Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Детский сад
№ 4 «Бригантина»

_____Давыдова Э.Х

Приказ № 5 от « 10 » января _2022год

Примерное пятнадцатидневное меню
МДОУ «Детский сад № 4 «Бригантина»

День: **понедельник**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **3-7года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша манная молочная	200	3,18	3,89	21,44	134	0,04	-	20	0,36	8	27,6	5,5	0,32
	Пряник	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**8.18**	**9,03**	**58,57**	**349,3**	**0,11**	**1,173**	**56,6**	**0,797**	**126,9**	**128,83**	**24,97**	**0,85**
						2 завтрак								
№ 368	Фрукты	100	0.40	0.40	9,80	44	0,03	10	0	0.30	16,0	11,0	9.0	2,20
	Итого		**0.40**	**0.40**	**9,80**	**44**	**0,03**	**10**	**0**	**0.30**	**16,0**	**11,0**	**9.0**	**2,20**
						обед								
№108	Куриный бульон с яйцом	250	3,7	2,31	1,48	72,5	0,02	0,473	50	1,05	31,3	348,3	18,83	0,6
№ 304	Плов с курицей	150	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,41	3,6	3,05	33,7	148,5	34,8	1,57
	Соленый огурец													
№ 376	Компот из сух\фруктов	200	0.44	0,02	27,77	113	0,002	0.4	0	0.144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95

	Итого		**24,93**	**15,99**	**87,2**	**625,5**	**0,2**	**1,28**	**53,6**	**5,39**	**125,8**	**634,7**	**99,63**	**6,37**
Уплотненный ужин														
№ 446	Блинчики с вареньем	80\15	5,37	7,62	61,35	335	0,113	0.13	40	0.946	29,4	67,8	22,1	1,72
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Итого		**5,43**	**7,64**	**71,34**	**375**	**0,113**	**0,16**	**40**	**0,96**	**39,4**	**70,3**	**23,4**	**2,0**
	Итого за день		**38,94**	**33,06**	**226,91**	**1393,8**	**0,453**	**12,613**	**150,2**	**7,447**	**308,1**	**844,8**	**157**	**11,42**

День: **вторник**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ 94	Каша геркулесовая молочная	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,116	0,91	30,6	0,27	165,6	170,22	36,24	0,65
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	96,1	77,6	13,4	0,71
№ 395	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,36	91	0.04	1,17	18	0.09	113,2	81,0	12,6	0.12
	Итого завтрак:		**13,5**	**15,22**	**46,84**	**503,8**	**0,206**	**2,15**	**94,6**	**0,87**	**374,9**	**328,82**	**62,24**	**1,48**
2 завтрак														
№ 493	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,04	0,54	36	0.18	223,2	165,6	25,2	0.18
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**7,37**	**7,23**	**30,33**	**216,3**	**0,07**	**0,543**	**54,6**	**0,527**	**228,9**	**185,83**	**32,07**	**0,59**
обед														
№85	Суп картофельный с клецками №120	250	2,09	3,36	12,13	87,25	0,08	5,75	8,0	0,84	23,47	52,37	19,95	0,81
№ 298	Ленивые голубцы	130	10,13	6,38	15,02	158	0,06	15,03	12	2,47	19	43,1	32,5	1,13
	Напиток из лимонов	180	0.44	0,02	27,77	113	0,002	0.4	0	0.144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**18,33**	**10,66**	**86,11**	**516,25**	**0,28**	**21,18**	**20**	**4,604**	**103,3**	**233,37**	**98,45**	**6,14**
Уплотненный ужин														
№ 231	Сырники творожные с шоколадной подливой	130\15	9,30	6.33	5,38	116	0,03	0.13	29	0.32	77,8	113,5	12,8	0.37
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Итого		**9,36**	**6,35**	**15,37**	**156**	**0,03**	**0,16**	**29**	**0,34**	**87,8**	**116**	**14,1**	**0,65**
	Итого за день		**48,56**	**39,46**	**178,65**	**1392,35**	**0,586**	**24,033**	**198,2**	**6,341**	**794,9**	**864,02**	**206,86**	**8,86**

День: **среда**
Неделя: **первая**
Возрастная категория:**3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 93	Суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,086	0,91	30,6	0,444	161,6	137,98	24,14	0,508
№ 2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.051	0.1	20	0.505	10.9	29.4	11.3	0.87
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**11.09**	**11,55**	**60,75**	**392,2**	**0,177**	**2,18**	**68,6**	**1,039**	**285,7**	**248,38**	**48,04**	**1,498**
						2 завтрак								
№ 41	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68
	Итого		**1,25**	**0,096**	**11,61**	**52,3**	**0,05**	**4,8**	**0**	**0,96**	**26,07**	**52,8**	**36,48**	**0,68**
						обед								
№ 57	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,61	4,84	10,36	93,75	0,05	10,54	0	0,41	47,17	44,72	23,25	1,07
№ 165	Перловка отварная	150	108,97	4,18	32,70	187	0,05	0	20	0,91	20,5	159,9	19,6	0,92
№ 76	Оладьи из печени	80	7,1	7,22	5,46	158	0,136	11,48	0	0	19,28	0	0	3,0
№ 376	Компот из сух\фруктов	200	0.44	0,02	27,77	113	0,002	0.4	0	0.144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**123,79**	**17,16**	**107,48**	**709,75**	**0,376**	**22,42**	**20**	**2,614**	**147,23**	**342,52**	**88,85**	**9,19**
						Уплотненный ужин								
№ 219	Омлет натуральный с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,07	0.70	122	0,38	63,1	121,6	15,1	1,30
№ 393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,57	0,06	30,20	123,6	0,006	1,098	0	0,096	15,7	16,32	3,36	0,368
	Итого		**7,09**	**8,13**	**38,61**	**255,6**	**0,076**	**1,798**	**122**	**0,476**	**78,8**	**137,92**	**18,46**	**1,668**
	Итого за день		**143,22**	**26,936**	**218,45**	**1409,85**	**0,679**	**31,198**	**210,6**	**5,089**	**537,8**	**781,62**	**191,83**	**13,336**

День: **четверг**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 164	Каша молочная «Дружба»	200	5,48	5,05	16,10	131,8	0,072	0,976	31	0,266	171,08	138,48	20,86	0,256
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	-	40	0.49	9.3	29.1	9.9	0.62
№ 395	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,36	91	0.04	1,17	18	0.09	113,2	81,0	12,6	0.12
	Итого завтрак:		**10,78**	**15,01**	**45,08**	**358,8**	**0.161**	**2.146**	**89,0**	**0,846**	**293,.58**	**248.58**	**43.,36**	**0,996**
						2 завтрак								
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**3,05**	**2,73**	**40,95**	**200,03**	**0,05**	**3,6**	**18,6**	**0,527**	**18,3**	**32,83**	**14,07**	**2,93**
						обед								
№ 106	Суп овощной	250	46,08	46,08	68,29	782	0,45	32,72	297	3,38	764,8	697,0	156,4	3,85
№321	Картофельное нюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0.139	18,16	26	1.356	37	86,6	27,8	1,01
№ 245	Рыба тушеная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	1,58	11,4	120,5	9	0.41
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18,67	79	0,01	90,0	0	0.22	19,2	3,1	3,1	0.54
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**68,67**	**52,55**	**138,84**	**1216**	**0,787**	**141,33**	**323**	**7,686**	**861,4**	**102,9 7**	**236 3**	**8,76**
						Уплотненный ужин								
№ 212	Лапшевник творожный с шоколадной подливой	130/30	17,86	14,77	42,13	373	0,13	0,17	73	1,37	133,6	217,5	38	1,73
№ 393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10 2	41	0.003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32
	Итого		17,98	14,79	52,33	**414**	0,133	3	**73**	1,401	**146,1**	**221,5**	40,2	**2,05**
	[illegible]		[illegible]	95,88	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] **8**	[illegible] **8**	[illegible]	[illegible] **6**

День: **пятница**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
						завтрак								
№90	Каша молочная рисовая	200	24,14	26,46	72,08	623	0,30	4,88	162	1,26	847,8	701,5	112,6	1,11
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	-	40	0.49	9.3	29.1	9.9	0.62
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**29,44**	**36,42**	**101,06**	**850**	**0,389**	**6,05**	**220**	**1,84**	**970,3**	**811,6**	**135,1**	**1,85**
						2 завтрак								
№ 401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	162	25,2	0,18
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**7,37**	**7,23**	**29,97**	**214,3**	**0,1**	**1,263**	**54,6**	**0,527**	**221,7**	**182,23**	**32,07**	**0,59**
						обед								
№ 81	Суп гороховый	250	5,40	5,27	16,32	134,75	0.023	5,81	0	1,15	38,07	87,17	35,3	2,02
№ 277	Гуляш из говядины с соусом	80/20	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	2,33	29,2	124,2	27,2	1,15
№ 165	Гречка отварная	150	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0	20	2,73	15,9	210,1	140,0	4,8
№ 372	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,18	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**35,51**	**24,72**	**115,16**	**827,35**	**0,461**	**8,13**	**36**	**7,54**	**126,65**	**548,37**	**246,1**	**11,86**
						Уплотненный ужин								
№ 45	Винегрет из овощей с луком репчатым	130	1,5	15,0	11,0	191	0,075	14,12	0	0	34,17	0	0	1,175
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
№ 469	Булочка «Домашняя»	50	3,64	3,26	26,96	179	0,06	0	2	0,78	9,9	35	13,7	0,65
№ 368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	0	0,3	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого		5,9	[illegible]	74,45	541	0,255	24,15	2	[illegible]	87,57	127,5	47,5	6,235
	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
											2			**5**

День: **понедельник**
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
завтрак														
№ 94	Каша молочная гречневая	200	29,85	27,39	85,41	708	0,56	4,55	153	3,66	804,4	828,3	232,3	5,63
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14.36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**34,85**	**32,53**	**122,54**	**923,3**	**0,63**	**5,723**	**189,6**	**4,097**	**923,3**	**829,53**	**251,77**	**6,16**
2 завтрак														
№ 368	Фрукты	100	0.40	0.40	9,80	44	0,03	10	0	0.30	16,0	11,0	9.0	2,20
	Итого		**0.40**	**0.40**	**9,80**	**44**	**0,03**	**10**	**0**	**0.30**	**16,0**	**11,0**	**9.0**	**2,20**
обед														
№ 87	Суи из рыбных консервов	250	8,59	8,4	14,33	162,2	0,10	9,11	15	3,58	45,3	176,5	47,35	1,26
№ 205	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0	20	0,80	5	38,2	21,8	1,14
№ 275	Сосиска отварная	40	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0	0	1,15	17,5	79,5	10,0	0,9
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**25,88**	**25,63**	**101,04**	**734,2**	**0,418**	**9,51**	**35**	**6,764**	**128,62**	**432,1**	**125,15**	**7,5**
Уплотненный ужин														
№ 449	Оладьи с повидлом	50/30	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	73,1	19,7	0,85
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Итого		**4,62**	**4,08**	**37,74**	**206**	**0,09**	**0,27**	**11**	**0,77**	**61,1**	**75,6**	**21**	**1,13**
	Итого за день		**65,75**	**62,64**	**271,12**	**1907,7**	**1,168**	**25,503**	**235,6**	**11,931**	**1120,02**	**1347,23**	**406,92**	**15,99**

День: **понедельник**
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша молочная гречневая	200	29,85	27,39	85,41	708	0,56	4,55	153	3,66	804,4	828,3	232,3	5,63
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**34,85**	**32,53**	**122,54**	**923,3**	**0,63**	**5,723**	**189,6**	**4,097**	**923,3**	**829,53**	**251,77**	**6,16**
						2 завтрак								
№ 368	Фрукты	100	0.40	0.40	9,80	44	0,03	10	0	0.30	16,0	11,0	9.0	2,20
	Итого		**0.40**	**0.40**	**9,80**	**44**	**0,03**	**10**	**0**	**0.30**	**16,0**	**11,0**	**9.0**	**2,20**
						обед								
№ 87	Суп из рыбных консервов	250	8,59	8,4	14,33	162,2	0,10	9,11	15	3,58	45,3	176,5	47,35	1,26
№ 205	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0	20	0,80	5	38,2	21,8	1,14
№ 275	Сосиска отварная	40	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0	0	1,15	17,5	79,5	10,0	0,9
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**25,88**	**25,63**	**101,04**	**734,2**	**0,418**	**9,51**	**35**	**6,764**	**128,62**	**432,1**	**125,15**	**7,5**
						Уплотненный ужин								
№ 449	Оладьи с повидлом	50/30	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	73,1	19,7	0,85
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Итого		**4,62**	**4,08**	**37,74**	**206**	**0,09**	**0,27**	**11**	**0,77**	**61,1**	**75,6**	**21**	**1,13**
	Итого за день		**65,75**	**62,64**	**271,12**	**1907,5**	**1,168**	**25,503**	**235,6**	**11,931**	**1129,02**	**1347,23**	**406,92**	**15,99**

День: **вторник**
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **3 -7года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша молочная пшеничная	200	27,81	25,82	91,76	711	0,45	4,55	153	2,58	848,6	862,5	124,3	2,03
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	96,1	77,6	13,4	0,71
№ 395	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,36	91	0.04	1,17	18	0.09	113,2	81,0	12,6	0.12
	Итого завтрак:		**35,39**	**35,12**	**120,68**	**1066**	**1,69**	**5,79**	**217**	**3,18**	**1057,9**	**1021,1**	**150,3**	**2,86**
						2 завтрак								
№ 401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	36	0,18	216	162	25,2	0,18
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,867	0,407
	Итого		**7,37**	**7,23**	**29,97**	**214,3**	**0,102**	**1,263**	**54,6**	**0,527**	**221,7**	**182,23**	**32,07**	**0,587**
						обед								
№ 76	Рассольник со сметаной	250	1,998	5,11	16,928	121,7	0,095	7,538	0	1,063	24,95	63,3	26,4	0,933
№ 291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,3	9,5	25,7	237	0,17	3,80	28	3,61	24,8	170,7	45,2	1,82
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18,67	79	0,01	90,0	0	0.22	19,2	3,1	3,1	0.54
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**20,578**	**15,76**	**92,488**	**595,7**	**0,413**	**101,338**	**28**	**6,043**	**97,95**	**359,6**	**114,7**	**6,243**
						Уплотненный ужин								
№ 230	Ленивые вареники	130	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,19	51	0,50	94,6	152,1	18,5	0,59
№ 393	Чай с лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10.2	41	0.003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32
	Итого		**14,91**	**7,44**	**35,03**	**266**	**0,063**	**3,02**	**51**	**0,531**	**107,4**	**156,1**	**20,7**	**0,91**
	Итого за день		**78,248**	**65,55**	**278,168**	**2142**	**2,268**	**111,411**	**300,131**	**10,281**	**1484,95**	**1719,03**	**317,77**	**10,6**

День: среда
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша геркулесовая молочная	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,116	0,91	30,6	0,27	165,6	170,22	36,24	0,65
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	-	40	0.49	9.3	29.1	9.9	0.62
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**11,22**	**15,89**	**46,9**	**375,8**	**0,205**	**2,08**	**88,6**	**0,85**	**288,1**	**280,32**	**58,74**	**1,39**
						2 завтрак								
№ 41	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68
	Итого		**1,25**	**0,096**	**11,61**	**52,3**	**0,05**	**4,8**	**0**	**0,96**	**26,07**	**52,8**	**36,48**	**0,68**
						обед								
	Суп полевой (пшено)	250	2,18	4,86	8,48	97,88	0,06	11,56	0,00	1,96	40,3	53,4	24,9	0,78
№ 165	Гречка отварная	150	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0	20	2,73	15,9	210,1	140,0	4,8
№ 278	Бефстроганов из печени со сметаной	80	11,52	4,624	2,84	97,2	0,08	0,416	5,176	3,93	22,48	164,0	16,04	3,7
№ 399	Напиток из сока	180	0,54	0,36	29,34	123	0,04	3,6	0	0,18	36,0	21,6	16,2	0,72
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**28,23**	**16,724**	**111,66**	**724,08**	**0,568**	**15,576**	**25,176**	**9,23**	**143,68**	**571,6**	**237,14**	**12,95**
						Уплотненный ужин								
№ 195	Манный пудинг с кисельной подливой	150/30	77,01	9,93	51,02	326	0,08	0,88	88	0,73	110,2	137,9	26,8	2,20
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Итого		**77,07**	**9,95**	**61,01**	**266**	**0,08**	**0,91**	**88**	**0,75**	**120,2**	**140,4**	**28,1**	**2,48**
	Итого за день		**117,77**	**42,66**	**231,18**	**1418,18**	**0,903**	**23,366**	**201,776**	**11,79**	**578,05**	**1045,12**	**354,66**	**17,5**

День: **четверг**
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
						завтрак								
№ 93	Суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,086	0,91	30,6	0,444	161,6	137,98	24,14	0,508
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	96,1	77,6	13,4	0,71
№ 395	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,36	91	0.04	1,17	18	0.09	113,2	81,0	12,6	0.12
	Итого завтрак:		**13,33**	**14,5**	**47,75**	**500,2**	**0,176**	**2,15**	**94,6**	**1,044**	**370,9**	**296,58**	**50,14**	**1,338**
						2 завтрак								
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**3,05**	**2,73**	**40,95**	**200,03**	**0,05**	**3,6**	**18,6**	**0,527**	**18,3**	**32,83**	**14,07**	**2,93**
						Обед								
№ 58	Свекольник	250	8,17	20,02	56,43	439	0,30	35,15	0	3,20	146,5	257,7	119,8	5,36
	Котлета рыбная	80/30	10,42	10,25	11,85	181,3	0,069	3,25	47,6	2,09	45,7	131,3	27,5	1,33
№ 316	Рис отварной	150	4,04	4,77	40,74	222,16	0,062	0	23,3	0,74	2,68	67,33	21,11	0,57
№ 372	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,18	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**28,46**	**36,1**	**164,09**	**1098,06**	**0,579**	**40,12**	**70,9**	**7,36**	**238,36**	**583,23**	**212,01**	**11,15**
						ужин								
№ 237	Запеканка из творога с кисельной подливой	50\15	8.88	6.05	9.19	127	0,03	0.12	37	0.31	74.0	107.1	12.2	0.40
№ 393	Чай с лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10.2	41	0.003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32
	Итого		**9**	**6,07**	**19,39**	**168**	**0,033**	**2,95**	**37**	**0,341**	**86,8**	**111,1**	**14,4**	**0,72**
	Итого за день		**53,84**	**53,33**	**272,18**	**1966,29**	**0,838**	**48,82**	**221,1**	**9,272**	**714,36**	**1023,74**	**290,62**	**16,138**

День: **пятница**
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
						завтрак								
№ 164	Каша молочная «Дружба»	200	5,48	5,05	16,10	131,8	0,072	0,976	31	0,266	171,08	138,48	20,86	0,256
№ 2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.051	0.1	20	0.505	10.9	29.4	11.3	0.87
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**10,82**	**11,39**	**58,02**	**378,8**	**0,163**	**2,246**	**69**	**0,861**	**295,18**	**248,88**	**44,76**	**1,246**
						2 завтрак								
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,38	91	0,05	1,44	36	0,18	212,4	172,8	28,8	0,18
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**7,37**	**7,23**	**30,15**	**215,3**	**0,08**	**1,443**	**54,6**	**0,527**	**218,1**	**193,03**	**35,67**	**0,59**
						обед								
№81	Суп с фасолью	250	5,12	5,34	16,14	133,25	0,155	5,81	0	1,09	50,27	137,97	38,3	1,8
№ 282	Котлета мясная	80	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	2,33	29,2	124,2	27,2	1,15
№ 165	Перловка отварная	150	108,97	4,18	32,70	187	0,05	0	20	0,91	20,5	159,9	19,6	0,92
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**135,62**	**22,85**	**111,76**	**780,25**	**0,403**	**1,0**	**36**	**5,624**	**160,79**	**559,97**	**131,1**	**8,07**
						Уплотненный ужин								
№ 343	Овощное рагу	130	7,33	8,14	17,93	174	0,08	19,48	3,0	3,11	48,8	68,7	27,9	1,03
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
№ 458	Ватрушка с творогом	70	9,15	4,24	34,7	214,2	0,098	0,126	30,8	1,19	53,06	98,0	24,22	1,064
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5,0	0	0,1	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого		**19,31**	**13**	**87,41**	**545,2**	**0,256**	**24,636**	**33,8**	**5,22**	**142,36**	**228,7**	**81,92**	**5,674**
	Итого за день		**173,12**	**54,47**	**287,34**	**1919,55**	**0,902**	**29,325**	**193,4**	**12,232**	**816,43**	**1230,58**	**293,45**	**15,55**

День: **понедельник**
Неделя: **третья**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша геркулесовая молочная	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,116	0,91	30,6	0,27	165,6	170,22	36,24	0,65
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**10.92**	**11,07**	**55,05**	**364,1**	**0,186**	**2,083**	**67,2**	**0,707**	**284,5**	**271,45**	**55,71**	**1,18**
						2 завтрак								
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**3,05**	**2,73**	**40,95**	**200,03**	**0,05**	**3,6**	**18,6**	**0,527**	**18,3**	**32,83**	**14,07**	**2,93**
						обед								
№ 109	Бульон куриный с гренками	250	12,92	16,16	64,60	456	0,04	15,9	8	3,89	96,2	227,12	64,9	0,65
№ 132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	24,99	0	1,05	85,0	64,3	31,8	1,22
№ 275	Сосиска отварная	40	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0	0	1,15	17,5	79,5	10,0	0,9
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**27,66**	**34,59**	**138,14**	**977**	**0,348**	**41,29**	**8**	**7,384**	**259,52**	**508,82**	**152,7**	**6,97**
						Уплотненный ужин								
№ 449	Оладьи с повидлом	50/30	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	73,1	19,7	0,85
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Итого		**4,62**	**4,08**	**37,74**	**206**	**0,09**	**0,27**	**11**	**0,77**	**61,1**	**75,6**	**21**	**1,13**
	Итого за день		**46,25**	**52,47**	**271,88**	**1747,13**	**0,674**	**42,243**	**104,8**	**9,388**	**623,42**	**888,7**	**243,48**	**12,21**

День: **вторник**
Неделя: **третья**
Возрастная категория: **3 -7 года**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mq	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша молочная гречневая	200	29,85	27,39	85,41	708	0,56	4,55	153	3,66	804,4	828,3	232,3	5,63
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	96,1	77,6	13,4	0,71
№ 395	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,36	91	0.04	1,17	18	0.09	113,2	81,0	12,6	0.12
	Итого завтрак:		**37,43**	**36,68**	**114,33**	**1063**	**0,65**	**5,79**	**217**	**4,26**	**1013,7**	**986,9**	**258,3**	**6,46**
						2 завтрак								
№ 401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	36	0,18	216	162	25,2	0,18
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,867	0,407
	Итого		**7,37**	**7,23**	**29,97**	**214,3**	**0,102**	**1,263**	**54,6**	**0,527**	**221,7**	**182,23**	**32,07**	**0,587**
						обед								
№ 83	Суп картофельный с фрикадельками	250	26,54	20,72	61,77	540	0,54	44,8	18	9,23	116,0	472,6	145,5	5,87
№ 295	Мясной рулет	60	7,46	6,15	5,87	109	0,05	2,04	26	1,47	29,6	90,1	16,4	0,85
	Гороховое пюре	150	15	3,0	45,0	189	0,51	0	0	0	84,45	0	0	5,0
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18,67	79	0,01	90,0	0	0.22	19,2	3,1	3,1	0.54
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**55,28**	**31,02**	**162,5**	**1075**	**1,248**	**136,84**	**44**	**12,07**	**278,25**	**688,3**	**205**	**15,21**
						Уплотненный ужин								
№ 236	Творожно-рисовая запеканка шоколадной подливой	130	14,73	9,94	18,93	224	0,04	0,19	66	0,51	120,5	188,2	22,4	0,62
№ 393	Чай с лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10.2	41	0.003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32
	Итого		**14,85**	**9,96**	**29,13**	**265**	**0,043**	**3,02**	**66**	**0,541**	**133,3**	**192,2**	**24,6**	**0,94**
	Итого за день		**114,93**	**84,89**	**335,93**	**2617,3**	**2,043**	**146,913**	**381,6**	**17,398**	**1646,95**	**2049,63**	**519,97**	**23,197**

День: среда
Неделя: **третья**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша молочная пшеничная	200	27,81	25,82	91,76	711	0,45	4,55	153	2,58	848,6	862,5	124,3	2,03
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	-	40	0.49	9.3	29.1	9.9	0.62
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**33,11**	**35,78**	**120,74**	**938**	**0,539**	**5,72**	**211**	**3,16**	**971,1**	**972,6**	**146,8**	**2,77**
						2 завтрак								
№ 41	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68
	Итого		**1,25**	**0,096**	**11,61**	**52,3**	**0,05**	**4,8**	**0**	**0,96**	**26,07**	**52,8**	**36,48**	**0,68**
						обед								
№ 70	Щи из кислой капусты со сметаной	250	6,05	19,2	19,02	273	0,10	50,16	0	1,50	186,3	137,8	68,3	2,46
	Вермишелевая запеканка с подливой	150	17,93	11,73	33,34	311	0,14	0,39	38	3,54	27,5	185,7	41,3	2,20
	Напиток из лимонов	180	0.44	0,02	27,77	113	0,002	0.4	0	0.144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**30,09**	**31,85**	**111,32**	**855**	**0,38**	**50,95**	**38**	**6,334**	**274,62**	**461,4**	**155,6**	**8,86**
						Уплотненный ужин								
№ 199	Манные биточки с кисельной подливой	130/30	8,47	6,23	50,16	291	0,08	0,65	30	0,79	82,5	113,3	21,1	1,07
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
	Итого		**8,53**	**6,25**	**60,15**	**331**	**0,08**	**0,68**	**30**	**0,81**	**92,5**	**115,8**	**22,4**	**1,35**
	Итого за день		**72,98**	**73,976**	**303,82**	**2176 3**	**1,049**	**62,15**	**279**	**11,264**	**1364,29**	**1602,6**	**361,28**	**13,66**

День: **четверг**
Неделя: **третья**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
						завтрак								
№165	Каша пшенная с сливочным маслом и сахаром	200	9,06	6,27	56,93	320	0,27	-	20	1,17	23,6	184,4	65,1	2,19
№ 2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.051	0.1	20	0.505	10.9	29.4	11.3	0.87
№ 395	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,36	91	0.04	1,17	18	0.09	113,2	81,0	12,6	0.12
	Итого завтрак:		**14,4**	**12,61**	**98,85**	**567**	**0,361**	**1,27**	**58**	**1,765**	**147,7**	**294,8**	**89**	**3,18**
						2 завтрак								
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**3,05**	**2,73**	**40,95**	**200,03**	**0,05**	**3,6**	**18,6**	**0,527**	**18,3**	**32,83**	**14,07**	**2,93**
						Обед								
№ 58	Свекольник	250	8,17	20,02	56,43	439	0,30	35,15	0	3,20	146,5	257,7	119,8	5,36
№ 165	Перловка отварная	150	108,97	4,18	32,70	187	0,05	0	20	0,91	20,5	159,9	19,6	0,92
№ 76	Оладьи из печени	80	7,1	7,22	5,46	158	0,136	11,48	0	0	19,28	0	0	3,0
№ 382	Кисель из натурального сока	180	0,57	0,06	30,20	123,6	0,006	1,098	0	0,096	15,7	16,32	3,36	0,368
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**130,48**	**32,38**	**155,98**	**1065,6**	**0,63**	**47,728**	**20**	**5,356**	**230,98**	**556,42**	**182,76**	**12,598**
						ужин								
№ 231	Сырники творожные с шоколадной подливой	130\15	9,30	6.33	5,38	116	0,03	0.13	29	0.32	77,8	113,5	12,8	0.37
№ 393	Чай с лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10.2	41	0.003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32
	Итого		**9,42**	**6,35**	**15,58**	**157**	**0,033**	**2,96**	**29**	**0,351**	**90,6**	**117,5**	**15**	**0,69**
	Итого за день		**157,35**	**54,07**	**311,36**	**1989,63**	**1,074**	**55,558**	**125,6**	**7,999**	**487,58**	**1001,55**	**300,83**	**19,398**

День: пятница
Неделя: **третья**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
						завтрак								
№ 94	Каша манная молочная	200	3,18	3,89	21,44	134	0,04	-	20	0.36	8	27,6	5,5	0,32
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	-	40	0.49	9.3	29.1	9.9	0.62
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1.17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		**8,48**	**13,85**	**50,42**	**361**	**0,129**	**1,17**	**78**	**0,94**	**130,5**	**137,7**	**28**	**1,06**
						2 завтрак								
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,38	91	0,05	1,44	36	0,18	212,4	172,8	28,8	0,18
	Печенье	30	2.15	2.73	22.77	124,3	0.030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		**7,37**	**7,23**	**30,15**	**215,3**	**0,08**	**1,443**	**54,6**	**0,527**	**218,1**	**193,03**	**35,67**	**0,59**
						обед								
№ 80	Харчо	250	7,89	10,93	58,32	363	0,38	33,0	0	4,23	92,2	250,2	100,0	3,53
№ 245	Рыба тушеная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	1,58	11,4	120,5	9	0.41
№ 205	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0	20	0,80	5	38,2	21,8	1,14
№ 372	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,18	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14.49	71	0.048	0	0	0.8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0.09	0	0	0.35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		**32,92**	**16,87**	**141,14**	**849,6**	**0,638**	**35,17**	**26**	**7,94**	**152,08**	**535,8**	**174,4**	**8,97**
						Уплотненный ужин								
№ 133	Картофель запеченный с кабачковой икрой	150	3,27	11,7	23,03	211	0,13	10,90	26	1,63	31,7	91,0	33,9	1,22
	Икра кабачковая	30	9.06	47,02	59.24	696	0,24	55,23	0	4,70	181,6	227,9	131,9	6,09
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9,99	40	-	0.03	-	0.02	10,0	2.5	1.3	0.28
№ 458	Ватрушка с творогом	70	9,15	4,24	34,7	214,2	0,098	0,126	30,8	1,19	53,06	98,0	24,22	1,064
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5,0	0	0,1	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого		**5,49**	**7,64**	**71,55**	**376**	**0,116**	**2,96**	**40**	**0,977**	**42,2**	**71,8**	**24,3**	**2,04**
	Итого за день		**54,26**	**45,59**	**293,52**	**1801,9**	**0,963**	**40,743**	**198,6**	**10,384**	**542,88**	**938,33**	**262,37**	**12,66**