
	<b>Полдник</b>										
148	Сдоба	50	3,25	3,25	28,1	147,635	0,066	0,073	0,2	26,3	0,53
	Снежок	180	3,78	2,025	14,85	92,7	0,03	0,13	0,9	121	0,1
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>7,03</b>	<b>5,275</b>	<b>42,95</b>	<b>240,335</b>	<b>0,096</b>	<b>0,203</b>	<b>1,1</b>	<b>147,3</b>	<b>0,63</b>
	<b>Ужин</b>										
106	Картофель в молоке 1сп	180	3,551	4,657	29,32	166,067	0,206	0,174	31,42	63,34	1,475
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
	Хлеб пшеничный в/с	30	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>9,987</b>	<b>7,432</b>	<b>69,72</b>	<b>368,939</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>32,78</b>	<b>203,84</b>	<b>4,053</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>59,418</b>	<b>51,859</b>	<b>305,753</b>	<b>1 873,508</b>	<b>1,172</b>	<b>1,469</b>	<b>91,021</b>	<b>933,241</b>	<b>21,57</b>

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
96	Каша геркулесовая молочная	180	4,3	9,58	25,5	211	0,2	0,18	6	138	1,66
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
150	Какао на молоке	180	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,21	0,057	163	0,458
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>13,331</b>	<b>21,297</b>	<b>57,51</b>	<b>474,073</b>	<b>0,306</b>	<b>0,488</b>	<b>6,068</b>	<b>376,3</b>	<b>2,568</b>
	<b>Обед</b>										
86	Картофельный салат с луком	60	0,61	3,4	5,76	58,6			0,325		
36	Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,44	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,06	0,87
57	Плов из кур	180	9,438	13,481	24,02	249,156	0,109	0,158	3,852	27,15	1,926
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>16,778</b>	<b>20,564</b>	<b>90,532</b>	<b>601,775</b>	<b>0,28</b>	<b>0,283</b>	<b>13,849</b>	<b>92,125</b>	<b>5,383</b>
	<b>Полдник</b>										
146	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,061	0,067	0,23	22,5	0,74
948	Кисель	180	0,04		18,18	92,6				0,1	0,02
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>3,001</b>	<b>4,838</b>	<b>54,82</b>	<b>285,381</b>	<b>0,061</b>	<b>0,067</b>	<b>0,23</b>	<b>22,6</b>	<b>0,76</b>
	<b>Ужин</b>										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
142	Печенье	15	0,84	1,16	14,8	70,4	0,01	0,25	0,6	8,5	0,3
143	Чай	180	0,36	0,09	2,5	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
147	Сгущенное молоко	20	0,72	0,85	5,6	32	0,005	0,04	0,01	25,05	0,02
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>16,99</b>	<b>12,394</b>	<b>39,72</b>	<b>320,895</b>	<b>0,083</b>	<b>0,646</b>	<b>1,537</b>	<b>234,71</b>	<b>2,597</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>50,7</b>	<b>59,693</b>	<b>270,082</b>	<b>1 799,124</b>	<b>0,79</b>	<b>1,524</b>	<b>40,284</b>	<b>762,335</b>	<b>17,828</b>

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
92	Каша рисовая молочная	180	6,469	7,624	34,32	223,188	0,112	0,359	2,998	278,6	0,503
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>14,811</b>	<b>18,574</b>	<b>65,35</b>	<b>472,931</b>	<b>0,215</b>	<b>0,69</b>	<b>4,769</b>	<b>518,9</b>	<b>1,307</b>
	<b>Обед</b>										
2	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,843	5,594	8,448	85,396			2,325		
42	Суп с клецками со сметаной	180	2,092	2,354	14,056	82,261	0,07	0,066	9,752	16,08	0,694
33	Котлета мясная	50	13,6	9,5	15,61	158	0,06	0,13	0,22	67,69	0,94
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
109	Картофельное пюре	160	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>24,816</b>	<b>24,001</b>	<b>114,134</b>	<b>708,958</b>	<b>0,426</b>	<b>0,421</b>	<b>39,097</b>	<b>190,905</b>	<b>5,403</b>
	<b>Полдник</b>										
	Снежок	180	3,78	2,025	14,85	92,7	0,03	0,13	0,9	121	0,1
140	Вафли	40	1,08	7,48	10,64	113,4	0,004	0,005		1,92	0,18
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>4,86</b>	<b>9,505</b>	<b>25,49</b>	<b>206,1</b>	<b>0,034</b>	<b>0,135</b>	<b>0,9</b>	<b>122,92</b>	<b>0,28</b>
	<b>Ужин</b>										
55	Суп молочный с вермишелью 2 сп	180	0,012	2,104	4,016	34,041		0,003	0,006	0,48	0,018
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	0,156	1,36	123	0,628
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>4,858</b>	<b>4,619</b>	<b>35,266</b>	<b>225,335</b>	<b>0,484</b>	<b>0,171</b>	<b>1,366</b>	<b>131,48</b>	<b>1,086</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>51,145</b>	<b>57,099</b>	<b>269,24</b>	<b>1 750,324</b>	<b>1,259</b>	<b>1,477</b>	<b>109,732</b>	<b>1 024,805</b>	<b>17,196</b>

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
130	Запеканка творожная	70	15,07	10,294	16,82	215,995	0,066	0,336	0,747	183,5	0,797
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>23,818</b>	<b>23,824</b>	<b>58,55</b>	<b>530,705</b>	<b>0,175</b>	<b>0,687</b>	<b>2,598</b>	<b>441,7</b>	<b>1,671</b>
	<b>Обед</b>										
33	Салат из свеклы	60	0,585	3,48	4,4	50,156	0,01	0,02	5	16,1	0,73
35	Суп вермишелевый 1 сп	180	2,005	1,818	15,996	84,369	0,046	0,019	2,402	11,28	0,518
27	Рагу из кур	180	13,7	15,6	15,68	221,1	0,12	0,14	9,2	38	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	Соль	5									
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>21,58</b>	<b>21,796</b>	<b>89,516</b>	<b>591,395</b>	<b>0,304</b>	<b>0,243</b>	<b>17,802</b>	<b>105,295</b>	<b>5,635</b>
	<b>Полдник</b>										
1031	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116	0,04	0,173	1	128	0,05
147	Яблочный пирог "Скороспелка"	60	2,493	2,025	25,11	122,356	0,047	0,1	4,2	16,2	1,42
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>8,093</b>	<b>8,425</b>	<b>34,51</b>	<b>238,356</b>	<b>0,087</b>	<b>0,273</b>	<b>5,2</b>	<b>144,2</b>	<b>1,47</b>
	<b>Ужин</b>										
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
21	Рыба по-польски	50	8,849	5,019	2,592	90,29	0,086	0,2	1,906	90,84	0,847
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
73	Капуста тушеная	130	2,47	3,88	5,91	90,1	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>13,819</b>	<b>9,289</b>	<b>35,568</b>	<b>328,009</b>	<b>0,56</b>	<b>0,258</b>	<b>22,556</b>	<b>168,71</b>	<b>2,775</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,04	60	48	6,6
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>137</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>9,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>69,11</b>	<b>63,734</b>	<b>247,144</b>	<b>1 825,465</b>	<b>1,226</b>	<b>1,521</b>	<b>111,756</b>	<b>920,505</b>	<b>20,671</b>

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети-сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
93	Каша "Дружба"	160	6,95	8,227	32,922	225,298	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Батон с маслом	30/5	1,775	4,296	15,46	103,739	0,033	0,014	0,01	6,3	0,37
123	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,57	92,004	0,054	0,233	1,76	165	0,354
34	Сыр	6	3,73	4,18		54	0,016	0,084	0,001	69	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>15,292</b>	<b>19,177</b>	<b>63,952</b>	<b>475,041</b>	<b>0,225</b>	<b>0,612</b>	<b>4,117</b>	<b>460,3</b>	<b>1,372</b>
	<b>Обед</b>										
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	3,66	4	52,44	0,01	0,016	4	15,52	0,544
38	Суп картофельный с рыбой 1 сп	180	4,536	2,011	1,518	75,681	0,108	0,08	14,74	24,1	0,858
25	Рыба припущенная	50	8,3	8,22	8,7	150,3	0,05	0,08	1,4	19,5	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,033	0,009		6	0,33
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,08	0,65	23,58	111,25	0,09	0,04		17,5	1,95
	Соль	5									
211	Горошница	130	4,2	2,3	12,5	113	0,02	0,06	11,44	54,7	1,75
162	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,108	19,9	81,72	0,005	0,015	1,2	16,415	0,307
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>23,186</b>	<b>17,089</b>	<b>80,158</b>	<b>627,191</b>	<b>0,316</b>	<b>0,3</b>	<b>32,78</b>	<b>153,735</b>	<b>6,259</b>
	<b>Полдник</b>										
142	сушка	25	2,301	2,838	16,77	97,634	0,36	0,81	1,75	25,25	1,04
160	Компот морковно-лимонный	180	0,589	0,054	15,199	59,963	0,035	0,036	8,75	19,415	0,459
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>2,89</b>	<b>2,892</b>	<b>31,969</b>	<b>157,597</b>	<b>0,395</b>	<b>0,846</b>	<b>10,5</b>	<b>44,665</b>	<b>1,499</b>
	<b>Ужин</b>										
94	Омлет натуральный	100	6,4	8,5	2,66	113	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,49	0,39	14,43	99,672	0,44	0,012		8	0,44
152	Чай с сахаром	180	0,01		12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
142	Кабачковая икра	30	0,3	2,3	2,3	32,33	0,02	0,05	7	41	0,7
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>9,2</b>	<b>11,19</b>	<b>32,026</b>	<b>292,949</b>	<b>0,504</b>	<b>0,098</b>	<b>7,45</b>	<b>116,31</b>	<b>2,648</b>
	<b>Завтрак 2</b>										
500	Сок фруктовый	100			12,8	51	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66	0,04	0,02	15	24	4
	<b>Всего за Завтрак 2</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>27,5</b>	<b>117</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>18,6</b>	<b>36,6</b>	<b>6,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>51,168</b>	<b>50,948</b>	<b>235,605</b>	<b>1 669,778</b>	<b>1,5</b>	<b>1,896</b>	<b>73,447</b>	<b>811,61</b>	<b>18,298</b>

