

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
11/4	Каша пшённная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00	0,00	0,10	0,50	100,60	1,00
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		13,64	14,33	67,38	457,00	0,14	0,24	1,27	249,33	2,41
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
19/10	Фрукты	140	0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,8	2,86
	Итого за прием		0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,8	2,86
<b>Обед</b>											
20/1	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	5,40	64,00	0,00	0,00	1,20	19,30	0,70
2/2	Борщ со сметаной	200	1,70	4,30	10,20	80,00	0,00	0,00	8,60	33,40	0,70
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	19,20	17,60	38,50	379,00	0,20	0,20	18,00	36,50	4,00
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,80	1,90	2,20	28,00	0,00	0,00	0,10	22,40	0,00
15/10	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	18,20	65,00	0,00	0,00	89,00	4,10	0,20
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		25,86	24,50	92,30	668,15	0,32	0,20	115,70	118,98	6,78
<b>Полдник</b>											
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	33,80	188,00	0,10	0,00	0,10	29,90	0,60
10/3	Морковь тушённая	150	2,10	5,90	15,80	113,00	0,10	0,10	2,60	41,30	0,90
79/1	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	9,40	117,00	0,10	0,30	2,60	240,00	0,20
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		14,85	16,35	71,30	476,30	0,36	0,40	5,30	321,93	1,74
	Итого за день		54,87	56,22	243,72	1656,93	0,86	0,84	135,27	711,04	13,79

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
13/5	Запеканка из творога с морковью	100	13,60	11,80	13,50	213,00	0,00	2,00	0,60	120,70	0,60
	Повидло	20									
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,30	0,10
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		19,94	19,63	39,58	423,00	0,00	2,13	1,45	267,20	1,06
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
20/10	Сок фруктовый	180	0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
	Итого за прием		0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
<b>Обед</b>											
33/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты и лука с растительным маслом	60	0,90	4,10	6,10	63,00	0,00	0,00	2,30	13,40	3,00
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	9,80	87,00	0,10	0,00	6,80	22,60	0,60
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	50/30	9,20	2,00	2,40	63,00	0,00	0,10	0,50	46,20	0,50
45/3	Каша рисовая, рассыпчатая	150	3,70	3,40	38,60	197,00	0,00	0,00	0,00	8,60	0,50
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	50,10	6,00	0,20
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		18,66	11,20	93,30	534,15	0,22	0,10	57,40	105,98	3,68
<b>Полдник</b>											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,40	95,00	0,00	0,10	0,40	88,60	0,30
12/10	Чай с молоком	180	1,30	1,30	10,10	55,00	0,00	0,10	0,20	47,80	0,10
	Пряники	35	1,33	0,01	9,74	45,90	0,05	0,00	0,00	8,49	0,03
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		7,68	5,16	44,54	254,20	0,11	0,20	0,60	155,62	0,47
	<b>Итого за день</b>		<b>46,88</b>	<b>36,59</b>	<b>192,12</b>	<b>1275,37</b>	<b>0,37</b>	<b>2,43</b>	<b>74,45</b>	<b>552,80</b>	<b>8,51</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ г. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00	0,00	0,10	0,50	100,60	1,00
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		13,14	13,63	69,88	446,00	0,10	0,23	1,25	268,00	2,06
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
19/10	Фрукты	140	0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
	Итого за прием		0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
<b>Обед</b>											
28/1	Салат из отварного картофеля с морковью, репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	7,4	67,00	0,00	0,00	2,1	10,8	0,4
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	14,40	119,00	0,10	0,10	7,00	27,40	1,00
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,30	11,60	11,50	190,00	0,00	0,10	3,00	51,30	1,60
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	50,10	7,40	0,20
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		23,66	20,40	75,80	563,15	0,22	0,20	62,20	119,48	5,08
<b>Полдник</b>											
3/6	Омлет с зеленым горошком	100	6,60	4,60	6,50	85,00	0,10	0,20	2,10	53,80	1,10
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с луком, соленным огурцом и растительным маслом	60	0,9	6	6,3	79,00	0,00	0,00	2,5	14,2	0,5
11/10	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	8,20	32,00	0,00	0,00	0,70	1,80	0,00
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		9,25	10,75	33,30	254,30	0,16	0,20	5,30	80,53	1,64
	Итого за день		46,57	45,82	191,72	1318,93	0,52	0,63	81,75	488,81	11,64

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	32,50	206,00	0,10	0,10	0,40	97,50	1,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,30	0,10
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		12,84	13,83	58,58	416,00	0,10	0,23	1,25	244,00	1,46
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
20/10	Сок фруктовый	180	0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
	Итого за прием		0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
<b>Обед</b>											
27/1	Салат из отварного картофеля , кукурузы и лука с растительным маслом	60	1,10	4,10	8,00	71,00	0,00	0,00	2,00	6,70	0,30
29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	17,40	96,00	0,20	0,00	0,50	32,70	1,60
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,80	21,80	21,30	354,00	0,10	0,20	5,70	35,30	2,20
8/10	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,00	0,00	51,20	5,80	0,20
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		25,10	23,60	63,90	546,00	0,30	0,20	57,40	73,80	4,00
<b>Полдник</b>											
2/12	Булочка Творожная	60	7,40	7,90	29,10	214,00	0,10	0,10	0,10	44,10	0,60
13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,70	4,00	7,30	62,00	0,00	0,00	1,80	14,30	0,60
7.786	Молоко кипяченое	200	5,80	5,90	9,00	111,00	0,10	0,30	1,10	222,80	0,20
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		15,55	17,95	57,70	445,30	0,26	0,40	3,00	291,93	1,44
	Итого за день		54,09	55,98	194,88	1471,32	0,70	0,83	76,65	633,73	10,20

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ г. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	5,10	26,20	172,00	0,10	0,10	0,50	114,30	0,90
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00	0,00	0,10	0,50	100,60	1,00
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		12,24	13,43	62,38	423,00	0,10	0,23	1,35	266,10	2,26
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
19/10	Фрукты	140	0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
	Итого за прием		0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
<b>Обед</b>											
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с растительным маслом	60	1,80	6,70	7,20	92,00	0,00	0,10	3,90	13,80	0,60
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,40	2,60	10,50	68,00	0,00	0,00	3,70	16,80	0,50
22/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,10	12,80	6,00	188,00	0,00	0,10	0,10	28,60	1,50
16/3	Свёкла тушенная в сметанном соусе	150	2,50	2,70	16,70	86,00	0,00	0,10	5,70	54,00	1,80
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,70	0,00	23,70	85,00	0,00	0,00	50,30	17,30	0,40
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		16,70	18,10	56,90	427,00	0,00	0,20	59,80	116,70	4,20
<b>Полдник</b>											
19/5	Суфле твороженное	100	14,70	12,10	13,90	224,00	0,00	0,20	0,20	135,90	0,60
	Сгущенное молоко	20	1,70	1,40	11,20	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
79/1	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	9,40	117,00	0,10	0,30	2,60	240,00	0,20
	Печенье	25	1,50	3,56	13,18	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		25,35	23,61	59,98	553,90	0,16	0,50	2,80	386,63	0,84
	Итого за день		54,81	56,18	192,00	1459,38	0,30	0,93	76,95	790,23	10,16

День: **понедельник**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **с 3 лет до 7 лет**

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	29,20	202,00	0,10	0,10	0,4	104,70	1,24
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,30	0,10
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		12,74	15,23	55,28	412,00	0,10	0,23	0,85	251,20	1,70
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
19/10	Фрукты	140	0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
	Итого за прием		0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
<b>Обед</b>											
6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,90	4,00	6,70	61,00	0,00	0,00	22,40	24,80	0,30
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	13,70	93,00	0,00	0,00	5,40	31,70	1,10
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,90	12,60	4,30	176,00	0,00	0,10	0,40	13,40	1,80
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	45,60	250,00	0,20	0,10	0,90	23,80	4,20
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	0,00	0,00	50,20	14,50	0,30
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		27,56	28,40	113,40	768,15	0,32	0,20	79,30	130,78	9,58
<b>Полдник</b>											
16/5	Запеканка из творога с яблоками	100	13,30	11,40	18,20	227,00	0,00	0,20	1,10	112,60	0,90
7.185	Повидло	20									
10/10	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,10	35,00	0,10	0,00	0,00	0,30	0,00
	Вафли	25	1,50	3,56	13,18	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		16,45	15,11	52,78	409,10	0,16	0,20	1,10	123,63	0,94
	<b>Итого за день</b>		<b>57,27</b>	<b>59,78</b>	<b>234,20</b>	<b>1644,73</b>	<b>0,62</b>	<b>0,63</b>	<b>94,25</b>	<b>526,41</b>	<b>15,08</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175,00	0,1	0,1	0,5	114,9	0,5
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00	0,00	0,10	0,50	100,60	1,00
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		12,14	14,23	62,58	426,00	0,10	0,23	1,35	266,70	1,86
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
20/10	Сок фруктовый	180	0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
	Итого за прием		0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
<b>Обед</b>											
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4	7,10	63,00	0,00	0,00	22,5	28,1	0,4
32/2	Суп фасолевый	200	3,70	3,9	14,4	99	0,1	0	2,9	29,8	1,10
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,00	1,6	6,4	84	0,1	0,1	0,5	47,3	0,6
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	4,2	22,3	135	0,1	0,1	10,7	37,1	1,1
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	50,10	6,00	0,20
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		23,06	14,30	92,70	568,15	0,42	0,20	86,70	170,88	5,28
<b>Полдник</b>											
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,40	5,60	31,70	190,00	0,10	0,00	0,40	25,10	0,90
13/3	Морковь тушенная с черносливом	100	1,50	4,00	15,70	94,00	0,00	0,10	1,60	32,20	0,80
79/1	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	9,40	117,00	0,10	0,30	2,60	240,00	0,20
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		13,35	16,15	69,10	459,30	0,26	0,40	4,60	308,03	1,94
	<b>Итого за день</b>		<b>49,15</b>	<b>45,28</b>	<b>239,08</b>	<b>1517,47</b>	<b>0,82</b>	<b>0,83</b>	<b>107,65</b>	<b>769,61</b>	<b>12,38</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,50	4,20	14,50	108,00	0,00	0,10	0,50	108,50	0,20
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,00	0,10	0,30	53,10	0,10
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		8,54	10,83	39,78	299,00	0,00	0,23	1,15	212,80	0,66
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
19/10	Фрукты	140	0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
	Итого за прием		0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
<b>Обед</b>											
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови, лука и растительного масла	60	0,90	4,10	7,40	67,00	0,00	0,00	2,10	10,80	0,40
30/2	Уха рыбацкая	200	6,80	2,10	10,90	87,00	0,10	0,10	5,40	22,10	0,80
27/8	Кнели мясные паровые	80	13,20	13,00	4,70	189,00	0,05	0,14	0,17	47,69	1,74
8/3	Капуста тушеная	130	3,00	2,50	15,00	81,00	0,00	0,10	27,10	71,00	1,00
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,10	20,00	71,00	0,00	0,00	70,10	10,10	0,30
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		28,26	22,40	81,20	611,15	0,27	0,34	104,87	184,27	6,12
<b>Полдник</b>											
2/6	Омлет паровой	100	9,80	13,10	1,70	164,00	0,00	0,30	0,10	68,90	1,70
11/10	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	8,20	32,00	0,00	0,00	0,70	1,80	0,00
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука с растительным маслом	60	1,10	4,10	8,00	71,00	0,00	0,00	2,00	6,70	0,30
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		12,65	17,35	30,20	325,30	0,06	0,30	2,80	88,13	2,04
	<b>Итого за день</b>		<b>49,97</b>	<b>51,62</b>	<b>163,92</b>	<b>1290,93</b>	<b>0,37</b>	<b>0,87</b>	<b>121,82</b>	<b>506,00</b>	<b>11,68</b>



День: **четверг**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **с 3 лет до 7 лет**

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
9/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209,00	0,04	0,23	0,23	140,67	0,5
	Сгущенное молоко	20	1,70	1,40	11,20	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11/1	Салат из моркови с яблоками и р.м	60	0,60	4,00	6,00	62,00	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00	0,00	0,10	0,50	100,60	1,00
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		26,34	23,33	66,58	587,80	0,07	0,39	4,27	306,00	2,39
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
20/10	Сок фруктовый	180	0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
	Итого за прием		0,60	0,60	14,70	64,02	0,04	0,00	15,00	24,00	3,30
<b>Обед</b>											
20/2	Суп - лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	12,00	78,00	0,00	0,00	0,40	10,30	0,30
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,30	11,70	12,10	211,00	0,10	0,10	0,30	33,90	1,20
18/3	Рагу из овощей	130	2,00	3,20	13,90	84,00	0,10	0,10	9,20	29,60	0,80
7.367	Огурец консервированный	30	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00	23,00	0,60
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	0,00	0,00	50,10	7,40	0,20
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		23,26	18,40	82,20	573,15	0,34	0,22	65,00	126,78	4,98
<b>Полдник</b>											
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,60	8,40	32,00	223,00	0,10	0,10	0,10	40,10	0,60
11/3	Морковь тушенная с рисом и изюмом	150	3,00	9,90	41,80	252,00	0,10	0,10	1,40	39,00	1,20
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,80	6,40	9,40	117,00	0,10	0,30	2,60	240,00	0,20
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		16,05	24,85	95,50	650,30	0,36	0,50	4,10	329,83	2,04
	Итого за день		<b>66,25</b>	<b>67,18</b>	<b>258,98</b>	<b>1875,27</b>	<b>0,81</b>	<b>1,11</b>	<b>88,37</b>	<b>786,61</b>	<b>12,71</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ т. к.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
4/6	Омлет с картофелем (запечённый)	100	6,40	4,90	8,70	103,00	0,10	0,20	1,00	50,20	1,30
1/1	Горошек зелёный с маслом сливочным	30	0,90	1,10	3,40	22,00	0,00	0,00	2,90	6,20	0,20
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	0,00	0,10	0,50	95,30	0,10
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/ 5/ 5	3,64	5,23	14,08	130,00	0,00	0,03	0,35	51,20	0,36
	Итого за прием		13,64	13,83	38,18	335,00	0,10	0,33	4,75	202,90	1,96
<b>Второй завтрак (10.00 часов)</b>											
19/10	Фрукты	140	0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
	Итого за прием		0,52	1,04	12,74	55,48	0,04	0,00	13,00	20,80	2,86
<b>Обед</b>											
16/1	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2,00	5,00	7,10	76,00	0,00	0,10	4,20	14,20	0,80
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,50	7,40	53,00	0,00	0,00	10,80	32,80	0,65
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,80	12,70	4,80	184,00	0,00	0,10	0,40	51,50	1,60
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	34,10	188,00	0,10	0,00	0,00	12,80	0,70
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,70	0,00	21,60	85,00	0,01	0,02	50,19	17,29	0,37
7/13	Хлеб, обогащённый минерально - витаминным комплексом	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,58	0,32
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14,00	1,56
	Итого за прием		20,30	19,00	67,90	510,00	0,11	0,12	61,39	114,39	3,32
<b>Полдник</b>											
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,50	5,90	22,00	159,00	0,00	0,10	0,60	125,30	0,30
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Пряники	35	1,33	0,01	9,74	45,90	0,05	0,00	0,00	8,49	0,03
9/13	Хлеб	25	1,65	0,15	12,30	58,30	0,06	0,00	0,00	10,73	0,04
	Итого за прием		8,88	7,46	55,24	324,20	0,12	0,16	0,86	197,58	0,44
	<b>Итого за день</b>		<b>43,34</b>	<b>41,33</b>	<b>174,06</b>	<b>1224,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,61</b>	<b>80,00</b>	<b>535,67</b>	<b>8,58</b>