День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2	Салат из моркови с раст. маслом	40	0,843	5,594	8,448	85,396	0,052	0,056	4,175	22,630	0,593
90	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,500	0,558
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**420**	**11,418**	**19,216**	**60,074**	**443,890**	**54,389**	**0,565**	**8,036**	**441,530**	**1,740**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**
	ОБЕД										
20	Салат из свеклы с яблоком и черносливом	40	0,391	2,640	7,763	54,435	0,008	0,017	3,210	14,630	0,713
35	Суп вермешелевый на курином бульоне	150	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,600	0,306
56	Рагу из кур	140	9,641	13,337	13,530	209,329	0,134	0,147	17,480	25,660	1,777
155	Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	0,151	0,063	20,140	76,693	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**540**	**14,622**	**18,323**	**74,192**	**501,612**	**0,269**	**0,223**	**23,401**	**74,110**	**4,923**
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150

136	Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,569	27,780	149,910	0,065	0,055	0,010	9,740	0,570
	Всего за полдник	**200**	**6,562**	**6,757**	**43,980**	**251,983**	**0,110**	**0,250**	**1,360**	**191,240**	**0,720**
	УЖИН										
113	Рулет из капусты	150	4,958	7,087	25,350	178,682	0,098	0,181	45,010	109,900	1,498
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**435**	**7,064**	**7,546**	**47,501**	**274,303**	**0,158**	**0,211**	**52,570**	**130,870**	**3,970**
	Всего за день	**1745,000**	**40,392**	**51,995**	**240,717**	**1532,205**	**54,962**	**1,288**	**105,527**	**859,050**	**12,823**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Салат зелёный с раст. маслом	40	0,438	2,611	0,749	28,061	0,011	0,030	5,616	28,830	0,225
128	Пудинг творожно-морковный	120	1,863	5,121	12,440	100,195	0,028	0,102	1,270	36,900	0,500
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**395**	**3,604**	**11,752**	**28,912**	**228,604**	**0,265**	**0,150**	**7,556**	**74,580**	**1,611**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/0,02	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000

12	Салат из сладкого перца	40	0,415	2,587	1,855	31,892	0,027	0,036	67,300	11,910	0,244
36	Свекольник с яйцом и сметаной на м/к бульоне	150	1,440	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,060	0,870
70	Шницель мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,600	8,660	1,745
108	Картофель запеченный в молочном соусе	150	3,040	5,095	17,890	125,103	0,129	0,140	20,560	89,270	0,940
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**615,02**	**17,563**	**21,813**	**73,329**	**541,548**	**0,345**	**0,379**	**97,734**	**162,876**	**5,958**
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Печенье промышленного производства	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	Всего за полдник	**162**	**5,905**	**3,256**	**16,900**	**116,293**	**0,225**	**0,615**	**9,840**	**198,120**	**0,650**
	УЖИН										
60	Кнели рыбные	60	6,082	3,289	3,904	68,564	0,060	0,090	0,414	38,900	0,514
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
87	Каша перловая вязкая	150	2,429	6,620	22,149	152,353	0,040	0,029	0,018	13,620	0,612
197	Кисель из отвара шиповника	150	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78,000	6,610	0,201
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**420**	**10,692**	**11,607**	**65,934**	**394,482**	**0,146**	**0,150**	**79,186**	**67,670**	**1,738**
	Всего за день	**1667,020**	**37,998**	**48,682**	**192,424**	**1311,721**	**1,003**	**1,309**	**201,816**	**515,246**	**11,607**

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe

	ЗАВТРАК										
4	Салат из моркови и изюма	40	0,470	2,614	9,447	60,829	0,032	0,028	1,450	15,700	0,500
91	Каша пшённая молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252	0,156	0,281	2,346	221,900	0,738
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**420**	**11,967**	**17,343**	**62,273**	**437,475**	**0,467**	**0,545**	**5,601**	**449,000**	**1,996**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**
	ОБЕД										
27	Салат "Зимний"	40	0,498	2,646	4,493	42,654	0,033	0,020	5,800	6,770	0,323
37	Щи из свежей капусты со сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,028	2,315	6,723	50,162	0,049	0,041	18,870	24,310	0,508
71	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	0,051	0,113	1,201	24,890	1,664
103	Макароны запечённые с яйцом	130	5,603	9,928	27,370	214,400	0,090	0,140	0,310	45,900	1,100
157	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,600	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**600**	**19,679**	**24,421**	**84,252**	**614,449**	**0,332**	**0,382**	**26,781**	**144,270**	**5,891**
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
137	Морковное печенье	40	1,530	1,400	22,300	102,343	0,036	0,030	0,640	15,000	0,310
	Всего за полдник	**190**	**4,923**	**4,587**	**28,300**	**167,102**	**0,096**	**0,255**	**1,690**	**195,000**	**0,460**
	УЖИН										
126	Овощная запеканка по-украински	170	4,613	5,581	19,110	140,344	0,088	0,246	30,250	144,100	1,609
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	100	0,312	0,340	9,800	41,058	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330

	Всего за ужин	**480**	**6,797**	**6,125**	**43,711**	**246,230**	**0,155**	**0,281**	**40,310**	**169,070**	**4,631**
	Всего за день	**1840,000**	**44,091**	**52,629**	**233,506**	**1525,672**	**1,086**	**1,502**	**94,542**	**978,640**	**14,448**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
99	Суфле из яиц	80	4,419	8,216	5,160	110,973	0,045	0,210	0,530	67,000	0,900
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	0,044	0,156	1,360	123,000	0,628
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**290**	**8,869**	**15,339**	**32,300**	**294,654**	**0,311**	**0,392**	**1,935**	**238,400**	**1,828**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
28	Салат овощной	40	0,498	2,644	4,790	43,752	0,035	0,020	7,300	7,190	0,364
38	Суп картофельный с рыбой	150	3,493	1,086	6,400	47,750	0,072	0,055	8,816	16,350	0,564
82	Печень тушённая в сметане	48/30	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,550	23,950	18,480	4,956
85	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,320	3,228
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,360	0,005	0,013	65,000	3,160	0,166
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**578**	**22,421**	**16,321**	**83,042**	**547,978**	**0,634**	**1,778**	**105,078**	**73,500**	**11,058**
	ПОЛДНИК										

	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
139	Булочка осеняя	50	3,132	6,709	28,190	178,621	0,066	0,070	0,320	23,400	0,530
	Всего за полдник	**200**	**7,929**	**8,622**	**37,040**	**248,209**	**0,111**	**0,295**	**9,320**	**209,400**	**0,680**
	УЖИН										
123	Овощи тушённые (2 способ)	170	2,696	4,590	20,120	127,543	0,122	0,101	43,650	57,940	1,846
62	Биточек рыбный	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,090	0,330	33,220	0,594
	Сок	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**350**	**11,416**	**8,620**	**51,302**	**315,625**	**0,245**	**0,226**	**57,420**	**111,360**	**3,750**
	Всего за день	**1493,000**	**50,869**	**49,156**	**211,034**	**1437,260**	**1,324**	**2,706**	**181,253**	**644,660**	**18,966**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Морковь протёртая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892	0,023	0,027	1,900	10,350	0,275
133	Сырники творожные запечённые	120	17,854	15,054	19,540	280,173	0,078	0,366	0,558	190,300	0,943
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**365**	**22,285**	**21,580**	**56,408**	**494,890**	**0,368**	**0,599**	**4,538**	**344,530**	**1,901**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**

	ОБЕД										
26	Салат луковый	5	0,055	0,434	0,410	5,657	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
	Свежий огурец	20	0,125	0,017	0,500	2,527	0,006	0,008	2,000	4,600	0,120
39	Суп фасолевый	150	3,793	0,472	16,576	81,584	0,149	0,071	10,530	38,080	1,576
74	Рулет из картофеля с отварным мясом	165/10	12,028	14,063	26,120	272,630	0,231	0,239	31,550	37,750	3,270
166	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,360	61,814	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**560**	**19,336**	**16,357**	**83,166**	**536,431**	**0,488**	**0,360**	**49,780**	**105,660**	**6,912**
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
	Сушки	12	1,002	0,122	8,544	37,148	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	Всего за полдник	**162**	**4,395**	**3,310**	**14,844**	**103,032**	**0,048**	**0,200**	**0,450**	**188,880**	**0,342**
	УЖИН										
114	Запеканка капустная	160	5,469	5,570	17,010	135,792	0,090	0,177	86,620	123,400	1,669
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
170	Кисель из яблок	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	370	7,603	7,309	57,441	311,600	0,140	0,199	90,674	140,470	2,851
	Всего за день	**1607,000**	**54,345**	**48,709**	**226,829**	**1506,369**	**1,080**	**1,397**	**165,602**	**800,840**	**13,476**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	

	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126	0,159	0,169	0,870	101,100	1,304
121	Морковь тушённая в сметане	80	1,030	3,336	7,088	60,725	0,051	0,067	3,938	28,650	0,580
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**410**	**10,764**	**18,549**	**55,712**	**418,914**	**0,477**	**0,456**	**6,323**	**316,150**	**2,473**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**
	ОБЕД										
34	Салат из редьки и овощей	40	0,494	2,587	2,641	35,158	0,013	0,017	9,030	14,810	0,380
40	Суп овощной на курином бульоне	150	1,165	1,609	5,914	41,317	0,066	0,050	18,770	25,940	0,537
57	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	0,075	0,111	2,568	18,520	1,338
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**550**	**14,520**	**19,096**	**74,495**	**509,303**	**0,250**	**0,226**	**30,668**	**85,660**	**4,374**
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
144	Сухарики домашние	20	1,534	1,899	14,700	78,352	0,036	0,035	0,130	15,200	0,230
	Всего за полдник	**170**	**4,693**	**5,086**	**30,900**	**180,426**	**0,081**	**0,230**	**1,480**	**196,700**	**0,380**
	УЖИН										
131	Творожная запеканка с сухофруктами	120	12,511	9,767	18,050	205,631	0,054	0,270	1,099	162,600	0,643
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650

	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	405	14,617	10,226	40,201	301,252	0,114	0,300	8,659	183,570	3,115
	Всего за день	**1685,000**	**45,320**	**53,110**	**216,278**	**1470,311**	**0,958**	**1,251**	**67,290**	**803,380**	**11,812**

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
6	Салат из моркови с яблоком	40	0,335	0,060	3,848	16,309	0,021	0,023	2,500	9,724	0,432
92	Каша рисовая молочная	200	5,175	6,099	27,456	178,550	0,088	0,281	2,346	218,100	0,398
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**415**	**10,226**	**13,399**	**58,174**	**379,644**	**0,386**	**0,525**	**6,616**	**395,224**	**1,538**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
15	Салат из свежих томатов с зелёным луком	40	0,697	2,609	1,420	31,592	0,021	0,018	9,700	8,760	0,346
35	Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	150	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,600	0,306
69	Сосиска для детского питания отварная	50	4,290	10,158	0,200	109,328	0,095	0,075	0,000	17,500	0,900
124	Рагу овощное	150	2,591	3,206	20,070	114,483	0,145	0,106	47,610	45,990	1,403
160	Кисель из чёрной смородины	150	0,310	0,133	23,290	89,770	0,012	0,016	78,000	17,300	0,552
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560

		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**600**	**12,328**	**18,388**	**77,739**	**506,327**	**0,395**	**0,265**	**136,661**	**114,150**	**5,287**
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
	Сушки	12	1,002	0,122	8,544	37,148	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	Всего за полдник	**162**	**4,395**	**3,310**	**14,544**	**101,907**	**0,078**	**0,230**	**1,050**	**182,880**	**0,342**
	УЖИН										
63	Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	13,005	16,533	26,871	301,579	0,219	0,229	15,930	90,720	1,581
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**360**	**14,877**	**16,737**	**41,672**	**366,406**	**0,256**	**0,244**	**15,990**	**99,690**	**2,403**
	Всего за день	**1612,000**	**42,060**	**52,088**	**199,479**	**1385,078**	**1,138**	**1,279**	**167,817**	**803,944**	**11,220**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
10	Салат из свежих огурцов	40	0,624	2,581	1,003	29,483	0,012	0,018	4,700	12,050	0,250
100	Омлет натуральный с сыром	60	5,795	7,619	1,276	96,534	0,041	0,230	0,290	112,000	1,100
70	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,600	8,660	1,745
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**365**	**16,891**	**24,116**	**16,576**	**346,769**	**0,324**	**0,358**	**5,660**	**140,080**	**3,837**
	2-ой ЗАВТРАК										

	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**
	ОБЕД										
21	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,900	18,280	0,353
41	Суп перловый на мясо-костном бульоне	150	0,790	0,918	7,542	39,704	0,044	0,029	7,501	8,670	0,399
72	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	15,155	18,239	5,135	244,032	0,087	0,190	2,010	38,150	2,914
105	Картофель отварной	100	1,652	2,812	17,140	96,189	0,126	0,077	21,010	10,920	0,952
157	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,600	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**600**	**21,996**	**25,950**	**76,105**	**606,923**	**0,377**	**0,380**	**45,021**	**118,420**	**6,914**
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
146	Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,870	149,105	0,050	0,054	0,190	18,000	0,660
	Всего за полдник	**200**	**5,795**	**6,242**	**36,170**	**214,990**	**0,080**	**0,249**	**0,640**	**204,000**	**0,810**
	УЖИН										
118	Свекла тушённая с томатом	100	1,370	6,895	10,010	105,073	0,027	0,046	12,700	41,840	1,570
170	Кисель из свежих яблок	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**355**	**3,491**	**7,466**	**55,800**	**290,410**	**0,093**	**0,077**	**23,500**	**68,370**	**4,321**
	Всего за день	**1670,000**	**48,897**	**63,927**	**199,621**	**1519,508**	**0,910**	**1,103**	**94,981**	**552,170**	**17,352**

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
127	Запеканка из тыквы	150	6,032	9,070	27,990	210,715	0,210	0,228	8,606	130,700	1,488
174	Соус молочный	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**355**	**10,727**	**16,103**	**58,864**	**408,575**	**0,487**	**0,473**	**10,424**	**304,570**	**2,074**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
17	Салат из свеклы с маслом	40	0,468	2,581	3,520	38,305	0,008	0,016	4,000	14,800	0,560
42	Суп с клёцками на мясо-костном бульоне	150	2,092	2,354	14,056	82,261	0,070	0,066	9,752	16,080	0,694
75	Рулет мясной с рисом и зеленью	120	12,854	13,025	18,030	236,251	0,081	0,251	0,406	24,660	2,588
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,963	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**525,02**	**19,303**	**19,382**	**73,922**	**528,857**	**0,291**	**0,408**	**23,410**	**94,526**	**6,120**
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,863	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	Всего за полдник	**162**	**5,059**	**2,249**	**18,126**	**108,451**	**0,049**	**0,230**	**9,000**	**187,920**	**0,330**
	УЖИН										
64	Тушённая рыба с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	0,054	0,054	8,275	30,920	0,546

107	Картофель отварной, запечённый в растительном масле	80	1,410	2,855	14,740	86,612	0,108	0,063	18,080	9,040	0,814
154	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**340**	**8,059**	**6,338**	**43,804**	**253,547**	**0,201**	**0,133**	**28,695**	**51,570**	**2,252**
	Всего за день	**1457,020**	**43,382**	**44,328**	**202,066**	**1330,224**	**1,050**	**1,259**	**79,029**	**650,586**	**12,426**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
129	Пудинг пшённый с творогом и морковью	120	6,160	5,515	27,140	176,050	0,140	0,115	1,207	50,520	1,166
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**330**	**11,800**	**13,774**	**59,372**	**393,813**	**0,421**	**0,352**	**3,612**	**263,400**	**2,068**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**
	ОБЕД										
29	Салат из солёных огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	0,004	0,004	0,950	4,370	0,114
43	Борщ красный со сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,470	32,130	0,876
76	Запеканка макаронная с мясом	160	14,071	14,970	39,000	337,267	0,137	0,148	1,016	23,020	2,730
161	Компот из изюма, чернослива и	150	0,217	0,092	22,310	85,356	0,012	0,011	1,350	10,400	0,609

	свежих яблок										
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**540**	**19,005**	**20,057**	**95,218**	**613,596**	**0,304**	**0,255**	**23,786**	**87,920**	**6,109**
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
140	Булочка с крошкой	50	3,823	8,677	32,980	217,057	0,074	0,090	0,170	25,700	0,660
	Всего за полдник	**200**	**6,982**	**11,864**	**49,180**	**319,131**	**0,119**	**0,285**	**1,520**	**207,200**	**0,810**
	УЖИН										
106	Картофель в молоке	130	3,116	4,006	25,730	145,006	0,180	0,151	27,250	55,220	1,284
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Печенье промышленного производства	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**352**	**6,096**	**5,553**	**48,581**	**256,539**	**0,397**	**0,556**	**28,150**	**76,310**	**2,606**
	Всего за день	**1572,000**	**44,607**	**51,401**	**267,321**	**1643,494**	**1,277**	**1,487**	**77,228**	**656,130**	**13,063**

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
7	Салат из моркови с яблоком и курагой	20	0,237	1,298	2,477	21,923	0,012	0,015	1,020	7,590	0,219
93	Каша "Дружба"	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220,000	0,568
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289

1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**400**	**10,695**	**15,065**	**55,073**	**384,887**	**0,401**	**0,516**	**4,881**	**413,990**	**1,376**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
14	Салат из свежего помидора со сладким перцем	40	0,339	2,604	5,198	44,282	0,023	0,018	22,650	5,380	0,297
44	Суп гороховый с гренками на курином бульоне	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
58	Суфле из кур	40	5,944	7,171	0,557	90,409	0,033	0,088	0,829	21,050	0,696
109	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**590**	**16,875**	**17,200**	**89,222**	**556,880**	**0,499**	**0,345**	**49,910**	**154,500**	**5,846**
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
147	Пирог яблочный "Скороспелка"	60	2,493	2,025	25,110	122,356	0,047	0,100	4,200	16,200	1,420
	Всего за полдник	**210**	**5,886**	**5,212**	**31,110**	**187,116**	**0,107**	**0,325**	**5,250**	**196,200**	**1,570**
	УЖИН										
115	Капуста запечённая под бешамелью	170	4,081	5,417	12,410	111,615	0,072	0,149	69,040	157,100	1,047
170	Кисель из яблок	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	350	5,968	5,733	50,850	266,158	0,115	0,165	72,340	171,630	2,148
	Всего за день	**1625,000**	**39,657**	**43,465**	**233,605**	**1425,834**	**1,144**	**1,366**	**139,881**	**948,320**	**12,590**

День: вторник
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
97	Плов с овощами	170	3,585	8,815	32,406	215,193	0,122	0,100	22,520	36,000	0,978
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**345**	**8,300**	**16,055**	**59,276**	**399,978**	**0,399**	**0,321**	**24,290**	**203,400**	**1,686**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Всего за 2-ой завтрак	**100**	**0,484**	**0,102**	**9,980**	**40,277**	**0,024**	**0,026**	**13,440**	**14,200**	**0,980**
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Морковь порционно	10	0,101	0,009	0,690	3,070	0,006	0,007	0,500	2,700	0,070
	Огурец порционно	10	0,062	0,009	0,250	1,264	0,003	0,004	1,000	2,300	0,060
45	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,216	1,731	9,436	67,822	0,083	0,086	10,180	29,430	0,768
83	Оладьи из печени	70	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,320	29,940	5,042
119	Свекольное пюре	130	1,681	3,627	13,530	90,104	0,028	0,062	14,210	53,170	2,001
163	Компот из чёрной смородины	150	0,367	0,160	21,400	83,155	0,014	0,019	94,000	17,500	0,665
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**585,02**	**20,717**	**13,560**	**75,708**	**488,815**	**0,457**	**1,808**	**143,712**	**154,626**	**10,426**
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
138	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,420	220,477	0,047	0,053	0,030	8,980	0,470
	Всего за полдник	**200**	**5,937**	**14,296**	**35,720**	**286,362**	**0,077**	**0,248**	**0,480**	**194,980**	**0,620**

	УЖИН										
22	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,363	2,605	3,176	36,813	0,014	0,017	9,700	15,300	0,414
110	Картофель запеченный в сметане	150	3,473	7,508	25,450	176,903	0,181	0,136	31,600	69,540	1,435
68	Суфле из рыбы	60	6,140	3,740	5,456	78,681	0,065	0,124	0,636	60,560	0,531
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	50	0,156	0,170	4,900	20,529	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**510**	**12,005**	**14,227**	**53,783**	**377,753**	**0,312**	**0,302**	**46,996**	**162,370**	**4,302**
	Всего за день	**1740,020**	**47,442**	**58,240**	**234,467**	**1593,186**	**1,269**	**2,705**	**228,918**	**729,576**	**18,015**

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
132	Творожно-яблочная запеканка	120	12,909	9,631	15,120	195,011	0,051	0,314	4,026	149,700	1,411
174	Соус молочный	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон	20	1,170	0,493	10,280	47,667	0,022	0,006	0,000	3,800	0,240
	Всего за завтрак	**350**	**14,841**	**10,684**	**30,425**	**269,611**	**0,089**	**0,366**	**4,424**	**187,940**	**2,190**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
19	Салат из свеклы с черносливом	40	0,501	2,626	8,725	58,353	0,008	0,021	3,170	17,960	0,589
46	Рассольник по-домашнему со	150	1,105	2,363	8,640	58,088	0,064	0,047	15,120	19,800	0,600

	сметаной на мясо-костном бульоне										
79	Мясо отварное	44	10,195	9,525	0,302	127,637	0,044	0,106	0,300	7,460	1,920
116	Капуста тушённая	170	3,005	6,996	13,900	127,106	0,070	0,083	86,200	99,640	1,395
167	Кисель из отвара шиповника	150	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78,000	6,610	0,201
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**614**	**18,206**	**22,941**	**77,897**	**571,404**	**0,286**	**0,311**	**182,790**	**169,470**	**6,485**
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,863	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	Всего за полдник	**162**	**5,059**	**2,249**	**18,126**	**108,451**	**0,049**	**0,230**	**9,000**	**187,920**	**0,330**
	УЖИН										
23	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	20	0,255	1,292	0,959	16,244	0,007	0,009	7,350	8,490	0,117
98	Биточки рисовые	170	4,820	11,373	43,064	283,125	0,070	0,142	0,676	71,780	0,817
176	Соус сметанный	30	0,250	2,430	1,046	26,795	0,004	0,011	0,036	7,460	0,032
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**400**	**7,829**	**15,452**	**74,799**	**450,881**	**0,150**	**0,210**	**28,222**	**115,030**	**2,766**
	Всего за день	**1601,000**	**46,169**	**51,581**	**208,597**	**1431,140**	**0,596**	**1,132**	**231,936**	**672,360**	**13,421**

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe

	ЗАВТРАК										
9	Салат зелёный со свежим огурцом	40	0,320	2,593	0,852	27,807	0,011	0,021	4,528	17,210	0,224
101	Омлет с зелёным горошком	65	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
144	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**285**	**9,303**	**15,756**	**29,246**	**288,686**	**0,345**	**0,431**	**8,943**	**259,110**	**1,673**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
24	Салат из свежей капусты	40	0,510	2,580	2,916	36,193	0,013	0,017	14,700	17,010	0,237
47	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
77	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	0,097	0,217	1,145	73,520	2,322
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,963	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**600**	**18,018**	**17,985**	**82,973**	**545,089**	**0,295**	**0,343**	**33,546**	**134,700**	**5,241**
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
141	Булочка розовая	50	3,542	4,090	28,100	156,355	0,073	0,069	0,660	24,600	0,610
	Всего за полдник	**200**	**6,701**	**7,278**	**44,300**	**258,428**	**0,118**	**0,264**	**2,010**	**206,100**	**0,760**
	УЖИН										
65	Рыба по-польски (2 способ)	60	8,849	5,019	2,592	90,290	0,086	0,200	1,906	90,840	0,847
122	Пюре овощное	150	3,112	5,383	13,560	111,746	0,166	0,171	25,270	81,330	0,887
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330

	Всего за ужин	**390**	**14,465**	**10,759**	**45,882**	**326,752**	**0,321**	**0,419**	**47,336**	**199,470**	**3,534**
	Всего за день	**1550,000**	**48,722**	**52,033**	**209,751**	**1449,748**	**1,102**	**1,472**	**99,335**	**811,380**	**12,858**

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
8	Салат из моркови с яблоком и яйцом	30	0,413	2,414	2,221	31,707	0,014	0,022	1,980	6,996	0,443
94	Каша молочная гречневая	200	7,032	6,770	29,786	200,757	0,201	0,333	2,346	222,500	2,208
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	0,044	0,156	1,360	123,000	0,628
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**440**	**11,894**	**16,307**	**59,147**	**416,145**	**0,481**	**0,537**	**5,731**	**400,896**	**3,579**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
30	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,385	2,581	2,509	34,175	0,008	0,013	3,250	12,610	0,442
48	Суп сборный на мясо-костном бульоне	150	1,023	0,975	7,660	41,593	0,055	0,037	12,350	13,510	0,438
80	Мясо тушённое с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755	0,198	0,203	39,810	44,560	2,918
159	Компот из яблок	150	0,103	0,112	18,200	69,672	0,010	0,007	3,300	5,730	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220

	Всего за обед	**570**	**16,066**	**20,454**	**70,149**	**511,414**	**0,365**	**0,298**	**58,710**	**94,410**	**6,349**
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
145	Печенье хрустящее	50	2,909	2,852	30,940	153,325	0,050	0,062	0,040	17,600	0,530
	Всего за полдник	**200**	**6,302**	**6,039**	**36,940**	**218,085**	**0,110**	**0,287**	**1,090**	**197,600**	**0,680**
	УЖИН										
135	Суфле из творога	120	13,533	9,520	19,260	212,037	0,062	0,316	0,697	171,700	0,771
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,550	10,700	64,697	0,006	0,020	0,080	17,900	0,070
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**330**	**16,442**	**12,427**	**59,690**	**401,450**	**0,137**	**0,384**	**20,937**	**216,900**	**2,641**
	Всего за день	**1615,000**	**50,939**	**55,483**	**233,276**	**1577,887**	**1,116**	**1,521**	**93,968**	**921,806**	**14,899**

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Вареники ленивые	120	13,892	9,784	22,150	226,681	0,072	0,265	0,428	144,300	0,708
174	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	0,044	0,156	1,360	123,000	0,628
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**355**	**18,105**	**16,468**	**54,274**	**424,160**	**0,348**	**0,472**	**2,136**	**303,170**	**1,633**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470

	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**
	ОБЕД										
31	Салат из квашеной капусты и яблок	40	0,236	3,420	2,222	40,054	0,003	0,004	7,500	19,290	0,555
49	Бульон куриный с гренками	150	12,354	12,629	8,174	193,731	0,078	0,128	2,340	18,820	1,523
59	Куры отварные	55	11,388	12,512	0,227	159,011	0,058	0,121	1,665	13,670	1,302
86	Каша овсяная вязкая	100	2,422	5,504	14,923	115,183	0,123	0,034	0,012	16,720	0,987
170	Кисель из яблок	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**555**	**29,753**	**35,537**	**72,426**	**710,441**	**0,366**	**0,332**	**14,817**	**95,030**	**6,918**
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,863	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	Всего за полдник	**162**	**3,655**	**3,524**	**15,576**	**104,747**	**0,034**	**0,200**	**0,450**	**187,920**	**0,330**
	УЖИН										
33	Салат из редьки и моркови	20	0,281	1,304	1,520	18,562	0,010	0,010	4,080	6,980	0,216
111	Картофель тушённый с луком и томатом	150	2,696	3,360	26,610	140,814	0,192	0,117	35,810	29,620	1,604
157	Компот из вишни	150	0,237	0,065	19,000	72,780	0,011	0,011	5,700	14,500	0,235
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**425**	**5,227**	**5,188**	**69,240**	**327,249**	**0,269**	**0,162**	**53,090**	**69,100**	**4,035**
	Всего за день	**1647,000**	**57,466**	**60,870**	**226,486**	**1627,013**	**1,053**	**1,205**	**90,653**	**676,520**	**14,386**

День: вторник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетиче	Витамины	Минеральные в-ва,

рец.	наименование блюда	порции				ская ценность (ккал)	мг			мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
95	Каша пшённая с тыквой	200	5,195	7,162	24,669	177,747	0,151	0,270	6,440	198,800	0,804
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**375**	**9,221**	**13,636**	**50,559**	**349,202**	**0,416**	**0,475**	**7,920**	**341,200**	**1,343**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
25	Салат из капусты белокочанной с огурцом и сладким перцем	40	0,420	2,584	1,605	30,956	0,016	0,021	29,400	13,470	0,234
50	Суп картофельный с мясными фрикадельками на мясо-костном бульоне	150	6,295	6,245	7,174	108,285	0,076	0,105	8,650	13,300	1,505
69	Сосиска для детского питания отварная	50	4,290	10,158	0,200	109,328	0,095	0,075	0,000	17,500	0,900
104	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,070	0,022	0,010	8,320	0,650
157	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**550**	**17,885**	**25,055**	**79,149**	**593,846**	**0,353**	**0,271**	**38,360**	**78,980**	**5,408**
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
148	Сдоба	50	3,253	3,212	28,100	147,295	0,066	0,073	0,200	26,300	0,530
	Всего за полдник	200	8,050	5,125	36,950	216,883	0,111	0,298	9,200	212,300	0,680
	УЖИН										
66	Котлета рыбная паровая	50	5,157	1,709	5,591	56,973	0,054	0,058	0,308	28,070	0,413

125	Овощи тушённые в сметанном соусе	170	2,703	7,514	12,050	123,627	0,072	0,097	65,800	84,650	1,212
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**430**	**9,733**	**9,427**	**32,442**	**245,428**	**0,163**	**0,170**	**66,168**	**121,690**	**2,447**
	Всего за день	**1630,000**	**45,122**	**53,497**	**206,450**	**1436,153**	**1,066**	**1,229**	**129,148**	**766,170**	**11,528**

День: среда

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
13	Томаты свежие с раст. маслом	20	0,163	1,732	0,722	18,950	0,011	0,008	4,750	2,660	0,171
102	Омлет с морковью	75	3,795	5,189	3,380	74,557	0,048	0,180	1,800	51,900	0,990
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
1	Батон, масло порпорционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**300**	**5,241**	**10,921**	**14,463**	**173,487**	**0,283**	**0,205**	**6,620**	**61,930**	**1,903**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	**150**	**0,725**	**0,153**	**14,970**	**60,416**	**0,036**	**0,039**	**20,160**	**21,300**	**1,470**
	ОБЕД										
16	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,810	0,620
51	Суп Крестьянский на мясо-костном бульоне	150	1,165	2,404	7,866	55,790	0,055	0,037	14,020	23,140	0,516
81	Жаркое по-домашнему	200	9,227	11,909	28,340	250,369	0,234	0,195	34,610	31,190	2,894

155	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150	0,151	0,063	20,140	76,693	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**600**	**14,255**	**18,318**	**85,066**	**540,876**	**0,396**	**0,295**	**53,990**	**96,360**	**6,157**
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
	Печенье промышленного производства	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	Всего за полдник	**162**	**4,267**	**4,531**	**24,250**	**148,778**	**0,225**	**0,585**	**2,190**	**193,620**	**0,650**
	УЖИН										
130	Творожная запеканка	120	15,070	10,294	16,820	215,995	0,066	0,336	0,747	183,500	0,797
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
171	Кисель молочный	150	3,398	3,188	21,870	124,291	0,060	0,225	1,950	183,000	0,180
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**405**	**20,499**	**13,960**	**66,162**	**455,748**	**0,184**	**0,586**	**10,797**	**385,980**	**3,101**
	Всего за день	**1617,0**	**45,0**	**47,882**	**204,911**	**1379,305**	**1,124**	**1,710**	**93,757**	**759,190**	**13,281**

День: четверг

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
96	Каша манная с печеньем	200	5,937	6,410	17,462	146,921	0,099	0,285	2,346	222,900	0,492
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289

	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	**375**	**9,964**	**12,883**	**43,352**	**318,376**	**0,364**	**0,490**	**3,826**	**365,300**	**1,031**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
32	Винегрет	40	0,496	2,617	3,809	39,823	0,025	0,018	5,095	9,237	0,355
52	Суп рисовый с помидорами и сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,356	1,636	11,816	64,460	0,064	0,047	19,120	28,770	0,706
73	Суфле из отварного мяса запеченное	50	10,429	10,095	4,520	149,523	0,054	0,147	0,002	13,920	2,021
120	Морковное пюре	100	1,641	2,900	11,890	77,254	0,058	0,104	3,898	60,270	0,559
165	Компот из апельсина	150	0,400	0,097	27,570	105,860	0,023	0,017	34,200	20,100	0,240
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**550**	**17,567**	**18,706**	**82,805**	**549,140**	**0,318**	**0,371**	**62,315**	**150,297**	**5,661**
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
143	Булочка домашняя	50	3,586	4,885	30,670	173,323	0,073	0,072	0,160	23,500	0,580
	Всего за полдник	**200**	**6,979**	**8,072**	**36,670**	**238,082**	**0,133**	**0,297**	**1,210**	**203,500**	**0,730**
	УЖИН										
67	Рыбная запеканка (2 способ)	180	12,040	11,084	23,351	235,483	0,205	0,235	19,870	175,000	1,774
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	**420**	**14,160**	**12,711**	**40,143**	**321,575**	**0,249**	**0,256**	**20,684**	**186,510**	**2,677**
	Всего за день	**1620,000**	**48,904**	**52,628**	**210,320**	**1457,966**	**1,087**	**1,429**	**95,535**	**917,607**	**11,749**

День: пятница

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
55	Суп молочный с вермишелью	150	0,012	2,104	4,016	34,041	0,000	0,003	0,006	0,480	0,018
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	**360**	**2,200**	**7,102**	**14,377**	**126,628**	**0,226**	**0,035**	**0,111**	**51,850**	**0,810**
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	**75**	**0,234**	**0,255**	**7,350**	**30,794**	**0,023**	**0,015**	**7,500**	**12,000**	**1,650**
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Томат свежий	25	0,215	0,043	0,950	4,803	0,015	0,010	6,250	3,500	0,225
53	Борщ с фасолью со сметаной на мясо-костном бульоне	150	2,009	0,845	9,619	51,712	0,067	0,049	18,470	40,090	0,996
78	Запеканка из капустны и отварного мяса	170	14,251	13,753	20,380	257,204	0,130	0,269	79,150	135,600	3,160
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,360	0,005	0,013	65,000	3,160	0,166
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	**560,02**	**19,899**	**16,068**	**68,785**	**482,157**	**0,314**	**0,380**	**169,372**	**201,936**	**6,367**
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150

149	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,885	35,870	192,923	0,074	0,074	0,200	24,700	0,680
	Всего за полдник	200	7,004	8,072	42,170	258,807	0,104	0,269	0,650	210,700	0,830
	УЖИН										
112	Вареники с картофелем	150	5,316	1,371	42,940	194,627	0,173	0,124	17,100	24,650	1,501
178	Соус сметанный с томатом	30	0,368	2,438	1,977	30,827	0,007	0,013	0,486	8,420	0,067
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	360	8,188	4,166	74,647	350,170	0,249	0,185	37,746	60,370	3,368
	Всего за день	**1555,020**	**37,525**	**35,664**	**207,329**	**1248,555**	**0,915**	**0,884**	**215,379**	**536,856**	**13,025**
	Всего за 20 дней		**918,895**	**1027,367**	**4364,467**	**29288,630**	**75,254**	**29,233**	**2653,595**	**15004,431**	**272,944**
	Средняя величина		**45,945**	**51,368**	**218,223**	**1464,432**	**3,763**	**1,462**	**132,680**	**750,222**	**13,647**