

**1 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.карты
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша Дружба молочная жидкая	130	150	4.3	6.00	20.01	148.4	0.13	0.22	1.50	188.77	1.22	5.4	7.69	23.78	182.5	0.10	0.18	1.30	162.70	1.30	2
Яйцо отварное	40	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
Какао с молоком	180	200	4.49	4.62	13.19	112.29	0.04	0.17	1.20	167.64	0.34	5.01	5.13	14.98	125.7	0.04	0.19	1.33	183.65	0.40	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>18.39</b>	<b>23.97</b>	<b>46.71</b>	<b>468.27</b>	<b>0.24</b>	<b>0.75</b>	<b>3.9</b>	<b>546.7</b>	<b>2.99</b>	<b>20.5</b>	<b>26.68</b>	<b>54.06</b>	<b>529.18</b>	<b>0.21</b>	<b>0.8</b>	<b>3.96</b>	<b>552.6</b>	<b>3.19</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
<b>Обед:</b>																					
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5.87	7.70	0.51	93.3	0.01	0.10	1.81	34.97	0.34	8.81	11.55	0.76	140.0	0.02	0.15	2.71	52.46	0.08	128
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	7.06	8.34	15.41	161.10	0.07	0.09	18.78	43.24	1.86	7.84	9.27	17.12	179.8	0.08	0.10	20.87	48.04	2.07	40
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10.50	10.02	22.96	218.62	0.16	0.13	23.25	22.09	2.25	12.00	10.60	26.10	241.36	0.19	0.14	26.40	25.00	2.50	89
Компот из сухофруктов (кураги)	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>601</b>	<b>713</b>	<b>26.15</b>	<b>26.48</b>	<b>73.9</b>	<b>625.23</b>	<b>0.31</b>	<b>0.35</b>	<b>43.84</b>	<b>162.4</b>	<b>5.61</b>	<b>32.5</b>	<b>31.96</b>	<b>86.83</b>	<b>748.03</b>	<b>0.36</b>	<b>0.4</b>	<b>49.98</b>	<b>202.6</b>	<b>6.14</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
<b>Сентябрь-февраль:</b>																					
Салат из моркови с яблоком	40	60	0.37	4.08	2.86	50.13	0.01	0.02	1.70	8.50	0.43	0.55	6.12	4.29	75.20	0.02	0.03	2.50	12.76	0.65	120
<b>Март-август:</b>																					
Салат из отварной моркови с яблоком	40	60	0.37	4.08	2.86	50.13	0.01	0.02	1.70	8.50	0.43	0.55	6.12	4.29	75.20	0.02	0.03	2.50	12.76	0.65	120
Блинчики со сгущенным молоком	100/30	150/30	11.60	9.99	59.76	339.1	0.14	0.29	1.49	239.10	1.04	14.45	11.48	74.21	439.5	0.18	0.37	1.86	298.70	1.30	140
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0.13	0.00	8.35	33.91	0.00	0.005	0.63	3.25	0.50	0.20	0.00	9.29	37.8	0.00	0.01	0.75	3.90	0.60	28
Фрукты свежие	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>504</b>	<b>605</b>	<b>13.60</b>	<b>18.15</b>	<b>92.58</b>	<b>550.34</b>	<b>0.2</b>	<b>0.385</b>	<b>36.78</b>	<b>286.7</b>	<b>4.32</b>	<b>17</b>	<b>23.72</b>	<b>113.2</b>	<b>714.49</b>	<b>0.27</b>	<b>0.5</b>	<b>42.81</b>	<b>358.9</b>	<b>5.36</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1690</b>	<b>1953</b>	<b>59.30</b>	<b>68.6</b>	<b>238.7</b>	<b>1749.04</b>	<b>0.79</b>	<b>1.525</b>	<b>106.7</b>	<b>1022</b>	<b>13.3</b>	<b>71.2</b>	<b>82.36</b>	<b>279.61</b>	<b>2096.9</b>	<b>0.878</b>	<b>1.7</b>	<b>118.9</b>	<b>1140</b>	<b>15.1</b>	

**2 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	5.37	6.74	21.63	170.40	0.12	0.15	1.15	117.60	0.93	5.37	6.74	21.63	170.40	0.12	0.15	1.15	117.60	0.93	1
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.02	0.09	0	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0	108.4	0.4	24
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.8	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	0.32	0.3	19.68	94.00	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Сыр порциями	10	13	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	4.16	4.24	0.00	55.5	0.01	0.04	0.01	146.29	0.12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>12.98</b>	<b>12.37</b>	<b>46.77</b>	<b>353.16</b>	<b>0.18</b>	<b>0.3</b>	<b>1.22</b>	<b>311.16</b>	<b>1.7</b>	<b>12.94</b>	<b>14.38</b>	<b>53.04</b>	<b>406.85</b>	<b>0.19</b>	<b>0.3</b>	<b>1.16</b>	<b>380.29</b>	<b>1.89</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.04	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	32
Кондитерское изделие	25	40	1.25	4.80	41.50	20.8	0.05	0.07	0.00	7.40	0.50	2.00	7.68	66.40	33.3	0.08	0.11	0.00	11.80	0.80	ГП
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>2.15</b>	<b>4.8</b>	<b>47</b>	<b>101.03</b>	<b>0.09</b>	<b>0.3</b>	<b>0.77</b>	<b>188.16</b>	<b>0.6</b>	<b>8.02</b>	<b>11.82</b>	<b>72.66</b>	<b>124.53</b>	<b>0.13</b>	<b>0.35</b>	<b>0.88</b>	<b>217.56</b>	<b>0.96</b>	
<b>Обед:</b>																					
Помидор соленый	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	116
Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной)	180	200	6.36	6.36	11.26	125.8	0.07	0.07	8.55	14.71	1.27	7.07	7.07	12.51	139.7	0.08	0.08	9.50	16.34	1.42	47
Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным	140/30	170/30	14.65	14.12	22.07	282.2	0.33	0.16	9.30	22.27	2.80	20.33	17.14	26.79	342.8	0.19	0.19	11.30	27.13	3.43	90/97
<b>ИЛИ</b> картофельное пюре/бефстроганов	110/80	130/80	12.80	14.27	24.60	278.76	0.04	0.17	20.29	58.51	2.59	13.28	19.35	30.23	364.9	0.06	0.22	23.92	71.33	3.43	62/99
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>705</b>	<b>38.18</b>	<b>35.17</b>	<b>99.12</b>	<b>870.24</b>	<b>0.54</b>	<b>0.5</b>	<b>60.3</b>	<b>145.39</b>	<b>8.7</b>	<b>46.16</b>	<b>44.1</b>	<b>115.33</b>	<b>1054.9</b>	<b>0.44</b>	<b>0.57</b>	<b>66.88</b>	<b>172.6</b>	<b>10.8</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	40	60	0.71	2.50	3.87	41.06	0.03	0.02	3.16	6.54	0.30	1.06	3.75	5.80	61.60	0.04	0.02	4.70	9.81	0.40	124
Тефтели рыбные с соусом сметанным	50/30	50/30	7.76	4.42	10.76	112.49	0.04	0.09	1.83	38.36	0.41	7.76	4.42	10.76	112.49	0.04	0.09	1.83	38.36	0.41	103
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.30	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>545</b>	<b>12.53</b>	<b>7.2</b>	<b>58.81</b>	<b>350.05</b>	<b>0.15</b>	<b>0.2</b>	<b>36.25</b>	<b>81.22</b>	<b>3.5</b>	<b>13.63</b>	<b>8.53</b>	<b>68.94</b>	<b>403.52</b>	<b>0.18</b>	<b>0.19</b>	<b>41.73</b>	<b>90.37</b>	<b>4.06</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1635</b>	<b>1863</b>	<b>65.84</b>	<b>59.54</b>	<b>251.7</b>	<b>1674.5</b>	<b>0.97</b>	<b>1.21</b>	<b>98.54</b>	<b>725.93</b>	<b>14.5</b>	<b>80.75</b>	<b>78.83</b>	<b>309.97</b>	<b>1989.8</b>	<b>0.94</b>	<b>1.41</b>	<b>110.65</b>	<b>860.82</b>	<b>17.7</b>	

**3 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный	160	160	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	14
Чай с сахаром и молоком	180	200	2.95	3.05	11.01	83.1	0.02	0.11	0.00	116.48	0.50	3.28	3.38	12.44	93.2	0.02	0.13	0.00	129.60	0.60	29
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>405</b>	<b>25.05</b>	<b>31</b>	<b>26.66</b>	<b>480.73</b>	<b>0.14</b>	<b>0.8</b>	<b>1.56</b>	<b>392.12</b>	<b>4</b>	<b>25.9</b>	<b>31.88</b>	<b>29.88</b>	<b>504.23</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>1.69</b>	<b>421.25</b>	<b>4.13</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26
<b>Обед:</b>																					
<b>июль-сентябрь:</b>																					
Салат из свежих огурцов	40	60	0.20	0.02	0.69	3.7	0.00	0.00	2.68	6.12	0.16	0.30	0.04	1.04	5.6	0.00	0.00	4.02	9.18	0.24	122
<b>октябрь-май:</b>																					
Огурец соленый	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	116
Бульон куриный манный с гречками	180/15	200/20	6.28	6.48	14.73	141.7	0.11	0.01	0.00	3.59	0.16	7.37	7.24	18.64	169.3	1.03	0.01	0.00	4.79	0.21	41/17
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.00	6.80	19.60	145.0	0.02	0.11	0.00	37.10	4.24	4.68	8.06	23.05	172.0	0.34	0.13	0.00	46.80	5.30	63
Курица в соусе стюпчатом	60	60	5.20	4.04	2.04	51.6	0.01	0.04	0.62	13.26	0.58	5.20	4.04	2.04	51.6	0.01	0.04	0.62	13.26	0.58	83
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>445</b>	<b>495</b>	<b>19.85</b>	<b>17.7</b>	<b>77.56</b>	<b>521.8</b>	<b>0.24</b>	<b>0.2</b>	<b>22.78</b>	<b>103.85</b>	<b>7</b>	<b>22.73</b>	<b>19.88</b>	<b>89.53</b>	<b>600.4</b>	<b>1.5</b>	<b>0.26</b>	<b>22.8</b>	<b>122.65</b>	<b>8.65</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
<b>Сентябрь-февраль:</b>																					
Салат из моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
<b>Март-август:</b>																					
Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
1. Вареники ленивые с маслом <b>или</b>	130/7	150/10	19.3	19.44	19.41	328.6	0.07	0.33	0.53	177.67	0.81	21.77	20.53	21.50	356.4	0.08	0.36	0.59	200.03	0.90	11
2. Сырники, запеченные из творога с молоком сгущенным	130/10	150/20	25.09	13.41	27.95	329.3	0.09	0.41	0.76	252.89	0.93	29.44	16.08	35.76	401.3	0.11	0.49	0.95	314.62	1.08	15
Кисель из концентрата	180	200	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	21
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>510</b>	<b>590</b>	<b>26.72</b>	<b>17.5</b>	<b>76.79</b>	<b>558.86</b>	<b>0.15</b>	<b>0.5</b>	<b>33.72</b>	<b>298.73</b>	<b>3.2</b>	<b>31.45</b>	<b>22.14</b>	<b>91.36</b>	<b>676.83</b>	<b>0.2</b>	<b>0.59</b>	<b>38.7</b>	<b>369.53</b>	<b>3.67</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1480</b>	<b>1660</b>	<b>77.12</b>	<b>70</b>	<b>186.71</b>	<b>1644.4</b>	<b>0.58</b>	<b>1.7</b>	<b>58.86</b>	<b>981.7</b>	<b>14.3</b>	<b>86.28</b>	<b>78.1</b>	<b>217.2</b>	<b>1875.6</b>	<b>1.87</b>	<b>1.9</b>	<b>64</b>	<b>1124.4</b>	<b>16.6</b>	

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Суп молочный с крупой	130	150	4.07	6.65	14.99	133.7	0.08	0.15	1.04	131.7	0.93	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	9
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.4	77.96	0.02	0.09	0.00	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0.00	108.4	0.4	24
Яйцо отварное	40	40	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>16.44</b>	<b>23</b>	<b>38.9</b>	<b>419.26</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>2.24</b>	<b>419.5</b>	<b>2.7</b>	<b>18.17</b>	<b>25</b>	<b>44.58</b>	<b>465.08</b>	<b>0.18</b>	<b>0.65</b>	<b>2.53</b>	<b>466.65</b>	<b>2.97</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26
<b>Обед:</b>																					
<b>август-февраль:</b>																					
Салат "Витаминный"	40	60	0.52	0.92	2.64	21.6	0.01	0.02	5.97	12.00	0.35	0.78	1.38	3.96	32.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	118
<b>март-июль:</b>																					
Салат овощной	40	60	1.59	2.69	5.10	50.0	0.03	0.03	7.73	13.82	0.45	2.39	4.04	7.65	74.9	0.05	0.04	11.60	20.73	0.68	125
Свекольник со сметаной (с говядиной)	180/6	200/8	9.00	5.40	16.20	141.84	0.05	0.04	11.28	29.52	1.04	10.00	6.00	18.00	158.00	0.05	0.05	12.32	33.36	1.14	44
Гуляш из говядины	50	50	8.58	6.17	2.08	105.8	0.02	0.06	0.70	7.50	1.25	8.58	6.17	2.08	105.8	0.02	0.06	0.70	7.50	1.25	87
Каша перловая рассыпчатая	110	130	2.20	2.20	15.60	91.60	0.41	0.12	0.00	43.00	4.36	2.60	2.60	18.46	107.90	0.41	0.12	0.00	42.90	4.30	69
Компот из сухофруктов	180	200	0.41	0.00	20	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>601</b>	<b>693</b>	<b>24.09</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>541.37</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>	<b>19.71</b>	<b>155.94</b>	<b>8.3</b>	<b>27.44</b>	<b>19</b>	<b>89.04</b>	<b>633.48</b>	<b>0.6</b>	<b>0.31</b>	<b>24.6</b>	<b>181.59</b>	<b>8.86</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Макаронные отварные с маслом сливочным	130	150	4.42	6.50	14.47	176.0	0.05	0.02	0.00	9.97	0.70	5.1	7.50	19.00	203.1	0.06	0.02	0.00	11.50	0.80	64
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Ватрушка с творогом	100	100	14.02	8.03	68.50	385.99	0.12	0.20	0.23	88.22	1.12	14.02	8.03	68.50	385.99	0.12	0.20	0.23	88.22	1.12	143
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>495</b>	<b>21.20</b>	<b>15</b>	<b>108</b>	<b>681.42</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.23</b>	<b>107.19</b>	<b>2.7</b>	<b>22.65</b>	<b>16</b>	<b>118.76</b>	<b>731.72</b>	<b>0.23</b>	<b>0.24</b>	<b>0.23</b>	<b>111.12</b>	<b>3.01</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1581</b>	<b>1793</b>	<b>67.23</b>	<b>58.2</b>	<b>227</b>	<b>1725.1</b>	<b>1</b>	<b>1.33</b>	<b>22.98</b>	<b>869.63</b>	<b>13.8</b>	<b>74.46</b>	<b>64.3</b>	<b>259</b>	<b>1924.3</b>	<b>1.06</b>	<b>1.45</b>	<b>28.3</b>	<b>970.36</b>	<b>15</b>	

**5 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Каша манная молочная жидкая	130	150	4.63	6.20	18.32	143.7	0.05	0.16	1.13	138.97	0.42	5.35	7.17	21.14	165.7	0.06	0.18	1.30	160.40	0.49	3	
Какао с молоком	180	200	4.49	4.62	13.19	112.29	0.04	0.17	1.20	167.64	0.34	5.01	5.13	14.98	125.7	0.04	0.19	1.33	183.65	0.40	20	
Сыр порциями	10	13	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	4.16	4.24	0.00	55.5	0.01	0.04	0.01	146.29	0.12	129	
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	3.04	0.32	19.68	94.0	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>13.96</b>	<b>14</b>	<b>46.27</b>	<b>360.74</b>	<b>0.1</b>	<b>0.38</b>	<b>2.4</b>	<b>402.61</b>	<b>1.2</b>	<b>17.56</b>	<b>16.86</b>	<b>55.8</b>	<b>440.85</b>	<b>0.15</b>	<b>0.4</b>	<b>2.64</b>	<b>498.3</b>	<b>1.45</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																						
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26	
<b>Обед:</b>																						
Суп картофельный гороховый с мясом (говядиной)	180	200	9.42	6.60	16.91	160.7	0.19	0.09	8.55	26.66	2.23	10.47	7.33	18.79	178.5	0.22	0.10	9.50	29.72	2.47	45	
Капуста тушеная	110	130	1.70	6.60	5.30	87.0	0.12	0.10	18.70	63.80	0.90	1.99	7.80	6.15	103.0	0.14	0.13	22.10	74.97	1.13	60	
"Ёжики" в сметанном соусе	60/30	60/30	8.77	7.80	7.28	134.9	0.00	0.08	0.30	11.53	1.30	8.77	7.80	7.28	134.9	0.00	0.08	0.30	11.53	1.30	88	
Компот из яблок с лимоном	180	200	1.23	1.39	12.75	53.7	0.01	0.00	5.58	7.99	1.04	1.39	0.19	14.21	59.9	0.01	0.00	6.33	8.99	1.16	23	
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП	
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>665</b>	<b>23.43</b>	<b>23</b>	<b>57.29</b>	<b>506.88</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>33.13</b>	<b>128.88</b>	<b>6.6</b>	<b>25.59</b>	<b>23.66</b>	<b>65.78</b>	<b>567.08</b>	<b>0.44</b>	<b>0.3</b>	<b>38.23</b>	<b>149.5</b>	<b>7.55</b>		
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
июль-сентябрь: Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0.6	4.07	1.30	63.0	0.00	0.00	10.13	96.00	0.70	0.90	6.10	2.60	94.0	0.00	0.00	15.20	144.00	1.05	126	
октябрь-май: Салат из свеклы с огурцом соленым	40	60	0.52	2.06	4.80	40.40	0.02	0.03	2.40	13.60	0.68	0.78	3.09	7.20	60.49	0.03	0.04	3.56	20.54	1.02	123	
Картофельное пюре	110	130	2.80	2.80	19.90	116.70	0.00	0.09	18.90	48.50	0.88	3.28	3.27	23.57	138.0	0.00	0.11	22.40	57.32	1.04	62	
Рыба, запеченная или тушеная в сметанном соусе	75	100	9.8	7.60	2.60	118.0	0.13	0.09	1.35	61.00	0.90	12.90	10.10	3.40	158.0	0.15	0.10	1.44	7.10	1.00	102	
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30	
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП	
Кондитерское изделие	30	40	1.25	4.80	41.50	20.8	0.05	0.07	0.00	7.40	0.50	2.00	7.68	66.40	33.3	0.08	0.11	0.00	11.80	0.80	ГП	
<b>Итого за полдник</b>	<b>470</b>	<b>575</b>	<b>17.13</b>	<b>18</b>	<b>94.23</b>	<b>415.31</b>	<b>0.2</b>	<b>0.29</b>	<b>22.65</b>	<b>139.5</b>	<b>3.9</b>	<b>22.49</b>	<b>24.5</b>	<b>131.83</b>	<b>532.42</b>	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>	<b>27.4</b>	<b>108.2</b>	<b>4.95</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1565</b>	<b>1813</b>	<b>60.02</b>	<b>57.8</b>	<b>203.5</b>	<b>1365.9</b>	<b>0.8</b>	<b>1.18</b>	<b>58.98</b>	<b>857.99</b>	<b>11.8</b>	<b>71.84</b>	<b>69.22</b>	<b>260</b>	<b>1634.4</b>	<b>0.95</b>	<b>1.4</b>	<b>69.18</b>	<b>967</b>	<b>14.1</b>		

**6 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3.89	6.32	22.76	165.4	0.04	0.13	1.07	100.52	0.31	4.43	6.77	25.99	189.0	0.05	0.15	1.23	114.88	0.36	7
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.02	0.09	0	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0	108.4	0.4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>11.18</b>	<b>17.85</b>	<b>46.37</b>	<b>388.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>2.27</b>	<b>366.32</b>	<b>1</b>	<b>12.56</b>	<b>19.11</b>	<b>52.74</b>	<b>434.15</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>2.56</b>	<b>407.53</b>	<b>1.17</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.04	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	32
Кондитерское изделие	25	40	1.25	4.80	41.50	20.8	0.05	0.07	0.00	7.40	0.50	2.00	7.68	66.40	33.3	0.08	0.11	0.00	11.80	0.80	ГП
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>2.15</b>	<b>4.8</b>	<b>47</b>	<b>101.03</b>	<b>0.09</b>	<b>0.28</b>	<b>0.77</b>	<b>188.16</b>	<b>0.6</b>	<b>8.02</b>	<b>11.82</b>	<b>72.66</b>	<b>124.53</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.88</b>	<b>217.56</b>	<b>0.96</b>	
<b>Обед:</b>																					
Суп с рыбными консервами	180	200	6.96	3.95	9.19	102.6	0.07	0.08	5.25	14.04	0.90	7.73	4.40	10.22	114.1	0.08	0.09	5.83	15.60	1.01	51
Овощи тушеные	110	130	1.90	2.60	16.30	71.0	0.08	0.12	17.30	42.30	0.98	2.30	3.03	19.15	84.0	0.10	0.14	20.37	50.00	1.13	67
Шницель мясной запеченный с соусом	50/30	50/30	9.38	7.81	8.82	141.0	0.05	0.08	0.13	24.17	1.41	9.38	7.81	8.82	141.0	0.05	0.08	0.13	24.17	1.41	92
Компот из сухофруктов	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>655</b>	<b>20.96</b>	<b>14.78</b>	<b>69.33</b>	<b>466.73</b>	<b>0.27</b>	<b>0.312</b>	<b>22.68</b>	<b>142.61</b>	<b>4.5</b>	<b>23.28</b>	<b>15.78</b>	<b>81.04</b>	<b>525.84</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>26.3</b>	<b>166.87</b>	<b>5.04</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0.65	2.66	4.11	42.21	0.01	0.01	3.80	14.06	0.53	0.97	4.00	6.16	63.32	0.01	0.02	5.70	21.09	0.80	121
Картофель запеченный в сметане с сыром	130	150	3.32	7.57	11.68	146.8	0.00	0.00	3.57	42.35	0.68	3.83	8.74	13.48	169.3	0.00	0.00	4.12	48.86	0.78	72
Напиток из плодов шиповника	180	200	0.54	0.21	15.57	65.72	0.01	0.04	67.29	9.25	0.84	0.59	0.23	17.13	56.3	0.01	0.05	74.74	10.28	0.93	25
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>535</b>	<b>615</b>	<b>8.30</b>	<b>10.72</b>	<b>67.33</b>	<b>414.02</b>	<b>0.09</b>	<b>0.114</b>	<b>105.9</b>	<b>99.98</b>	<b>4.4</b>	<b>10.09</b>	<b>13.33</b>	<b>80.03</b>	<b>481.48</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>120</b>	<b>120.03</b>	<b>5.16</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>1885</b>	<b>42.59</b>	<b>48.15</b>	<b>230</b>	<b>1369.9</b>	<b>0.56</b>	<b>1.106</b>	<b>131.6</b>	<b>797.07</b>	<b>10.5</b>	<b>53.95</b>	<b>60.04</b>	<b>286</b>	<b>1566</b>	<b>0.66</b>	<b>1.3</b>	<b>150</b>	<b>911.99</b>	<b>12.3</b>	

## 7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3	Выход от 3 до	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный	160	160	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	14
Какао с молоком	180	200	4.49	4.62	13.19	112.29	0.04	0.17	1.20	167.64	0.34	5.01	5.13	14.98	125.7	0.04	0.19	1.33	183.65	0.40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	3.04	0.32	19.68	94.0	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Сыр порциями	10	13	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	4.16	4.24	0.00	55.5	0.01	0.04	0.01	146.29	0.12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>413</b>	<b>26.91</b>	<b>26.71</b>	<b>30.37</b>	<b>469.89</b>	<b>0.16</b>	<b>0.7</b>	<b>1.63</b>	<b>371.04</b>	<b>3.88</b>	<b>29.79</b>	<b>28.93</b>	<b>37.08</b>	<b>527.95</b>	<b>0.17</b>	<b>0.71</b>	<b>1.7</b>	<b>445.34</b>	<b>4.08</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26
<b>Обед:</b>																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов	40	60	0.30	0.04	1.04	5.60	0.00	0.00	4.00	9.20	0.43	0.50	0.06	1.56	8.40	0.00	0.00	6.00	13.80	0.64	114
1. Октябрь-май: Кукуруза консервированная ИЛИ	40	60	2.00	0.08	5.32	28.80	0.13	0.07	10.00	10.40	0.28	3.00	0.12	7.98	43.20	0.20	0.10	15.00	15.60	0.42	112
2. Октябрь-май: Салат овощной	40	60	1.59	2.69	5.10	50.0	0.03	0.03	7.73	13.82	0.45	2.39	4.04	7.65	74.9	0.05	0.04	11.60	20.73	0.68	125
Суп крестьянский с крупой и сметаной	180/6	200/8	1.46	3.79	8.19	76.8	0.03	0.03	7.99	15.35	0.48	1.63	4.20	9.09	85.3	0.04	0.03	8.88	17.10	0.53	48
Азу из мяса отварного	160	200	7.50	6.50	22.87	174.9	0.14	0.09	21.44	22.61	1.87	9.38	8.72	29.99	231.3	0.19	0.13	28.05	29.50	2.46	85
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
<b>Итого за обед</b>	<b>621</b>	<b>713</b>	<b>14.02</b>	<b>13.4</b>	<b>76.73</b>	<b>477.49</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>59.32</b>	<b>96.68</b>	<b>4.37</b>	<b>17.53</b>	<b>17.5</b>	<b>91.6</b>	<b>587.59</b>	<b>0.39</b>	<b>0.28</b>	<b>70.7</b>	<b>117.63</b>	<b>5.57</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Овощное рагу	110	130	2.3	0.60	13.00	64.0	0.10	0.07	23.80	55.00	1.10	2.80	0.69	15.50	76.0	0.01	0.09	27.73	65.00	1.30	68
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12.31	8.24	11.60	167.5	0.07	0.17	2.76	60.20	0.97	12.31	8.24	11.60	167.5	0.07	0.17	2.76	60.20	0.97	100
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Кондитерское изделие	30	40	1.25	4.80	41.50	20.8	0.05	0.07	0.00	7.40	0.50	2.00	7.68	66.40	33.3	0.08	0.11	0.00	11.80	0.80	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>465</b>	<b>525</b>	<b>18.62</b>	<b>13.92</b>	<b>91.53</b>	<b>371.71</b>	<b>0.26</b>	<b>0.3</b>	<b>26.56</b>	<b>131.6</b>	<b>3.46</b>	<b>20.64</b>	<b>16.97</b>	<b>124.76</b>	<b>419.44</b>	<b>0.21</b>	<b>0.39</b>	<b>30.5</b>	<b>148.4</b>	<b>4.16</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1616</b>	<b>1821</b>	<b>65.05</b>	<b>57.8</b>	<b>204.3</b>	<b>1402.1</b>	<b>0.77</b>	<b>1.45</b>	<b>88.31</b>	<b>786.32</b>	<b>11.9</b>	<b>74.16</b>	<b>67.6</b>	<b>260</b>	<b>1629</b>	<b>0.82</b>	<b>1.63</b>	<b>104</b>	<b>922.37</b>	<b>14</b>	

## 8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша "Янтарная"с яблоком	140	160	3.63	4.87	16.95	159.4	0.11	0.10	2.15	87.27	1.31	5.34	7.21	25.39	182.2	0.16	0.14	3.04	125.08	1.96	8
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0	0.09	0	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0	108.4	0.4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>10.92</b>	<b>16.4</b>	<b>40.56</b>	<b>382.15</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.35</b>	<b>353.07</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>19.55</b>	<b>52.14</b>	<b>427.35</b>	<b>0.22</b>	<b>0.44</b>	<b>4.37</b>	<b>417.73</b>	<b>2.77</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26
<b>Обед:</b>																					
Суп картофельный с говядиной и клецками	180	200	5.61	8.31	13.10	153.41	0.08	0.07	8.03	17.09	1.26	7.58	10.67	15.10	183.3	0.09	0.09	8.85	19.56	1.59	46
Капуста тушеная с мясом	160	200	6.61	6.61	10.24	124.2	0.10	0.10	70.02	73.10	2.05	8.26	8.10	12.80	155.2	0.13	0.13	87.53	91.49	2.56	91
Компот из яблок с лимоном	180	200	1.23	1.39	12.75	53.7	0.01	0.00	5.58	7.99	1.04	1.39	0.19	14.21	59.9	0.01	0.00	6.33	8.99	1.16	23
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.1	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>645</b>	<b>15.76</b>	<b>16.73</b>	<b>51.14</b>	<b>401.99</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>83.63</b>	<b>117.08</b>	<b>5.5</b>	<b>20</b>	<b>19.5</b>	<b>61.46</b>	<b>489.23</b>	<b>0.3</b>	<b>0.26</b>	<b>102.7</b>	<b>144.34</b>	<b>6.8</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Сельдь с горошком зеленым и маслом растительным	40	60	5.87	7.70	0.85	68.8	0.13	0.10	1.08	2.80	0.08	8.81	11.55	1.27	103.2	0.02	0.15	1.62	4.20	0.12	127
Картофель отварной <b>или</b> картофельное пюре	110	130	2.77	3.50	19.90	116.80	0.00	0.09	18.90	55.90	0.87	3.30	4.20	23.70	140.6	0.15	0.10	22.60	58.69	1.05	61
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Булочка "Домашняя" <b>или</b> булочка "Российская"	100	100	7.20	15.77	63.35	407.5	0.1	0.06	0.00	13.40	0.92	7.20	15.77	63.35	407.5	0.12	0.06	0.00	13.40	0.92	141.142
Хлеб пшеничный	25	35	1.90	0.20	12.30	58.75	0.1	0.01	0.00	5.00	0.28	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>455</b>	<b>525</b>	<b>17.84</b>	<b>27.17</b>	<b>104.6</b>	<b>689.04</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>19.98</b>	<b>79.1</b>	<b>2.7</b>	<b>22</b>	<b>31.8</b>	<b>114.7</b>	<b>770.46</b>	<b>0.33</b>	<b>0.33</b>	<b>24.22</b>	<b>85.69</b>	<b>3.08</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1515</b>	<b>1745</b>	<b>50.02</b>	<b>64.07</b>	<b>202</b>	<b>1556.2</b>	<b>0.8</b>	<b>1.05</b>	<b>107.8</b>	<b>736.25</b>	<b>10.3</b>	<b>62</b>	<b>75.05</b>	<b>235</b>	<b>1781.1</b>	<b>0.9</b>	<b>1.28</b>	<b>132.2</b>	<b>858.76</b>	<b>12.82</b>	



**9 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Суп молочный с крупой	130	150	4.07	6.65	14.99	133.7	0.08	0.15	1.04	131.7	0.93	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	9
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	3.04	0.32	19.68	94.0	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Сыр порциями	10	13	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	4.16	4.24	0.00	55.5	0.01	0.04	0.01	146.29	0.12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>9.01</b>	<b>9.5</b>	<b>37.96</b>	<b>275.67</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>1.11</b>	<b>229.7</b>	<b>1.9</b>	<b>12.27</b>	<b>12.44</b>	<b>46.35</b>	<b>343.45</b>	<b>0.14</b>	<b>0.23</b>	<b>1.21</b>	<b>308.69</b>	<b>2.24</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.05	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26
<b>Обед:</b>																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов	40	60	0.30	0.04	1.04	5.60	0.00	0.00	4.00	9.20	0.43	0.50	0.06	1.56	8.40	0.00	0.00	6.00	13.80	0.64	114
Октябрь-май: Овощи соленные (помидоры, огурцы)	40	60	0.90	0.00	0.62	7.60	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.40	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	116
Лапша домашняя (на курином бульоне)	180	200	4.87	7.05	11.00	124.1	0.04	0.05	0.72	9.21	0.29	6.10	8.63	11.33	144.5	0.05	0.06	0.80	10.72	1.00	42
Плов с курицей отварной	160	200	13.75	18.16	33.08	350.6	0.08	0.12	2.48	29.10	2.72	16.00	20.99	38.25	405.5	0.09	0.13	2.87	33.65	3.16	80
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>705</b>	<b>22.99</b>	<b>25.63</b>	<b>85.27</b>	<b>658.19</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.36</b>	<b>88.21</b>	<b>5</b>	<b>27.58</b>	<b>30.16</b>	<b>95.38</b>	<b>757.48</b>	<b>0.25</b>	<b>0.27</b>	<b>25.8</b>	<b>102.17</b>	<b>6.72</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
Март-август: Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	200/30	25.81	20.42	34.75	410.1	0.09	0.43	0.91	296.76	0.99	36.35	26.25	46.46	561.9	0.13	0.62	1.25	411.35	1.38	12
Чай с сахаром и молоком	180	200	2.95	3.05	11.01	83.1	0.02	0.11	0.00	116.48	0.50	3.28	3.38	12.44	93.2	0.02	0.13	0.00	129.60	0.60	29
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.26	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>540</b>	<b>650</b>	<b>30.34</b>	<b>27.51</b>	<b>68.11</b>	<b>623.44</b>	<b>0.17</b>	<b>0.6</b>	<b>33.87</b>	<b>450.1</b>	<b>3.7</b>	<b>41.59</b>	<b>35.69</b>	<b>85.42</b>	<b>821.56</b>	<b>0.23</b>	<b>0.85</b>	<b>39</b>	<b>586.06</b>	<b>4.54</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1655</b>	<b>1928</b>	<b>67.84</b>	<b>66.41</b>	<b>197.04</b>	<b>1640.3</b>	<b>0.56</b>	<b>1.28</b>	<b>61.14</b>	<b>955.01</b>	<b>10.7</b>	<b>87.64</b>	<b>82.49</b>	<b>234</b>	<b>2016.55</b>	<b>0.68</b>	<b>1.6</b>	<b>66.9</b>	<b>1207.9</b>	<b>13.67</b>	

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4.81	4.72	23.65	158.4	0.09	0.12	0.89	92.63	1.29	5.57	5.54	27.29	182.8	0.11	0.14	1.03	106.88	1.49	5
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.018	0.09	0.00	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.10	0.00	108.4	0.40	24
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.8	70.5	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33	0.32	0.3	19.68	94.00	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Сыр порциями	10	13	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	4.16	4.24	0.00	55.5	0.01	0.04	0.01	146.29	0.12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>12.42</b>	<b>10.4</b>	<b>48.79</b>	<b>341.18</b>	<b>0.151</b>	<b>0.26</b>	<b>0.96</b>	<b>286.19</b>	<b>2.1</b>	<b>13.14</b>	<b>13</b>	<b>58.7</b>	<b>419.24</b>	<b>0.18</b>	<b>0.29</b>	<b>1.04</b>	<b>369.57</b>	<b>2.45</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	32
Кондитерское изделие	25	40	1.25	4.80	41.50	20.8	0.05	0.07	0.00	7.40	0.50	2.00	7.68	66.40	33.3	0.08	0.11	0.00	11.80	0.80	ГП
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>2.15</b>	<b>4.8</b>	<b>47</b>	<b>101.03</b>	<b>0.094</b>	<b>0.28</b>	<b>0.77</b>	<b>188.16</b>	<b>0.6</b>	<b>8.02</b>	<b>12</b>	<b>72.7</b>	<b>124.53</b>	<b>0.13</b>	<b>0.35</b>	<b>0.88</b>	<b>217.56</b>	<b>0.96</b>	
<b>Обед:</b>																					
Винегрет овощной	40	60	0.5	4.08	2.93	50.80	0.01	0.13	0.65	9.47	0.31	0.75	6.12	4.39	76.20	0.02	0.02	0.98	14.20	0.47	110
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/8	7.28	4.54	15.49	128.90	0.10	0.08	11.90	23.43	1.63	8.09	5.05	17.22	143.22	0.11	0.09	13.22	26.03	1.82	43
Картофельное пюре	110	130	2.80	2.80	19.90	116.70	0.00	0.09	18.90	48.50	0.88	3.28	3.27	23.57	138.0	0.00	0.11	22.40	57.32	1.04	62
Печень говяжья по-строгановски	50/30	70/30	1.99	7.69	3.38	84.7	0.00	0.00	2.33	13.32	0.73	2.49	9.62	4.23	105.8	0.00	0.00	2.92	19.98	1.10	95
Компот из сухофруктов	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>631</b>	<b>743</b>	<b>15.29</b>	<b>19.5</b>	<b>76.72</b>	<b>533.24</b>	<b>0.182</b>	<b>0.33</b>	<b>33.8</b>	<b>156.82</b>	<b>4.7</b>	<b>18.48</b>	<b>25</b>	<b>92.3</b>	<b>650.08</b>	<b>0.2</b>	<b>0.26</b>	<b>39.52</b>	<b>194.63</b>	<b>5.916</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0.47	0.08	1.53	9.2	0	0	10	5.6	0.33	0.7	0.12	2.3	13.8	0	0	15	8.4	0.5	115
Октябрь-июнь: Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком ИЛИ салат овощной	40	60	0.71	2.50	3.87	41.06	0.03	0.02	3.16	6.54	0.30	1.06	3.75	5.80	61.60	0.04	0.02	4.70	9.81	0.40	124/125
Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом	120	140	15.34	6.24	5.05	136.70	0.05	0.24	2.05	66.10	0.95	16.00	7.19	4.16	144.43	0.06	0.26	2.13	73.34	1.04	104
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0.13	0.00	8.35	33.91	0.00	0.005	0.63	3.25	0.50	0.20	0.00	9.29	37.8	0.00	0.01	0.75	3.90	0.60	28
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.039	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.30	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>529</b>	<b>610</b>	<b>19.97</b>	<b>9.02</b>	<b>53.244</b>	<b>371.01</b>	<b>0.16</b>	<b>0.33</b>	<b>37.1</b>	<b>110.21</b>	<b>4.1</b>	<b>21.96</b>	<b>11</b>	<b>62.5</b>	<b>436.37</b>	<b>0.2</b>	<b>0.36</b>	<b>42.78</b>	<b>126.85</b>	<b>4.69</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1685</b>	<b>1966</b>	<b>49.83</b>	<b>43.7</b>	<b>225.75</b>	<b>1346.5</b>	<b>0.586</b>	<b>1.19</b>	<b>72.7</b>	<b>741.38</b>	<b>11.5</b>	<b>61.6</b>	<b>60.9</b>	<b>286</b>	<b>1630.2</b>	<b>0.71</b>	<b>1.26</b>	<b>84.22</b>	<b>908.61</b>	<b>14.016</b>	

**11 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	5.06	6.43	23.34	173.5	0.12	0.12	0.94	94.07	0.79	5.84	7.42	26.93	200.2	0.14	0.13	1.09	108.54	0.91	6
Какао с молоком	180	200	4.49	4.62	13.19	112.29	0.04	0.17	1.20	167.64	0.34	5.01	5.13	14.98	125.7	0.04	0.19	1.33	183.65	0.40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.01	0.00	6.00	0.33	3.04	0.32	19.68	94.0	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44	ГП
Сыр порциями	10	13	2.56	2.61	0.00	34.3	0.01	0.04	0.07	90.00	0.09	4.16	4.24	0.00	55.5	0.01	0.04	0.01	146.29	0.12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>14.39</b>	<b>13.9</b>	<b>51.29</b>	<b>390.57</b>	<b>0.203</b>	<b>0.34</b>	<b>2.21</b>	<b>357.71</b>	<b>1.6</b>	<b>18.1</b>	<b>17.1</b>	<b>61.6</b>	<b>475.32</b>	<b>0.23</b>	<b>0.37</b>	<b>2.43</b>	<b>446.48</b>	<b>1.87</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
<b>Обед:</b>																					
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5.87	7.70	0.51	93.3	0.01	0.10	1.81	34.97	0.34	8.81	11.55	0.76	140.0	0.02	0.15	2.71	52.46	0.08	128
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом «Шахтерский»	180	200	2.99	4.35	14.17	103.68	0.11	0.03	5.67	19.08	0.87	3.32	4.83	15.74	115.20	0.12	0.03	6.30	21.20	0.97	52
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10.50	10.02	22.96	218.62	0.16	0.13	23.25	22.09	2.25	12.00	10.60	26.10	241.36	0.19	0.14	26.40	25.00	2.50	89
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Кисель из концентрата	180	200	0.05	0.00	26.49	99.4	0.00	0.00	0.00	8.89	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	21
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>705</b>	<b>21.72</b>	<b>22.49</b>	<b>79.18</b>	<b>585.77</b>	<b>0.34</b>	<b>0.29</b>	<b>30.73</b>	<b>103.93</b>	<b>4.7</b>	<b>27.2</b>	<b>27.5</b>	<b>91</b>	<b>696.62</b>	<b>0.4</b>	<b>0.36</b>	<b>35.41</b>	<b>132.76</b>	<b>5.07</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
1. Салат из отварной свеклы с чесноком <b>ИЛИ</b>	40	60	0.65	2.66	4.11	42.21	0.01	0.01	3.80	14.06	0.53	0.97	4.00	6.16	63.32	0.01	0.02	5.70	21.09	0.80	121
2. Салат овощной	40	60	1.59	2.69	5.10	50.0	0.03	0.03	7.73	13.82	0.45	2.39	4.04	7.65	74.9	0.05	0.04	11.60	20.73	0.68	125
Макаронные изделия отварные	110	150	3.70	5.50	21.00	149.00	0.03	0.01	0.00	6.90	0.40	4.42	6.50	14.47	176.0	0.05	0.62	0.00	9.97	0.69	64
Напиток из плодов шиповника	180	200	0.54	0.21	15.57	65.72	0.01	0.04	67.29	9.25	0.84	0.59	0.23	17.13	56.3	0.01	0.05	74.74	10.28	0.93	25
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.039	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.30	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>515</b>	<b>615</b>	<b>9.62</b>	<b>8.68</b>	<b>77.64</b>	<b>424.01</b>	<b>0.15</b>	<b>0.14</b>	<b>106.3</b>	<b>64.29</b>	<b>4</b>	<b>12.1</b>	<b>11.1</b>	<b>82.5</b>	<b>499.78</b>	<b>0.21</b>	<b>0.78</b>	<b>121.5</b>	<b>80.78</b>	<b>4.95</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1660</b>	<b>1923</b>	<b>46.89</b>	<b>45.07</b>	<b>233.6</b>	<b>1505.6</b>	<b>0.73</b>	<b>0.8</b>	<b>161.4</b>	<b>551.93</b>	<b>10.6</b>	<b>58.5</b>	<b>55.8</b>	<b>261</b>	<b>1776.9</b>	<b>0.88</b>	<b>1.55</b>	<b>181.5</b>	<b>686.02</b>	<b>12.3</b>	

**12 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша манная "Шоколадка"	140	160	5.33	6.87	20.14	159.4	0.05	0.17	1.21	149.66	0.45	6.10	7.85	23.02	182.2	0.06	0.13	1.39	171.04	0.52	4
Чай с сахаром и молоком	180	200	2.95	3.05	11.01	83.1	0.02	0.11	0.00	116.48	0.50	3.28	3.38	12.44	93.2	0.02	0.13	0.00	129.60	0.60	29
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>12.8</b>	<b>18.67</b>	<b>44.38</b>	<b>387.36</b>	<b>0.114</b>	<b>0.46</b>	<b>2.41</b>	<b>434.4</b>	<b>1.3</b>	<b>14.42</b>	<b>20</b>	<b>50.5</b>	<b>433.64</b>	<b>0.13</b>	<b>0.46</b>	<b>2.72</b>	<b>484.89</b>	<b>1.53</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.044	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	32
Кондитерское изделие	25	40	1.25	4.80	41.50	20.8	0.05	0.07	0.00	7.40	0.50	2.00	7.68	66.40	33.3	0.08	0.11	0.00	11.80	0.80	ГП
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>2.15</b>	<b>4.8</b>	<b>47</b>	<b>101.03</b>	<b>0.094</b>	<b>0.28</b>	<b>0.77</b>	<b>188.2</b>	<b>0.6</b>	<b>8.02</b>	<b>12</b>	<b>72.7</b>	<b>124.53</b>	<b>0.13</b>	<b>0.35</b>	<b>0.88</b>	<b>217.56</b>	<b>0.96</b>	
<b>Обед:</b>																					
Суп "Полевой" (с говядиной)	180	200	6.36	6.36	11.26	125.78	0.07	0.07	8.55	14.71	1.27	7.07	7.06	12.51	139.76	0.08	0.08	9.50	16.34	1.42	50
Капуста тушеная с мясом	160	200	0.75	6.12	4.39	76.20	0.02	0.02	0.98	14.20	0.47	8.26	8.12	12.81	155.19	0.13	0.13	87.53	91.49	2.56	91
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Компот из сухофруктов (изюма)	180	200	0.41	0.00	19.97	81.48	0.01	0.00	0.00	43.2	0.00	0.9	0.00	23.5	95.95	0.00	0.00	0.00	52.8	0.00	22
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>645</b>	<b>9.83</b>	<b>12.9</b>	<b>50.67</b>	<b>354.16</b>	<b>0.159</b>	<b>0.12</b>	<b>9.53</b>	<b>91.01</b>	<b>2.9</b>	<b>19.2</b>	<b>16</b>	<b>68.2</b>	<b>481.80</b>	<b>0.28</b>	<b>0.25</b>	<b>97.03</b>	<b>184.93</b>	<b>5.47</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Овощное рагу	110	130	2.3	0.60	13.00	64.00	0.10	0.07	23.80	55.00	1.10	2.8	0.69	15.50	76.01	0.01	0.09	27.73	65.00	1.30	68
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12.31	8.24	11.60	167.5	0.07	0.17	2.76	60.20	0.97	12.31	8.24	11.60	167.5	0.07	0.17	2.76	60.20	0.97	100
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.039	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>435</b>	<b>485</b>	<b>201.37</b>	<b>193.12</b>	<b>234</b>	<b>534.91</b>	<b>184.21</b>	<b>184</b>	<b>211</b>	<b>308.2</b>	<b>187</b>	<b>202.6</b>	<b>193</b>	<b>242</b>	<b>570.14</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>214.5</b>	<b>320.6</b>	<b>187.36</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>1745</b>	<b>226.15</b>	<b>229.49</b>	<b>376.1</b>	<b>1377.46</b>	<b>184.58</b>	<b>185</b>	<b>223</b>	<b>1022</b>	<b>192</b>	<b>244.3</b>	<b>241</b>	<b>434</b>	<b>1610.1</b>	<b>185</b>	<b>185</b>	<b>315.1</b>	<b>1208</b>	<b>195.32</b>	

**13 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Омлет натуральный	160	160	17.58	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	17.6	19.24	2.42	252.8	0.08	0.47	0.36	107.40	3.12	14	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113	
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.4	77.96	0.018	0.09	0	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0	108.4	0.4	24	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>405</b>	<b>24.87</b>	<b>30.77</b>	<b>26</b>	<b>475.55</b>	<b>0.138</b>	<b>0.74</b>	<b>1.56</b>	<b>373.2</b>	<b>3.8</b>	<b>26</b>	<b>31.58</b>	<b>29.2</b>	<b>497.98</b>	<b>0.14</b>	<b>0.77</b>	<b>1.69</b>	<b>400.05</b>	<b>3.93</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																						
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26	
<b>Обед:</b>																						
Суп картофельный с клецками и курицей	180	200	5.61	8.31	13.10	153.4	0.08	0.07	8.03	17.09	1.26	7.58	10.67	10.98	150.0	0.11	0.09	18.10	26.04	1.64	49	
1. Свекла тушеная ИЛИ	110	130	2.14	3.70	13.60	93.24	0.03	0.05	12.56	46.47	1.76	2.52	4.33	15.10	183.3	0.09	0.09	8.85	19.56	1.59	46	
2. Каша гречневая рассыпчатая ИЛИ	110	130	4.00	6.80	19.60	145.0	0.02	0.11	0.00	37.10	4.24	4.68	8.06	23.05	172.0	0.34	0.13	0.00	46.80	5.30	63	
3. Каша перловая рассыпчатая	110	130	2.20	2.20	15.60	91.60	0.41	0.12	0.00	43.00	4.36	2.60	2.60	18.46	107.90	0.41	0.12	0.00	42.90	4.30	69	
Фрикадельки из кур (с соусом сметанным)	50/30	50/30	7.74	8.67	5.70	137.5	0.02	0.06	0.44	31.46	0.62	7.74	8.67	5.70	137.5	0.02	0.06	0.44	31.46	0.62	82	
Компот из яблок с лимоном	180	200	1.23	1.39	12.75	53.7	0.01	0.00	5.58	7.99	1.04	1.39	0.19	14.21	59.9	0.01	0.00	6.33	8.99	1.16	23	
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП	
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>655</b>	<b>19.09</b>	<b>20.99</b>	<b>62.2</b>	<b>506.88</b>	<b>0.575</b>	<b>0.28</b>	<b>14.1</b>	<b>118.44</b>	<b>8.4</b>	<b>22</b>	<b>22.67</b>	<b>68.7</b>	<b>546.15</b>	<b>0.62</b>	<b>0.31</b>	<b>24.87</b>	<b>133.69</b>	<b>9.21</b>		
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком ИЛИ винегрет	40	60	0.71	2.50	3.87	41.06	0.03	0.02	3.16	6.54	0.30	1.06	3.75	5.80	61.60	0.04	0.02	4.70	9.81	0.40	124/110	
Пирожок с мясом отварным	100	100	6.94	9.47	37.70	266.90	0.07	0.04	0.61	8.02	0.55	6.94	9.47	37.70	266.90	0.07	0.04	0.61	8.02	0.55	144	
Кисель из концентрата	180	200	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	21	
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.30	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130	
<b>Итого за полдник</b>	<b>470</b>	<b>520</b>	<b>8.83</b>	<b>11.97</b>	<b>86.8</b>	<b>484.49</b>	<b>0.14</b>	<b>0.11</b>	<b>35.1</b>	<b>50.86</b>	<b>2.8</b>	<b>9.3</b>	<b>13.22</b>	<b>93.70</b>	<b>524.46</b>	<b>0.16</b>	<b>0.12</b>	<b>40.51</b>	<b>58.43</b>	<b>3.14</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1580</b>	<b>1750</b>	<b>58.29</b>	<b>67.5</b>	<b>181</b>	<b>1549.9</b>	<b>0.899</b>	<b>1.35</b>	<b>51.5</b>	<b>729.5</b>	<b>15.2</b>	<b>63.5</b>	<b>71.67</b>	<b>198</b>	<b>1662.7</b>	<b>0.97</b>	<b>1.45</b>	<b>67.98</b>	<b>803.17</b>	<b>16.5</b>		

**14 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая	130	150	3.61	5.87	21.13	153.5	0.04	0.12	0.99	93.34	0.29	4.15	6.77	24.37	177.2	0.05	0.14	1.15	107.70	0.34	7
Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	2.28	0.24	19.76	90.50	0.04	0.02	0.03	6.00	0.04	3.04	0.32	24.68	114.0	0.05	0.02	0.03	8.00	0.46	ГП, 117
Чай с сахаром	180	200	0.1	0.00	8.21	37.16	0.00	0.01	0.00	2.00	0.50	0.11	0.00	9.12	36.88	0.00	0.01	0.00	2.40	0.60	30
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>5.99</b>	<b>6.11</b>	<b>49.1</b>	<b>281.2</b>	<b>0.075</b>	<b>0.14</b>	<b>1.02</b>	<b>101.34</b>	<b>0.8</b>	<b>7.3</b>	<b>7.09</b>	<b>58.17</b>	<b>328.04</b>	<b>0.1</b>	<b>0.17</b>	<b>1.18</b>	<b>118.1</b>	<b>1.4</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	150	170	5.50	3.77	5.70	83.00	0.046	0.22	0.80	187.00	0.15	6.20	4.20	6.46	94.06	0.05	0.25	0.91	211.00	0.17	26
<b>Обед:</b>																					
<b>Июль-сентябрь:</b>																					
Нарезка из свежих огурцов	40	60	0.30	0.04	1.04	5.60	0.00	0.00	4.00	9.20	0.43	0.50	0.06	1.56	8.40	0.00	0.00	6.00	13.80	0.64	114
<b>Октябрь-февраль:</b>																					
Салат "Витаминный"	40	60	0.52	0.92	2.64	21.6	0.01	0.02	5.97	12.00	0.35	0.78	1.38	3.96	32.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	118
<b>Март-июнь:</b>																					
Салат овощной	40	60	1.59	2.69	5.10	50.0	0.03	0.03	7.73	13.82	0.45	2.39	4.04	7.65	74.9	0.05	0.04	11.60	20.73	0.68	125
Суп с рыбными консервами	180	200	6.96	3.95	9.19	102.6	0.07	0.08	5.25	14.04	0.90	7.73	4.40	10.22	114.1	0.08	0.09	5.83	15.60	1.01	51
Картофельное пюре	110	130	2.80	2.80	19.90	116.70	0.00	0.09	18.90	48.50	0.88	3.28	3.27	23.57	138.0	0.00	0.11	22.40	57.32	1.04	62
1. Оладьи из печени <b>ИЛИ</b>	50	70	12.17	4.62	2.27	96.7	0.12	0.84	3.39	15.41	2.79	17.04	6.40	3.17	135.4	0.17	1.17	4.74	21.57	3.90	94
2. Суфле из печени со сметанным соусом	60/15	60/15	11.78	8.48	6.75	147.8	0.00	0.00	18.99	12.79	4.06	11.78	8.48	6.75	147.8	0.00	0.00	18.99	12.79	4.06	98
Хлеб ржаной	35	45	2.31	0.42	15.05	70.70	0.06	0.03	0.00	18.90	1.16	2.97	0.54	19.35	90.9	0.07	0.04	0.00	24.30	1.49	ГП
Сок фруктовый	200	200	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	1.16	0.00	25.52	105.2	0.04	0.04	22.16	26.00	0.41	27
<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>705</b>	<b>26.99</b>	<b>14.48</b>	<b>77</b>	<b>541.85</b>	<b>0.32</b>	<b>1.11</b>	<b>57.4</b>	<b>136.67</b>	<b>6.6</b>	<b>34.6</b>	<b>18.6</b>	<b>89.48</b>	<b>658.48</b>	<b>0.41</b>	<b>1.49</b>	<b>66.73</b>	<b>165.52</b>	<b>8.53</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
<b>Сентябрь-февраль:</b>																					
Салат из моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
<b>Март-август:</b>																					
Салат из отварной моркови с сахаром	40	60	0.45	4.04	3.60	53.07	0.02	0.03	1.70	9.54	0.30	0.68	6.06	5.40	79.60	0.03	0.04	2.50	14.31	0.40	119
Ватрушка «королевская»	150/20	200/20	28.00	33.00	55.00	634.00	0.10	0.40	6.00	214.00	1.30	37.00	44.00	73.30	845.00	0.13	0.53	0.80	285.00	1.73	13
Чай с сахаром и молоком	180	200	2.95	3.05	11.01	83.1	0.02	0.11	0.00	116.48	0.50	3.28	3.38	12.44	93.2	0.02	0.13	0.00	129.60	0.60	29
Фрукты свежие (поштучно)	150	160	1.13	0.00	18.75	77.09	0.04	0.05	31.30	27.32	1.92	1.28	0.00	21.12	86.80	0.05	0.06	35.20	30.80	2.16	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>540</b>	<b>640</b>	<b>32.53</b>	<b>40.09</b>	<b>88.4</b>	<b>847.30</b>	<b>0.18</b>	<b>0.59</b>	<b>39</b>	<b>367.34</b>	<b>4</b>	<b>42.2</b>	<b>53.4</b>	<b>112.26</b>	<b>1104.63</b>	<b>0.23</b>	<b>0.76</b>	<b>38.5</b>	<b>459.71</b>	<b>4.89</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1655</b>	<b>1915</b>	<b>71.01</b>	<b>64.45</b>	<b>220</b>	<b>1753.4</b>	<b>0.621</b>	<b>2.06</b>	<b>98.3</b>	<b>792.35</b>	<b>11.6</b>	<b>90.3</b>	<b>83.4</b>	<b>266</b>	<b>2185.2</b>	<b>0.79</b>	<b>2.67</b>	<b>107.3</b>	<b>954.33</b>	<b>15</b>	

## 15 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Суп молочный с крупой	130	150	4.07	6.65	14.99	133.7	0.08	0.15	1.04	131.7	0.93	4.96	7.88	17.55	157.1	0.09	0.17	1.20	152.0	1.08	9	
Яйцо отварное	40	40	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	5.08	4.60	0.3	62.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.08	16	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4.52	8.75	13.23	144.79	0.04	0.18	1.20	168.24	0.35	5.04	9.26	15.02	158.2	0.04	0.20	1.33	184.25	0.41	ГП, 113	
Кофейный напиток	180	200	2.77	2.78	10.38	77.96	0.02	0.09	0.00	97.56	0.36	3.09	3.08	11.73	86.98	0.02	0.1	0.00	108.4	0.4	24	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>16.44</b>	<b>22.78</b>	<b>38.9</b>	<b>419.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.6</b>	<b>2.24</b>	<b>419.5</b>	<b>2.72</b>	<b>18.2</b>	<b>24.82</b>	<b>44.6</b>	<b>465.08</b>	<b>0.18</b>	<b>0.65</b>	<b>2.53</b>	<b>466.65</b>	<b>2.97</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																						
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0.90	0.00	5.50	80.23	0.04	0.21	0.77	180.76	0.15	6.02	4.14	6.26	91.23	0.05	0.24	0.88	205.76	0.16	32	
<b>Обед:</b>																						
<b>Июль-сентябрь:</b>																						
Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0.47	0.08	1.53	9.2	0	0	10	5.6	0.33	0.7	0.12	2.3	13.8	0	0	15	8.4	0.5	115	
<b>Октябрь-май:</b>																						
Помидоры соленые	40	60	0.90	0.00	0.62	7.6	0.00	0.00	0.00	5.00	0.44	1.35	0.00	0.93	11.4	0.00	0.00	0.00	7.50	0.66	116	
Щи со свежей капустой (со сметаной)	180/6	200/8	6.58	6.35	8.28	114.8	0.07	0.08	24.66	31.18	0.48	7.31	7.06	9.20	127.5	0.08	0.09	27.40	34.64	0.53	53	
Макаронные изделия отварные	110	150	3.70	5.50	21.00	149.00	0.03	0.01	0.00	6.90	0.40	4.42	6.50	14.47	176.0	0.05	0.62	0.00	9.97	0.69	64	
Суфле из говядины с соусом	50/20	50/20	10.68	8.97	2.49	132.7	0.04	0.12	0.18	29.77	1.30	10.68	8.97	2.49	132.7	0.04	0.12	0.18	29.77	1.30	96	
Кисель из концентрата	180	200	0.05	0.00	26.49	99.44	0.00	0.00	0.00	8.98	0.03	0.05	0.00	29.08	109.2	0.00	0.00	0.00	9.80	0.03	21	
Хлеб ржаной	40	50	2.24	0.44	17.32	79.6	0.04	0.03	0.00	13.60	0.92	2.80	0.55	21.65	99.5	0.06	0.04	0.00	17.00	1.15	ГП	
<b>Итого за обед</b>	<b>626</b>	<b>738</b>	<b>24.15</b>	<b>21.26</b>	<b>76.2</b>	<b>583.14</b>	<b>0.18</b>	<b>0.24</b>	<b>24.8</b>	<b>95.43</b>	<b>3.57</b>	<b>26.6</b>	<b>23.08</b>	<b>77.8</b>	<b>656.31</b>	<b>0.23</b>	<b>0.87</b>	<b>27.58</b>	<b>108.68</b>	<b>4.36</b>		
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
<b>Июль-сентябрь:</b>																						
Нарезка из свежих огурцов	40	60	0.30	0.04	1.04	5.60	0.00	0.00	4.00	9.20	0.43	0.50	0.06	1.56	8.40	0.00	0.00	6.00	13.80	0.64	114	
<b>Октябрь-июнь:</b>																						
Салат из свеклы с соленым огурцом / кукуруза консервированная	40	60	0.52	2.06	4.80	40.40	0.02	0.03	2.40	13.60	0.68	0.78	3.09	7.20	60.49	0.03	0.04	3.56	20.54	1.02	123	
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	130	160	9.25	5.08	14.40	140.21	0.11	0.08	6.46	17.65	0.65	10.72	5.83	16.54	161.16	0.13	0.09	7.42	20.29	0.74	101	
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0.13	0.00	8.35	33.91	0.00	0.005	0.63	3.25	0.50	0.20	0.00	9.29	37.8	0.00	0.01	0.75	3.90	0.60	28	
Хлеб пшеничный	35	45	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.01	0.00	7.00	0.39	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.01	0.00	9.00	0.49	ГП	
<b>Итого за полдник</b>	<b>389</b>	<b>470</b>	<b>12.56</b>	<b>7.42</b>	<b>44.8</b>	<b>296.77</b>	<b>0.17</b>	<b>0.12</b>	<b>9.49</b>	<b>41.5</b>	<b>2.22</b>	<b>15.1</b>	<b>9.28</b>	<b>55.17</b>	<b>365.19</b>	<b>0.21</b>	<b>0.15</b>	<b>11.73</b>	<b>53.73</b>	<b>2.85</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>1813</b>	<b>54.05</b>	<b>51.46</b>	<b>165.4</b>	<b>1379.4</b>	<b>0.56</b>	<b>1.17</b>	<b>37.3</b>	<b>737.2</b>	<b>8.66</b>	<b>65.9</b>	<b>61.32</b>	<b>184</b>	<b>1577.8</b>	<b>0.67</b>	<b>1.91</b>	<b>42.72</b>	<b>834.82</b>	<b>10.3</b>		

Номер дня	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				от 3 до 7 лет			
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ВСЕГО за день 1	1690	1953	59.3	68.6	238.71	1749.04	71.24	82.36	279.61	2096.9
ВСЕГО за день 2	1635	1863	65.84	59.54	251.7	1674.48	80.75	78.83	309.97	1989.82
ВСЕГО за день 3	1480	1660	77.12	70	186.71	1644.42	86.28	78.1	217.23	1875.56
ВСЕГО за день 4	1581	1793	67.23	58.24	226.98	1725.05	74.46	64.26	258.84	1924.34
ВСЕГО за день 5	1565	1813	60.02	57.79	203.49	1365.93	71.84	69.22	259.87	1634.41
ВСЕГО за день 6	1650	1885	42.59	48.15	230.03	1369.88	53.95	60.04	286.47	1566
ВСЕГО за день 7	1616	1821	65.05	57.8	204.33	1402.09	74.16	67.6	259.9	1629.04
ВСЕГО за день 8	1515	1745	50.02	64.07	202.01	1556.18	61.95	75.05	234.72	1781.1
ВСЕГО за день 9	1655	1928	67.84	66.41	197.04	1640.3	87.64	82.49	233.61	2016.55
ВСЕГО за день 10	1685	1966	49.83	43.7	225.75	1346.46	61.6	60.9	286.13	1630.22
ВСЕГО за день 11	1660	1923	46.89	45.07	233.63	1505.55	58.46	55.76	260.65	1776.92
ВСЕГО за день 12	1520	1745	226.2	229.5	376.08	1377.46	244.3	241.3	433.67	1610.11
ВСЕГО за день 13	1580	1750	58.29	67.5	180.74	1549.92	63.52	71.67	198.03	1662.65
ВСЕГО за день 14	1655	1915	71.01	64.45	220.19	1753.35	90.31	83.38	266.37	2185.21
ВСЕГО за день 15	1550	1813	54.05	51.46	165.35	1379.4	65.92	61.32	183.83	1577.81
ИТОГО СРЕДНЯЯ	1602	1838	70.75	70.15	222.85	1535.97	83.09	82.15	264.59	1797.11



«УТВЕРЖДАЮ:» Канц. А.А. Леонидовна  
Заведующий МБДОУ №22  
*А.А. Леонидовна*  
«01» июня 2022г.



**«Примерное пятнадцатидневное циклическое меню для  
организации питания в детском дошкольном учреждении  
с 12-ти часовым пребыванием детей»**