

3-7 Лет Первый день: понедельник

Неделя первая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>													
168	<b>Каша пшеничная</b>			200	5,3	4,1	32,6	188,29	0,1	0,0	0,0	21,0	2,3
	крупа Артек	28	28										
	молоко	150	150										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			180	2,9	1,4	14,4	91,0	0,0	0,1	1,2	113,2	0,1
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	120	120										
1	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			68	4,2	12,8	24,9	231,2	0,1	0,1	0,0	15,8	1,5
	масло сливочное	8	8										
	хлеб пшеничный	60	60										
<b>Второй завтрак</b>													
	Печенье	30	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,7
401	Кефир	200	200	200	5,8	0,0	8,2	101,2	0,0	0,3	1,6	236,0	0,2
	<b>ИТОГО</b>			678	12,3	18,4	71,8	510,5	0,2	0,2	1,2	150,0	4,0
<b>Обед</b>													
13	<b>Салат из свежих огурцов</b>			60	0,5	3,6	1,5	40,3	0,0	0,0	5,7	13,1	0,3
	огурцы свежие	71	60										
	масло растит.	2	2										
84	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>			250	5,6	3,0	15,7	112,3	0,1	0,1	11,2	31,7	36,2
	Рыба	60	42										
	масло растит.	4	4										
	крупа перловая	7	7										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
161	<b>Фаршированный перец</b>			140	2,9	9,6	14,7	156,0	0,1	0,6	89,5	51,5	0,9
	мясо	80	60										
	рис	9	24										
	перец сладкий	107	80										
	масло растительное	2	2										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										

355	Соус сметано-томатный			50	0,9	2,5	3,5	40,1	0,0	0,0	0,7	14,6	0,2
	сметана	8	8										
	мука	5	5										
	томатная паста	5	5										
376	Компот из сухофруктов			200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,0	0,0	0,4	31,8	1,2
	квдрга	8	16										
	чернослив	8	16										
	сахар	10	10										
	Хлеб ржаной	38	38	38	4,0	0,7	20,0	104,4	0,1	0,0	0,0	2,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>			<b>738</b>	<b>14,3</b>	<b>19,4</b>	<b>83,1</b>	<b>566,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>107,4</b>	<b>144,8</b>	<b>39,1</b>
<b>Полдник</b>													
230	Вареники ленивые			100	13,7	12,1	14,2	221,5	0,0	0,2	0,2	88,5	0,5
	творог	75	70										
	сахар	6	6										
	масло сливочное	5	5										
	яйцо	1/4	10										
	мука	15	15										
351	Соус сладкий молочный			50	1,0	2,3	6,6	50,8	0,0	0,0	0,2	31,4	0,1
	молоко	50	50										
	масло сливочное	3	3										
	сахар	5	5										
	мука	5	5										
399	Сок	120	120	120	0,6	0,0	12,1	51,2	0,0	0,0	2,4	8,4	1,7
	Соль за весь день	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	<b>ИТОГО</b>			<b>275</b>	<b>15,3</b>	<b>14,4</b>	<b>32,9</b>	<b>323,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>128,3</b>	<b>2,3</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>			<b>1691</b>	<b>41,840</b>	<b>52,130</b>	<b>187,850</b>	<b>1399,940</b>	<b>0,582</b>	<b>1,196</b>	<b>111,370</b>	<b>423,050</b>	<b>45,290</b>

3-7 лет Второй день: вторник

Неделя первая

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>													
93	<b>Каша «Дружба»</b>			200	6,2	8,6	32,4	232,00	0,1	0,1	0,2	123,0	0,8
	крупя рисовая	8	8										
	крупя пшено	8	8										
	молоко	120	120										
	сахар	5	5										
масло сливочное	5	5											
394	<b>Чай с молоком</b>			200	3,5	3,1	15,1	102,7	0,1	0,2	1,6	149,3	0,4
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	120	120										
3	<b>Хлеб пшенич. с сыром и маслом</b>			55	5,8	8,4	17,8	169,9	0,1	0,1	0,1	117,5	0,9
	масло слив.	5	5										
	сыр	10	10										
	хлеб пшеничный	40	40										
<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Персики</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,6</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>555</b>	<b>15,5</b>	<b>20,1</b>	<b>65,3</b>	<b>504,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>389,8</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>													
14	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>			60	0,7	3,7	2,8	47,5	0,0	0,0	12,3	10,5	0,5
	помидоры	51	43										
	лук репчатый или зеленый	18	15										
	масло растительное	2	2										
66	<b>Щи из свежей капусты</b>			250	1,7	4,8	6,7	77,0	0,0	0,0	20,0	50,2	0,7
	мясо курицы	20	18										
	масло растительное	3	3										
	капуста	80	60										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	сметана	3	3										
277	<b>Гуляш из отв. мяса гов.</b>			80	10,3	8,2	2,6	125,00	0,0	0,1	0,6	18,6	0,8
	мясо гов.	96	80										
	сметана	5	5										
	мука	5	5										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	томатная паста	5	5										
	масло растительное	5	5										

205	<b>Макаронные изделия отвар.</b>			120	4,4	2,7	21,3	127,02	0,0	0,0	0,0	3,7	0,9
	макаронные изделия	30	30										
	масло сливочное	3	3										
376	<b>Компот из свежих плодов</b>			200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,0	0,0	1,7	14,5	0,9
	яблоко	50	50										
	сахар	10	10										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,3</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>748</b>	<b>19,79</b>	<b>20,08</b>	<b>69,93</b>	<b>540,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>34,58</b>	<b>110,87</b>	<b>5,23</b>
<b>Полдник</b>													
45	<b>Икра кабачковая</b>			100	0,9	4,7	5,9	69,6	0,0	0,0	5,5	18,1	0,6
	масло растительное	3	3										
	кабачки	168	112										
	лук	10	7										
	томатное паста	6	6										
220	<b>Омлет с овощами</b>			85	5,6	11,2	2,8	135,00	0,1	0,2	0,7	63,1	1,3
	молоко	21	21										
	масло сливочное	5	5										
	лук зеленый	6	5										
	морковь	20	15										
	яйцо	40	40										
	капуста	30	20										
397	<b>Какао с молоком</b>			150	3,2	2,7	13,0	89,0	0,0	0,1	1,2	114,7	0,4
	какао порошок	1	1										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
-	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>47,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>
-	<b>Соль за весь день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>360</b>	<b>11,3</b>	<b>18,8</b>	<b>31,4</b>	<b>340,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>200,7</b>	<b>2,3</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>			<b>1663</b>	<b>46,6</b>	<b>59,0</b>	<b>166,6</b>	<b>1385,58</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>43,9</b>	<b>701,4</b>	<b>9,6</b>

3-7 Лет Третий день: среда

Неделя первая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>														
168	<b>Каша пшениая</b>			200	5,5	6,3	31,5	205,16	0,1	0,0	0,0	15,2	1,3	
	крупя пшено	28	28											
	молоко	120	120											
	сахар	5	5											
	масло сливочное	5	5											
397	<b>Какао с молоком</b>			200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,1	0,2	1,6	152,9	0,5	
	какао порошок	2	2											
	сахар	10	10											
	молоко	120	120											
1	<b>Хлеб пшеничн. с маслом</b>			68	4,2	12,8	24,9	237,2	0,1	0,1	0,0	15,8	1,5	
	масло сливочное	8	8											
	хлеб пшеничный	60	60											
	<b>ИТОГО</b>			<b>468</b>	<b>13,9</b>	<b>22,7</b>	<b>73,7</b>	<b>561,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>183,9</b>	<b>3,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>														
401	<b>Кефир</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>75,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>180,0</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Зефир</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>23,9</b>	<b>97,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	
<b>Обед</b>														
13	<b>Салат из свежих огурцов</b>			60	0,5	3,6	1,5	40,4	0,0	0,0	5,7	13,1	0,3	
		огурцы свежие	75											57
		масло растит.	2											2
81	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>			250	5,5	5,3	16,3	134,75	0,2	0,1	5,8	38,1	2,0	
		кура	20											18
		горох	25											20
		масло растительное	2											2
		картофель	100											80
		лук	20											15
		морковь	20											15
	сметана	9	9											
276	<b>Жаркое по- домашнему</b>			170	20,8	5,3	18,5	205,00	0,2	0,3	7,3	24,0	3,1	
		мясо гов.	100											92
		картофель	160											150
		лук	20											15
		морковь	20											15
		томатное паста	5											5
	масло раст.	2	2											

<b>376</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,8</b>	<b>113,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>31,8</b>	<b>1,2</b>
	кварага	8	16										
	чернослив	8	16										
	сахар	10	10										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,3</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>898</b>	<b>34,2</b>	<b>18,4</b>	<b>106,7</b>	<b>732,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>20,4</b>	<b>307,7</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>													
<b>237</b>	<b>Пудинг из творога с яблоком</b>			<b>80</b>	<b>12,2</b>	<b>7,8</b>	<b>18,8</b>	<b>194,40</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>102,4</b>	<b>0,8</b>
	творог	90	80										
	крупа манная	10	10										
	сахар	5	5										
	яблоко	60	40										
	яйцо	1/4	10										
	масло сливочное	5	5										
сметана	3	3											
<b>351</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>50,75</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>31,4</b>	<b>0,1</b>
	молоко	30	30										
	масло сливочное	3	3										
	сахар	5	5										
	мука	5	5										
<b>399</b>	<b>Сок</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>12,1</b>	<b>51,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>8,4</b>	<b>1,7</b>
-	Соль за весь день	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	<b>ИТОГО</b>			<b>255</b>	<b>13,8</b>	<b>10,1</b>	<b>37,5</b>	<b>296,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>142,2</b>	<b>2,6</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>			<b>1621</b>	<b>61,8</b>	<b>51,2</b>	<b>218,0</b>	<b>1589,41</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>24,7</b>	<b>633,8</b>	<b>14,6</b>

3-7 Лет Четвертый день: четверг

Неделя первая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>													
168	<b>Каша гречневая молочная</b>			200	6,0	5,5	17,1	141,60	0,1	0,1	0,0	11,8	3,2
	крупя гречневая	28	28										
	молоко	150	150										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
394	<b>Чай с молоком</b>			200	3,5	3,1	15,1	102,7	0,1	0,2	1,6	149,3	0,4
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	120	120										
2	<b>Хлеб пшенич. с повидлом</b>			68	4,2	12,8	24,8	231,2	0,1	0,0	0,1	15,8	1,5
	масло сливочное	6	6										
	повидло	15	15										
	хлеб пшеничный	40	40										
	<b>ИТОГО</b>			468	13,7	21,4	57,0	475,5	0,3	0,3	1,7	176,9	5,1
<b>Второй завтрак</b>													
	Абрикос	60	60	60	0,7	0,0	14,1	59,7	0,0	0,0	3,0	10,5	2,1
<b>Обед</b>													
13	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>			60	0,3	2,4	1,0	26,9	0,0	0,0	3,8	8,7	0,2
	помидоры	65	55										
	лук репчатый или зеленый	15	12										
	масло растительное	2	2										
86	<b>Суп картофельный с мак.изд.</b>			250	2,7	2,8	17,1	104,8	0,1	0,0	8,3	24,6	1,1
	макаронные изделия	18	18										
	картофель	100	90										
	масло растительное	3	3										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
кура	18	16											
372	<b>Капуста тушеная с мясом гов</b>			180	3,7	5,8	17,0	135,2	0,0	0,1	30,9	99,8	1,5
	говядина	60	55										
	масло растительное	3	3										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	капуста	276	157										
	<b>Компот из свеж. фруктов</b>			200	0,4	0,1	27,8	113,0	0,0	0,0	0,5	31,8	1,2

Яблоки	50	45											
сахар	10	10											
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,3</b>	<b>1,5</b>	



	<b>ИТОГО</b>			<b>788</b>	<b>10,3</b>	<b>11,7</b>	<b>89,7</b>	<b>505,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>46,5</b>	<b>188,8</b>	<b>7,6</b>
<i>Полдник</i>													
<b>249</b>	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>			<b>80</b>	<b>13,1</b>	<b>4,4</b>	<b>2,6</b>	<b>102,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>40,1</b>	<b>1,0</b>
	рыба	100	75										
	молоко	50	50										
	масло сливочное	5	5										
яйцо	1\2	20											
<b>395</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,9</b>	<b>1,4</b>	<b>14,4</b>	<b>91,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>113,2</b>	<b>0,1</b>
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	120	120										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>47,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>
	<b>Соль за весь день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>285</b>	<b>17,6</b>	<b>6,0</b>	<b>26,7</b>	<b>240,30</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>158,1</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО за весь день:</b>			<b>1541</b>	<b>41,5</b>	<b>39,1</b>	<b>173,3</b>	<b>1221,54</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>49,6</b>	<b>523,8</b>	<b>14,2</b>

3-7 Лет Пятый день: пятница

Неделя первая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>													
168	<b>Каша манная</b>			200	4,4	5	29,6	181,93	0,0	0,0	0,0	10,8	0
	крупя манная	20	20										
	молоко	100	100										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
213	<b>Яйцо вареное</b>	1/2	20	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	0,1	0,0	11,0	0,5
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			200	3,2	2,7	14,2	93,3	0,0	0,2	1,3	125,7	0,1
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	120	120										
3	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			76	8,5	10,70	24,6	228,0	0,1	0,1	0,1	180,4	1,2
	масло сливочное	6	6										
	сыр	10	10										
	хлеб пшеничный	60	60										
	<b>ИТОГО</b>			465	18,5	20,8	68,5	534,8	0,2	0,4	1,5	327,9	2,3
<b>Второй завтрак</b>													
399	<b>Сок</b>	120	120	120	0,6	0,0	12,1	51,2	0,0	0,0	2,4	8,4	1,7
	<b>Печенье</b>	30	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,7
<b>Обед</b>													
20	<b>Салат из свежей капусты</b>			60	0,8	3,0	5	52,4	0	0	19,5	22,4	0,3
	капуста белокочан.	70	58										
	морковь	15	8										
	масло растительное	2	2										
57	<b>Борщ со сметаной</b>			250	1,8	4,9	12,7	102,5	0,1	0,0	10,3	44,4	1,2
	кура	20	18										
	свекла	100	60										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	капуста	80	60										
	масло растительное	3	3										
	томатная паста	5	5										
	сметана	11	11										

<b>304</b>	<b>Плов с курой</b>			<b>120</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>20,0</b>	<b>228,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>1,1</b>
	квда	50	40										
	лук	8	6										
	морковь	11	9										
	томатная паста	5	5										
крупа рисовая	30	30											
<b>376</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</b>	<b>101,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>28,6</b>	<b>1,1</b>
	курага	8	16										
	изюм	8	16										
	сахар	10	10										
-	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,3</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>798</b>	<b>20,5</b>	<b>22,4</b>	<b>110,3</b>	<b>727,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>32,8</b>	<b>148,5</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>													
<b>460</b>	<b>Оладьи</b>			<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>11,3</b>	<b>38,1</b>	<b>281,54</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>79,4</b>	<b>1,2</b>
	мука	50	50										
	дрожжи	1,5	1,5										
	молоко	60	60										
	масло сливочное	5	5										
	яйцо	1,8	8										
	сахар	5	5										
масло растительное	3	3											
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>400</b>	<b>Молоко кипяч.</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>5,4</b>	<b>10,2</b>	<b>113,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>252,8</b>	<b>0,2</b>
-	<b>Соль за весь день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>335</b>	<b>13,3</b>	<b>16,7</b>	<b>48,3</b>	<b>394,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>332,4</b>	<b>1,4</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>			<b>1598</b>	<b>52,2</b>	<b>59,8</b>	<b>227,0</b>	<b>1656,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>37,4</b>	<b>808,8</b>	<b>11,3</b>

3-7 Лет Шестой день: понедельник

вторая неделя

№ рец.	Название блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>													
168	<b>Каша молочная рисовая</b>			200	3,0	5,1	31,1	181,93	0,0	0,0	0,0	5,8	0,4
	крупа рисовая	28	28										
	молоко	150	150										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
392	<b>Чай с молоком</b>			180	2,7	2,3	14,3	89,0	0,0	0,1	1,2	113,9	0,4
	чай (заварка)	0,3	0,3										
	молоко	120	120										
	сахар	10	10										
1	<b>Хлеб пшеничн. с маслом</b>			68	4,2	12,8	24,9	231,2	0,1	0,1	0,0	15,8	1,5
	масло сливочное	8	8										
	хлеб пшеничный	60	60										

**Второй завтрак**

	<b>Персики</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,6</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>548</b>	<b>10,8</b>	<b>20,3</b>	<b>79,8</b>	<b>547,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>155,5</b>	<b>2,9</b>

**Обед**

34	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>			60	1,0	2,5	4,9	46,26	0,0	0,0	9,8	27,9	1,3
	свекла	40	30										
	горошек консервированный	23	15										
	масло растительное	2	2										
	яблоки	12,0	11,0										
	лук перо	4,0	3,0										
85	<b>Суп картофельный с клецками</b>			200	2,1	3,1	12,6	86,5	0,1	0,0	5,8	22,8	0,7
	мука	40	40										
	картофель	80	70										
	масло растительное	2	2										
	лук	10	8										
	морковь	10	8										
	кура	20	18										
яйца	1/10	4											

245	<b>Рыба припущенная</b>												
	рыба с/м б/г.	100	80	<b>80</b>	<b>6,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>42,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>10,3</b>	<b>0,4</b>
	масло растительное	4	4										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
321	<b>Картофельное пюре</b>			<b>180</b>	<b>3,1</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>137,25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>37,0</b>	<b>1,0</b>
	картофель	200	180										
	молоко	20	20										
	масло сливочное	3	3										
372	<b>Компот из свеж. фруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>113,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>31,8</b>	<b>1,3</b>
	Яблоки	50	45										
	сахар	10	10										
-	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,3</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>758</b>	<b>15,1</b>	<b>11,7</b>	<b>80,8</b>	<b>491,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>35,0</b>	<b>143,1</b>	<b>6,2</b>
<b>Полдник</b>													
235	<b>Запеканка творожно- манная</b>			<b>100</b>	<b>17,5</b>	<b>12,1</b>	<b>17,1</b>	<b>248,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>147,4</b>	<b>0,7</b>
	творог	75	74										
	крупа манная	10	10										
	сахар	8	8										
	яйцо	1\4	10										
	масло сливочное	3	3										
	сметана	5	5										
351	<b>Соус молочный сладкий</b>			<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>50,57</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>0,1</b>
	молоко	50	50										
	масло сливочное	3	3										
	сахар	5	5										
	мука	5	5										
401	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	<b>8,2</b>	<b>101,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>236,0</b>	<b>0,2</b>
-	<b>Соль за весь день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>355</b>	<b>24,3</b>	<b>14,3</b>	<b>32,0</b>	<b>399,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>1,9</b>	<b>415,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>			<b>1661</b>	<b>50,2</b>	<b>46,3</b>	<b>192,5</b>	<b>1438,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>48,1</b>	<b>713,5</b>	<b>10,1</b>





	капуста	80	60	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>6,9</b>	<b>7,1</b>	<b>95,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>7,4</b>	<b>27,4</b>	<b>0,8</b>
	кабачки	27	18										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
<b>376</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>27,8</b>	<b>113,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>28,6</b>	<b>1,1</b>
	курага	8	16										
	изюм	8	16										
	сахар	10	10										
-	Хлеб ржаной	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>938</b>	<b>19,88</b>	<b>27,14</b>	<b>99,45</b>	<b>722,71</b>	<b>0,27</b>	<b>1,46</b>	<b>28,41</b>	<b>418,50</b>	<b>6,05</b>
<b>Полдник</b>													
<b>195</b>	<b>Пудинг рисовый</b>			<b>100</b>	<b>3,5</b>	<b>5,4</b>	<b>33,0</b>	<b>194,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>35,4</b>	<b>2,1</b>
	яйцо	1/2	20										
	крупа рис	28	28										
	молоко	50	50										
	масло сливочное	4	4										
	сахар	11	11										
	Повидло	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>2,0</b>	<b>15,3</b>	<b>81,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>
<b>399</b>	<b>Сок</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>12,1</b>	<b>51,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>8,4</b>	<b>1,7</b>
	слива	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>									
-	Соль за весь день	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>295</b>	<b>4,65</b>	<b>7,36</b>	<b>60,38</b>	<b>326,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>2,45</b>	<b>46,50</b>	<b>4,00</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>			<b>1688</b>	<b>41,81</b>	<b>54,30</b>	<b>218,38</b>	<b>1530,63</b>	<b>0,57</b>	<b>2,05</b>	<b>33,36</b>	<b>923,40</b>	<b>11,79</b>







372	Компот из свеж. фруктов			200	0,2	0,2	23,9	97,6	0,0	0,0	1,5	13,0	0,8
	Яблоки	50	45										
	сахар	10	10										
-	Хлеб ржаной	38	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	<b>ИТОГО</b>			<b>813</b>	<b>27,98</b>	<b>23,50</b>	<b>80,16</b>	<b>647,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>27,97</b>	<b>161,87</b>	<b>6,67</b>
<b>Полдник</b>													
231	Сырники из творога			80	15,0	10,1	9,1	187,20	0,1	0,4	0,4	233,4	1,1
	творог	70	65										
	мука	10	10										
	сахар	5	5										
	яйца	1/10	8										
	масло сливочное	5	5										
сметана	3	3											
351	Соус молочный сладкий			50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,0	0,0	0,1	31,4	0,1
	молоко	50	50										
	масло сливочное	3	3										
	сахар	5	5										
	мука	5	5										
401	Кефир	200	200	200	5,8	0,0	8,2	101,2	0,0	0,3	1,6	236,0	0,2
-	Соль за весь день	5	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	<b>ИТОГО</b>			<b>335</b>	<b>21,8</b>	<b>12,4</b>	<b>23,9</b>	<b>339,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,1</b>	<b>501,0</b>	<b>1,4</b>
	<b>ИТОГО за весь день</b>			<b>1616</b>	<b>62,35</b>	<b>55,42</b>	<b>175,78</b>	<b>1499,46</b>	<b>0,76</b>	<b>1,44</b>	<b>31,42</b>	<b>913,97</b>	<b>11,12</b>

3-7 Лет День девятый: четверг

неделя вторая

№ реп.	Название блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>													
168	<b>Каша овсяная</b>			200	5,2	2,7	31,2	169,8	0,1	0,0	0,0	23,3	1,5
	крупа овсяная	20	20										
	молоко	120	120										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
392	<b>Чай с молоком</b>			180	2,7	2,3	14,3	89,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,3
	чай (заварка)	0,3	0,3										
	молоко	120	120										
	сахар	10	10										
1	<b>Хлеб пшеничн. с маслом</b>			78	8,2	11,9	25,2	240,9	0,1	0,0	0,0	14,0	0,9
	сыр	10	10										
	масло сливочное	8	8										
	хлеб пшеничный	60	60										

**Второй завтрак**

	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>22,3</b>	<b>125,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,7</b>	<b>0,7</b>
383	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>2,8</b>	<b>14,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>588</b>	<b>18,8</b>	<b>19,8</b>	<b>103,1</b>	<b>667,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>58,8</b>	<b>17,4</b>

**Обед**

13	<b>Салат из свежих огурцов</b>			60	0,5	3,6	1,5	40,4	0,0	0,0	5,7	13,1	0,3
	огурцы свежие	75	57										
	масло растит.	2	2										
58	<b>Борщ с картофелем (Свекольник)</b>			250	2,0	5,0	14,1	109,8	0,1	0,1	8,8	36,6	1,3
	кура	20	18										
	картофель	100	90										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	масло растительное	3	3										
	свекла	51	40										
	томат-паста	8	8										
сметана	8	8											

255	<b>Котлеты рыбные</b>			80	11,5	3,6	6,8	105,00	0,1	0,1	0,7	25,6	0,6
	рыба	100	80										
	лук	20	15										
	яйцо	1/10	4										
	мука	5	5										
315	<b>Рис отварной</b>			150	3,7	5,4	36,7	209,70	0,0	0,0	0,0	0,5	0,6
	крупа рисовая	40	40										
	масло сливочное	3	3										
376	<b>Компот из сухофруктов</b>			180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,0	0,0	0,4	28,6	1,1
	курага	8	16										
	чернослив	8	16										
	сахар	10	10										
-	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>758</b>	<b>20,48</b>	<b>18,03</b>	<b>96,76</b>	<b>632,60</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>15,56</b>	<b>115,25</b>	<b>5,59</b>
<b>Полдник</b>													
140	<b>Котлеты морковные со сгущенным молоком</b>			115	7,8	8,1	20,2	185,10	0,1	0,1	27,2	54,5	1,9
	морковь	104	83										
	крупа манная	8	8										
	сахар	5	5										
	яйцо	1/5	8										
	масло сливочное	3	3										
	масло растительное	3	3										
	<b>Сгущенное молоко</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	
397	<b>Какао с молоком</b>			200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,1	0,2	1,6	152,9	0,5
	какао порошок	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	120	120										
-	<b>Соль за весь день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>350</b>	<b>12,0</b>	<b>11,7</b>	<b>37,5</b>	<b>303,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>28,8</b>	<b>207,6</b>	<b>2,5</b>
	<b>ИТОГО за день</b>			<b>1696</b>	<b>51,27</b>	<b>49,53</b>	<b>237,40</b>	<b>1603,83</b>	<b>0,67</b>	<b>0,53</b>	<b>48,39</b>	<b>381,62</b>	<b>25,47</b>

3-7 Лет День десятый: пятница

неделя вторая

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>													
168	<b>Макаронные изделия отварные с маслом и сыром</b>			200	6,0	5,5	17,1	141,60	0,1	0,1	0,0	11,8	3,2
	макаронные изделия	30	30										
	масло сливочное	5	5										
	сыр	10	10										
397	<b>Какао с молоком</b>			200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,1	0,2	1,6	152,9	0,5
	какао порошок	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	120	120										
1	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			68	4,2	12,8	24,9	231,2	0,1	0,0	0,0	14,0	0,9
	масло сливочное	8	8										
	хлеб пшеничный	60	60										
	<b>ИТОГО</b>												
<b>Второй завтрак</b>													
368	<b>Яблоки</b>	100	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2
<b>Обед</b>													
14	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>			60	0,7	3,7	2,8	47,5	0,0	0,0	12,3	10,5	0,5
	помидоры	65	55										
	лук репчатый или зеленый	15	12										
	масло растительное	2	2										
78	<b>Суп овощной с зеленым горошком</b>			250	1,7	5,6	9,1	93,5	0,1	0,1	7,5	29,8	0,6
	масло растительное	3	3										
	капуста	40	30										
	Курица	20	18										
	горошек консервированный	40	40										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	сметана	11	11										

291	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>			160	12,1	9,5	25,7	237,00	0,2	0,2	3,8	24,8	1,8
	мясо	80	60										
	масло сливочное	3	3										
	картофель	200	180										
	лук	11	9										
	яйцо	1/10	4										
масло растительное	3	3											
355	<b>Соус сметано- томатный</b>			30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,0	0,0	0,7	14,6	0,2
	сметана	10	10										
	мука	3	3										
	томатная паста	3	3										
372	<b>Компот из свежих плодов</b>			180	0,1	0,1	21,5	87,8	0,0	0,0	1,5	13,0	0,8
	яблоко	50	50										
	сахар	10	10										
-	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>818</b>	<b>18,0</b>	<b>21,3</b>	<b>83,8</b>	<b>600,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>35,7</b>	<b>119,6</b>	<b>7,9</b>
<i>Полдник</i>													
467	<b>Булочка с яблоками</b>			80	6,3	6,5	44	257,60	0,1	0,1	0,4	19,0	1,2
	мука	65	65										
	молоко	20	20										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	1/5	8										
	сахар	5	5										
	дрожжи	2,5	2,5										
	яблоко	50,0	35,0										
	масло растительное	3	3										
400	<b>Молоко кипяч.</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,4</b>	<b>10,1</b>	<b>113,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>252,8</b>	<b>0,2</b>
-	<b>Соль за весь день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>285</b>	<b>12,4</b>	<b>11,9</b>	<b>53,7</b>	<b>371,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>272,0</b>	<b>1,4</b>
	<b>ИТОГО за весь день:</b>			<b>1571</b>	<b>44,8</b>	<b>55,2</b>	<b>196,7</b>	<b>1462,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>40,5</b>	<b>570,3</b>	<b>13,9</b>