Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Троицкий детский сад№9
_____ Канашевич И.А.
28.02.2022.

Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей дошкольного возраста с 10.30ти часовым пребыванием МБДОУ Троицкий детский сад №9 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

весна 2022

Понедельник **день 1**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№88	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,9	6,53	5,27	7,03	28,86	38,78	183,69	244,92	0,06	0,08	0,09	0,12	0,53	0,7	71,08	94,78	0,98	1,3
Сб. 2010г.	№263	Чай с вареньем	150	200	0,09	0,12	-	-	9,03	12,04	36,48	48,64	-	-	0,015	0,02	0,19	0,25	9,51	12,68	1,58	2,1
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			**9,28**	**14,24**	**10,96**	**17,1**	**50,13**	**72,49**	**338,73**	**503,32**	**0,06**	**0,08**	**0,145**	**0,21**	**0,8**	**1,09**	**168,33**	**262,64**	**2,64**	**3,54**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№56	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	200	1,25	1,67	3,89	5,06	6,38	8,51	64,69	86,26	0,05	0,06	0,06	0,07	10,52	14,03	32,35	43,27	4,88	6,51
Сб. 2010г.	№180	Плов из отварной курицы	150	180	26,53	31,84	32,33	38,8	29,28	35,14	532,93	35,14	0,13	0,16	0,22	0,26	1,18	1,41	29,71	35,65	0,8	0,96
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**31,06**	**37,71**	**37,45**	**45,71**	**71,42**	**90,41**	**765,84**	**342,12**	**0,269**	**0,326**	**0,323**	**0,3812**	**14,63**	**19,71**	**116,3**	**151,45**	**8,22**	**10,77**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.		Яйцо вареное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,028	0,028	0,16	0,16	-	-	22	22	1	1
Сб. 2010г.	№78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,7
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

		Печенье	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,002	0,002	0,002	0,002	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		Итого полдник			16,25	19,7	17,88	22,64	71,55	94,59	498,14	642,93	0,255	0,32	0,362	0,422	30,97	41,29	175,97	226,43	4,7	5,9
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 1-ый			56,665	71,78	66,305	85,48	193,235	257,49	1603,67	1489,97	0,585	0,727	0,833	1,0142	49,4	67,09	482,01	673,75	15,724	20,464

Вторник **день 2**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 86	Каша гречневая вязкая на молоке	150	200	5,95	7,94	6,16	8,21	26,34	35,13	184,63	246,17	0,16	0,21	0,18	0,24	0,99	1,33	135,99	181,33	1,59	2,12
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,008	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			**9,655**	**13,94**	**14,51**	**20,05**	**57,14**	**83,24**	**368,73**	**525,1**	**0,208**	**0,32**	**0,285**	**0,38**	**1,74**	**2,33**	**232,41**	**313,03**	**2,094**	**3,05**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 36	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	0,165	0,22	0,075	0,1	6,92	9,22	23,18	30,9	1,83	2,44
Сб. 2010г.	№ 156	Зразы из говядины с рисом паровые с маслом	60/5	70/5	7,34	8,56	9,05	10,56	8,47	9,88	144,68	168,79	0,03	0,035	0,06	0,07	-	-	8,77	10,23	1,18	1,38
Сб. 2010г.	№72	Овощи в молочном соусе	100	200	2,38	4,76	5,07	10,13	8,05	16,1	86,04	172,08	0,07	0,13	0,08	0,15	15,58	31,16	60,78	121,55	0,79	1,59
Сб. 2010г.	№ 240	Компот из свежих яблок	150	200	0,25	0,33	-	-	17,0	22,66	68,99	91,98	0,015	0,02	0,03	0,04	0,6	0,8	24,23	32,3	1,84	2,45
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**14,23**	**19,16**	**17,68**	**25,65**	**56,52**	**78,4**	**441,86**	**618,81**	**0,354**	**0,491**	**0,273**	**0,3912**	**25,28**	**44,45**	**139,25**	**224,91**	**7,51**	**10,27**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 47	Суп картофельный с клецками	150	200	2,25	3	1,97	2,63	10,10	13,47	67,16	89,55	0,04	0,05	0,07	0,09	6,92	9,22	14,96	19,95	0,55	0,73
		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
Сб. 2010г.	№ 274	Булочка домашняя	45	45	3,29	3,29	7,07	7,07	27,67	27,67	171,58	171,58	0,07	0,07	0,03	0,03	-	-	8,21	8,21	0,71	0,71
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		Итого полдник			**10,24**	**11,78**	**9,69**	**10,45**	**92,07**	**100,27**	**414,54**	**458,29**	**0,225**	**0,255**	**0,115**	**0,135**	**9,92**	**12,22**	**45,17**	**52,46**	**4,31**	**4,68**

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 2-ой			**34,2**	**45,01**	**41,895**	**56,18**	**205,865**	**261,91**	**1226,09**	**1603,8**	**0,788**	**1,067**	**0,676**	**0,9072**	**39,94**	**64**	**438,24**	**623,63**	**14,078**	**18,254**

Среда день 3

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 91	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	150/4	200/5	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,9	243,92	0,21	0,28	-	-	0,75	1,0	99,75	133,0	2,33	3,11
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			**13,5**	**19,88**	**15,52**	**23,18**	**63,25**	**89,68**	**448,24**	**649,39**	**0,24**	**0,32**	**0,175**	**0,25**	**1,805**	**2,44**	**306,79**	**446,88**	**2,95**	**3,97**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 33	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	150	200	3,02	4,02	6,78	9,04	19,43	25,9	89,76	119,68	0,08	0,11	0,075	0,1	15,94	21,25	27,44	36,58	1,39	1,85
Сб. 2010г.	№ 174	Тефтели из говядины с рисом , томатным соусом	50/20	60/25	6,53	7,83	9,63	11,56	6,73	8,06	139,7	167,64	0,025	0,03	0,045	0,06	1,5	1,8	10,9	13,23	1,1	1,32
Сб. 2010г.	№ 228	Соус томатный	20	25	0,1	0,13	0,73	0,92	1,05	1,31	11,23	14,04	0,004	0,005	-	-	0,78	0,98	1,26	1,58	0,082	0,103
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**15,21**	**18,35**	**21,6**	**26,6**	**71,3**	**88,66**	**474,25**	**580,14**	**0,243**	**0,291**	**0,198**	**0,2412**	**78,03**	**85,68**	**118,94**	**139,17**	**5,922**	**7,203**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 112	Омлет с кашей со сливочным маслом	60/2	75/3	4,99	6,24	7,04	8,8	6,58	8,23	109,66	137,08	0,03	0,04	0,01	0,02	-	-	34,92	43,65	1,03	1,29
		Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,045	0,06	0,225	0,3	0,75	1,0	168,0	224,0	0,15	0,2
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		Итого полдник			**14,94**	**18,98**	**9,79**	**12,4**	**52,18**	**65,81**	**351,46**	**445,24**	**0,175**	**0,22**	**0,235**	**0,32**	**0,75**	**1**	**214,42**	**281,45**	**2,13**	**2,63**
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	5,0	6,69	11,1	0,0	0,0

													01	01	03	01				5	48	8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 3-ий			**43,725**	**57,34**	**46,925**	**62,21**	**186,865**	**244,15**	**1274,91**	**1676,37**	**0,659**	**0,832**	**0,611**	**0,8122**	**83,585**	**94,12**	**661,56**	**900,73**	**11,166**	**14,057**

Четверг день 4

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 98	Каша рисовая молочная с маслом	150/4	200/5	3,84	5,12	4,97	6,62	24,45	32,61	157,59	210,13	0,038	0,05	0,11	0,15	0,8	1,07	103,27	137,69	0,65	0,87
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,008	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			**7,545**	**11,12**	**13,32**	**18,46**	**55,25**	**80,72**	**341,69**	**489,06**	**0,086**	**0,16**	**0,215**	**0,29**	**1,55**	**2,07**	**199,69**	**269,39**	**1,154**	**1,8**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,695	2,26	1,83	2,29	13,06	17,41	74,45	99,27	0,08	0,11	0,07	0,09	9,92	13,22	15,24	20,36	0,59	0,79
Сб. 2010г.	№ 135	Котлеты рыбные любительские припущенные с соусом сметанным	60/25	70/30	7,98	9,31	2,38	2,78	4,08	4,76	69,64	81,25	0,05	0,06	0,11	0,13	1,14	1,33	21,21	24,75	0,77	0,89
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	25	30	0,42	0,5	2,96	3,55	0,84	1,01	31,68	38,02	0,05	0,06	0,002	0,002	0,038	0,045	11,04	13,25	0,038	0,045
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**19,795**	**25,8**	**12,02**	**15,9**	**84,69**	**116,07**	**521,66**	**705,47**	**0,494**	**0,676**	**0,32**	**0,4232**	**13,278**	**17,865**	**107,17**	**143,68**	**7,098**	**9,855**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 189	Каша перловая рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

Сб. 2010г.	№ 294	**Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем**	35	50	2,71	3,78	2,27	3,24	16,9	24,14	98,94	141,34	0,03	0,04	0,07	0,1	-	-	7,93	11,33	0,67	0,96
		Итого полдник			11,79	15,84	7,2	10,41	97,29	122,41	435,51	579,66	0,385	0,535	0,205	0,295	3	3	49,56	65,08	6,46	8,31
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 4-ый			39,205	52,89	32,555	44,8	237,365	319,2	1299,82	1775,79	0,966	1,372	0,743	1,0092	20,828	27,935	377,83	511,38	14,876	20,219

Пятница день 5

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 84	Каша молочная с маслом «Дружба»	150/4	200/5	4,91	6,55	6,25	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	0,08	0,11	0,1	0,13	0,77	1,02	98,38	131,17	1,01	1,35
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			**12,83**	**18,99**	**15,72**	**23,44**	**63,1**	**89,49**	**446,17**	**646,58**	**0,11**	**0,15**	**0,275**	**0,38**	**1,825**	**2,46**	**305,42**	**445,05**	**1,63**	**2,21**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 35	Суп из овощей на к/б со сметаной	150	200	1,16	1,54	3,52	4,69	7,55	10,07	69,14	92,19	0,075	0,1	0,075	0,1	13,66	17,82	19,94	26,58	0,53	0,71
Сб. 2010г.	№ 162	Печень говяжья по-строгановски	50/20	60/30	16,6	19,93	20,62	24,74	3,35	4,02	263,64	316,37	0,09	0,11	0,025	0,03	0,04	0,05	19,97	23,96	4,46	5,35
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	20	30	0,335	0,5	2,37	3,55	0,67	1,01	25,35	39,52	0,004	0,006	0,015	0,002	0,03	0,045	8,83	13,25	0,03	0,045
Сб. 2010г.	№ 191	Рис отварной	100	100	2,59	2,59	3,39	3,39	26,85	26,85	150,12	150,12	0,03	0,03	0,01	0,01	-	-	9,65	9,65	0,66	0,66
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**23,965**	**28,76**	**31,13**	**38,22**	**74,18**	**88,71**	**676,47**	**818,92**	**0,288**	**0,352**	**0,1545**	**0,1932**	**16,66**	**22,185**	**112,63**	**145,97**	**8,22**	**10,065**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 117	Запеканка из творога	100	150	19,48	29,22	8,07	12,11	19,4	29,1	228,15	342,23	0,07	0,1	0,26	0,39	0,81	1,22	177,31	265,97	1,053	1,58
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Вафли	20	30	0,58	0,88	0,67	0,99	15,5	23,25	70,83	106,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

		Итого полдник			26,1	37,63	11,15	16,25	69	94,6	471,21	663,89	0,185	0,24	0,39	0,56	1,56	2,22	269,03	386,73	3,323	4,48
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 5-ый			**62,97**	**85,51**	**58,015**	**77,94**	**206,415**	**272,8**	**1594,81**	**2130,99**	**0,584**	**0,743**	**0,8225**	**1,1342**	**23,045**	**31,865**	**708,49**	**1010,98**	**13,337**	**17,009**

Понедельник **день 6**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 93	Каша молочная овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	150/4	200/5	4,74	6,33	6,68	8,9	19,12	25,49	155,53	207,38	0,13	0,17	0,33	0,44	0,8	1,07	109,7	146,27	1,99	2,66
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			**9,985**	**14,39**	**16,42**	**22,59**	**59,69**	**86,62**	**397,39**	**563,33**	**0,2**	**0,29**	**0,472**	**0,63**	**1,775**	**2,37**	**234,44**	**315,37**	**2,924**	**4,16**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 41	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	7,93	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	0,12	0,16	0,09	0,12	14,4	19,2	23,98	31,97	0,9	1,2
Сб. 2010г.	№ 178	Биточки из курицы припущенные	50/4	60/5	7,86	9,43	8,88	10,66	5,35	6,42	132,76	159,32	0,04	0,05	0,07	0,08	-	-	6,92	8,3	0,717	086
Сб. 2010г.	№ 189	Каша перловая рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**23,11**	**30,32**	**16,85**	**22,22**	**66,1**	**90,86**	**509,67**	**685,09**	**0,474**	**0,656**	**0,308**	**0,4112**	**18,83**	**25,47**	**75,22**	**102,85**	**6,367**	**93,9**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 61	Запеканка капустная	150/5	200/5	8,19	10,93	18,57	24,76	29,09	38,79	316,29	421,72	0,135	0,18	0,15	0,2	78,02	104,02	93,14	124,19	2,95	3,93
Сб. 2010г.		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.		Печенье	20	30	1,74	2,61	1,12	1,68	14,32	21,48	75,4	113,1	0,024	0,036	0,01	0,015	-	-	4,4	6,6	0,39	0,58

		Итого полдник			14,63	19,03	20,34	27,19	97,71	119,4	567,49	731,98	0,274	0,351	0,175	0,23	81,02	107,02	119,54	155,09	6,39	7,75
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 6-ой			47,8	63,87	53,625	72,03	223,635	296,88	1475,51	1982	0,949	1,298	0,958	1,2722	104,625	139,86	450,61	606,54	15,845	106,064

Вторник **день 7**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 92	Каша молочная вязкая с тыквой и сливочным маслом	150/4	200/5	4,01	5,35	4,91	6,54	29,84	39,79	179,75	239,67	0,25	0,33	0,09	0,12	8,7	11,6	107,73	143,64	2,79	3,72
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,008	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			**10,39**	**15,73**	**12,99**	**19,8**	**56,86**	**81,17**	**387,33**	**568,12**	**0,258**	**0,36**	**0,228**	**0,32**	**9,53**	**12,74**	**286,45**	**420,12**	**2,98**	**4,01**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 34	Свекольник со сметаной на к/б	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33	0,07	0,09	0,075	0,1	10,46	13,95	32,55	43,41	1,64	2,18
Сб. 2010г.	№ 152	Гуляш из отварной говядины	50/30	60/40	16,7	18,56	18,65	20,72	5,19	5,77	255,41	283,79	0,072	0,08	0,13	0,14	3,29	3,65	14,54	16,15	2,56	2,84
Сб. 2010г.	№ 108	Пюре из гороха со сливочным маслом	150/5	200/5	17,29	23,06	3,84	5,12	38,13	50,84	246,14	328,18	0,68	0,9	0,138	0,18	-	-	67,575	90,1	5,28	7,01
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**39,03**	**48,16**	**27,52**	**32,76**	**85,96**	**112,54**	**734,07**	**918,42**	**0,896**	**1,156**	**0,391**	**0,4812**	**15,93**	**20,87**	**141,155**	**185,19**	**11,49**	**14,62**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.		Яйцо вареное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,028	0,028	0,16	0,16	-	-	22	22	1	1
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 265	Блинчики с маслом	50	100	2,65	5,3	1,89	3,77	17,5	35,0	97,63	195,25	0,055	0,11	0,1	0,2	0,545	1,09	71,99	143,97	0,7	1,4

		Итого полдник			16,39	20,53	12,13	14,75	65,33	90,98	419,82	560,62	0,258	0,338	0,44	0,58	56,675	57,47	240,36	341,38	5,31	6,64
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 7-ой			65,885	84,55	52,655	67,34	208,285	284,69	1542,18	2048,76	1,413	1,855	1,062	1,3822	85,135	96,08	689,375	979,92	19,944	25,524

Среда день 8

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 99	Каша ячневая молочная с маслом	150/4	200/5	5,42	7,23	5,0	6,67	29,66	39,54	185,15	246,87	0,09	0,12	0,03	0,04	0,75	1,0	91,65	122,2	0,77	1,03
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			**10,665**	**15,29**	**14,74**	**20,36**	**70,23**	**100,67**	**427,01**	**602,82**	**0,16**	**0,24**	**0,172**	**0,23**	**1,725**	**2,3**	**216,39**	**291,3**	**1,704**	**2,53**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/25	5,58	7,44	4,39	5,85	10,74	14,33	104,79	139,73	0,1	0,14	0,09	0,13	12,83	17,1	16,09	21,46	2,03	2,71
Сб. 2010г.	№ 150	Голубцы ленивые с маслом	50/4	60/5	4,68	5,61	4,77	5,72	3,51	4,21	75,5	90,6	0,025	0,03	0,03	0,05	15,28	18,34	18,78	22,54	0,89	1,07
Сб. 2010г.	№ 204	Картофель отварной	100	150	2,09	3,14	4,69	7,04	18,14	27,6	121,64	182,46	0,12	0,18	0,05	0,075	0,89	1,34	10,89	16,34	0,9	1,35
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**15,63**	**20,39**	**15,08**	**20,46**	**68,15**	**92,9**	**470,15**	**633,51**	**0,334**	**0,456**	**0,213**	**0,3062**	**31,93**	**41,05**	**100**	**132,87**	**6,36**	**8,43**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 189	Каша пшенная рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
	№251	Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,045	0,06	0,225	0,3	0,75	1,0	168,0	224,0	0,15	0,2
		Итого полдник			**14,33**	**19,31**	**7,03**	**10,02**	**71,69**	**96,72**	**402,57**	**549,32**	**0,385**	**0,54**	**0,345**	**0,48**	**0,75**	**1**	**199,13**	**267,25**	**3,84**	**5,45**

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 8-ой			**40,7**	**55,12**	**36,865**	**50,87**	**210,205**	**290,29**	**1300,69**	**1787,25**	**0,88**	**1,237**	**0,733**	**1,0172**	**37,405**	**49,35**	**536,93**	**724,65**	**12,068**	**16,664**

Четверг **день 9**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 97	Каша рисовая молочная с морковью и маслом	150/4	200/5	4,11	5,48	4,8	6,4	31,91	42,55	187,44	249,92	0,05	0,07	0,09	0,12	1,67	2,22	84,74	112,98	1,01	1,34
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,008	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			**10,49**	**15,86**	**12,88**	**19,66**	**58,93**	**83,93**	**395,02**	**578,37**	**0,058**	**0,1**	**0,228**	**0,32**	**2,5**	**3,36**	**263,46**	**389,46**	**1,2**	**1,63**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 27	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	150	200	1,14	1,52	4,0	5,33	6,48	8,65	66,67	88,89	0,045	0,06	0,07	0,09	11,44	15,25	30,23	40,32	0,69	0,92
Сб. 2010г.	№ 144	Рыба тушеная с овощами в томате	80	120	8,28	12,43	4,58	6,87	4,27	6,41	91,47	137,21	0,05	0,08	0,09	0,13	2,85	4,28	10,82	16,23	7,37	11,06
Сб. 2010г.	№189	Каша пшенная рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,07	0,105	0,02	0,03	-	-	2,2	3,3	0,42	0,63
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**16,74**	**24,27**	**14,09**	**20,47**	**67,48**	**94,14**	**465,31**	**658,88**	**0,239**	**0,331**	**0,208**	**0,2812**	**18,72**	**25,8**	**67,94**	**92,98**	**10,49**	**15,2**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 125	Лапшевник с творогом	100/15	150/20	10,5	15,71	4,71	7,06	26,96	40,44	190,65	285,98	0,04	0,06	0,105	0,158	0,43	0,64	96,03	144,04	0,59	0,89
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Итого полдник			**16,54**	**23,24**	**7,12**	**10,21**	**61,06**	**82,69**	**362,88**	**501,39**	**0,155**	**0,2**	**0,235**	**0,328**	**1,18**	**1,64**	**187,75**	**264,8**	**2,86**	**3,79**
		Зелень на весь день	3	5	**0,075**	**0,13**	**0,015**	**0,03**	**0,135**	**0.13**	**0,96**	**1,6**	**0,001**	**0,001**	**0,003**	**0,001**	**3,0**	**5,0**	**6,69**	**11,15**	**0,048**	**0,08**

		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 9-ый			**43,845**	**63,5**	**34,105**	**50,37**	**187,605**	**260,76**	**1224,17**	**1740,24**	**0,453**	**0,632**	**0,674**	**0,9302**	**25,4**	**35,8**	**540,56**	**780,47**	**14,714**	**20,874**

Пятница день 10

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B_1		B_2		C		Ca		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 44	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	150	200	4,19	5,58	4,59	6,12	14,8	19,73	117,06	156,08	0,05	0,07	0,14	0,19	1,05	1,4	129,57	172,76	0,26	0,34
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			**9,435**	**13,64**	**14,33**	**19,81**	**55,37**	**80,86**	**358,92**	**512,03**	**0,12**	**0,19**	**0,282**	**0,38**	**2,025**	**2,7**	**254,31**	**341,86**	**1,194**	**1,84**
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 42	Суп крестьянский с крупой на к/б со сметаной	150	200	1,38	1,85	4,64	6,19	9,26	12,34	84,35	112,47	0,06	0,08	0,11	0,15	13,0	17,33	22,35	29,81	1,39	1,85
Сб. 2010г.	№ 148	Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	60/40	80/60	18,42	24,56	21,14	28,19	3,25	4,33	276,88	369,17	0,08	0,11	0,21	0,28	0,98	1,31	53,93	71,91	2,72	3,63
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	40	60	0,67	1,0	4,74	7,1	1,34	2,02	50,69	79,04	0,008	0,012	0,003	0,004	0,06	0,09	17,66	26,5	0,06	0,09
Сб. 2010г.	№78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,7
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			**27,38**	**36,45**	**40,26**	**54,68**	**71,8**	**95,04**	**759,83**	**1020,99**	**0,347**	**0,458**	**0,436**	**0,5752**	**47,19**	**63,29**	**206,43**	**278,42**	**7,94**	**10,57**
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1

		Итого полдник			10,52	14,22	4,27	6,18	84,4	104,13	351,67	460,97	0,355	0,495	0,105	0,155	3	3	55,19	74,09	6,74	8,78
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 10-ый			**47,41**	**64,44**	**58,875**	**80,7**	**211,705**	**280,03**	**1471,38**	**1995,59**	**0,823**	**1,144**	**0,826**	**1,112**	**55,215**	**73,99**	**537,34**	**727,6**	**16,038**	**21,444**