

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	КАША МАННАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	150/200	4,1 / 6,66	7,1 / 10,66	7,23 / 9,64	181,74 / 242,32	2,4	№212
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15 45/60	5,23 / 6,98	11,13 / 14,84	12,04 / 16,06	171,53 / 228,7	0,1	№3
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9 / 12	2,3 / 3,06	9,8/13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150/200	0,75 / 1,0	0,15 / 0,2	15,5 / 20,2	69,0 / 92,0	1,4	№130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495/660	19,08 / 26,64	20,68 / 28,76	44,57 / 58,9	471,55 / 640,32		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/200	2,84 / 3,78	1,5 / 2	11,63 / 15,5	84,39 / 112,52	5,3	№36
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/160	10,61 / 14,14	6,82 / 9,09	15,04 / 20,05	164 / 218,67	0,7	№92
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,33 / 0,44	0,015/0,02	20,82 / 27,76	84,75 / 113	0,3/0,4	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		450/600	16,07 / 21,42	8,96 / 11,95	59,45 / 79,25	393,3 / 524,4		
Уплотненный полдник	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/200	7,97 / 10,62	8,15 / 10,86	14,55 / 19,40	182,81 / 243,74	0,9	№37
	ПИРОГ Открытый С Повидлом (ДЖЕМОМ)	55/70	3,4 / 4,33	1,77 / 2,25	30,43 / 38,72	151,25 / 192,5		№28
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9 / 12	2,3 / 3,06	9,8/13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		385/510	22,21 / 29,41	12,86 / 17,03	67,34 / 87,86	447,67 / 599,31		
Итого за 1 день:		1330/1770	57,36 /	42,5 / 57,74	171,36 /	1312,52 /	25,7	

			77,47		226,01	1 764,03		
--	--	--	-------	--	--------	----------	--	--

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ	150/200	4,74 /6,32	7,64 /10,18	19,76 /26,34	167,37 /223,16	0,9	№66
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,9/3,9	3,1/4,1	12,4/16,5	84,9/113,2	1,1	№397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10 40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
II Завтрак								
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	46	6,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440/540	7,59 /9,17	15,49 /18,03	64,28 /70,86	429,37 / 485,16		
Обед								
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150/200	5,94 /7,92	4,37 /5,82	8,24 /10,98	96 /128	10,2	№67
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/200	15/20	13,86 /18,48	25,1 / 33,46	285/380	0,6	№292
	КИСЕЛЬ	200			19,6	80	30	№122
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56/ 16,74	64,33 / 85,77	0	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	35/50	0,58 /0,83	2,48 /3,55	1,72 /2,5	31,77 /45,4		
ИТОГО ЗА ОБЕД		515/690	24,14 / 32,25	21,35 / 28,71	67,84 / 90,64	557,68 / 746,61		
Уплотненный полдник								
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/200	2,535 /3,38	1,425 /1,9	9,18 /12,24	71,055 / 94,74	5,475/7,3	№34
	ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА	60	5,58	15,6	17,58	228,54	0,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9/ 12	2,3/ 3,06	9,8/13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56/ 16,74	64,33 / 85,77	0	

Итого за 2 день:		1540	72,4	66,3	264,6	1 943,5	27,5	
-------------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------	-------------	--

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200/5	5/6,66	8,25/11	16,98/22,64	162,33/216,44	0,8	№69
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,9/3,9	3,1/4,1	12,4/16,5	84,9/113,2	1,1	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15 45/60	5,23 / 6,98	11,13 / 14,84	12,04 / 16,06	171,53 / 228,7	0,1	№3
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150/200	0,75 / 1,0	0,15 / 0,2	15,5 / 20,2	69,0 / 92,0	1,4	№130
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60/80	0,5/0,6	0,1	1,4/1,9	8,2/10,9	2,4/3,2	
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,815/2,42	1,215/1,62	9,9/13,2	69,06/92,08	3,7	№31
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	130/150	12,987/14,99	11,193/12,915	16,224/18,72	220,051/253,905	11,04	№91
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,33 /0,44	0,015/0,02	20,82 / 27,76	84,75 / 113	0,3/0,4	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,2/1.6	3,105/4,14	8,895/11,86	67,995/90,66	4,17/5,56	№55
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	50/60	3,415/4,098	4,95/5,94	14,74/17,688	124,59/149,508	0,65/0,786	№142

	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/180/10/8	0,2		8,4/10,1	35,2/42,2	0,9/1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Итого за 3 день :		2010	62,0	69,3	239,9	1 806,2	48,7	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200/5	5,235/6,98	7,815/10,42	18,75/25	166,785/222,38	0,675/0,9	№66
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,34/3,12	1,995/2,66	10,635/14,18	70,005/93,34	0,975/1,3	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
II Завтрак								
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	46	6,0	
Обед								
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,26/1,68	1,005/1,34	5,535/7,38	36,99/49,32	14,805/19,74	№32
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/70	7,81/10,934	6,75/9,45	3,045/4,263	105,615/147,861	0,6/0,84	№107
	ГОРОШНИЦА	100	10,36	4,86	1,63	178,43	0	№257
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,33 /0,44	0,015/0,02	20,82 / 27,76	84,75 / 113	0,3/0,4	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30/40	0,591/0,788	1,572/2,096	2,934/3,912	28,26/37,68	4,698/6,264	№25
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9 / 12	2,3 / 3,06	9,8/13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50/70	3,72/5,208	3,78/5,292	23,89/33,446	144,445/202,223	0,01/0,014	№186
Итого за 4		1905	71,8	58,3	263,1	1 883,7	77,2	

день:								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	150/200/5	5,3/7,0	4,3/5,7	26,3/35,1	158,3/211,1	0,7/0,9	№185
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15 45/60	5,23 / 6,98	11,13 / 14,84	12,04 / 16,06	171,53 / 228,7	0,1	№3
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,9/3,9	3,1/4,1	12,4/16,5	84,9/113,2	1,1	№397
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150/200	0,75 / 1,0	0,15 / 0,2	15,5 / 20,2	69,0 / 92,0	1,4	№130
Обед								
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	№45
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	120/150	11,436/14,2 95	9,372/11,71 5	7,788/9,735	160,944/201,18	2,616/3,27	№274
	КИСЕЛЬ	200			19,6	80	30	№122
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	120/160	13,656/18,2 08	8,748/11,66 4	25,044/33,3 92	234/312	0,312/0,41 6	№292
	ВАФЛИ	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/180/10 /8	0,2		8,4/10,1	35,2/42,2	0,9/1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Итого за 5 день:		1745	69,7	75,7	219,8	1 840,3	44,1	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеница)	150/200/5	7/9,3	4,7/6,3	29,8/39,7	182/242,6	0,7/0,9	№185
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10 40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,9/3,9	3,1/4,1	12,4/16,5	84,9/113,2	1,1	№397
II Завтрак								
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	46	6,0	
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	50/60	0,6/0,7	0,1	1,8/2,2	11,7/14,0	5,0/6,0	
	СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200	10,52	8,54	4,06	135,86	7,1874	№695
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	150/200	12,2/16,3	12,9/17,2	25,2/33,6	267/356,0	11,9/15,9	№291
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,33 /0,44	0,015/ 0,02	20,82/ 27,76	84,75 / 113	0,3/0,4	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56/ 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150/5	7,8	8,5	35,6	250,4	0,5	№166
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75/5	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	№245
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56/ 16,74	64,33 / 85,77	0	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65/80	6,812/8,3 84	7,085/ 8,72	21,5215/2 6,488	186,745/229,84	0,0325/0,04	№140

	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9 / 12	2,3 / 3,06	9,8 / 13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
Итого за 6 день:		1640	66,6	59,1	287,5	1 932,1	33,4	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	150/200/5	5,3/7,0	4,3/5,7	26,3/35,1	158,3/211,1	0,7/0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,34/3,12	1,995/2,66	10,635/14,18	70,005/93,34	0,975/1,3	№395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15 45/60	5,23 / 6,98	11,13 / 14,84	12,04 / 16,06	171,53 / 228,7	0,1	№3
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,5 / 20,2	69,0 / 92,0	1,4	№130
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150/200	3,075/4,1	3,21/4,28	9,675/12,9	79,95/106,6	3,495/4,66	№81
	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ РУБЛЕННЫЕ	80/100	16,16/20,2	19,92/24,9	10,24/12,8	249,6	1,1	№98
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150/170	3,18/3,604	6,72/7,616	6,975/7,905	119,7/135,66	16,95/19,21	№50
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,33 / 0,44	0,015/0,02	20,82 / 27,76	84,75 / 113	0,3/0,4	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 / 40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150/170/5	16,95/19,21	17,925/20,315	17,475/19,805	297,75/337,45	0,045/0,051	№156
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ/ПОВИДЛОМ	55	2,508	3,9325	28,8805	161,0015	0,4785	№2
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9 / 12	2,3 / 3,06	9,8 / 13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
Итого за 7 день:		1850	78,0	64,3	249,8	1 897,6	53,9	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/200	4,95/6,6	6,75/9	15,48/20,64	140,28/187,04	0,675/0,9	№35
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,9/3,9	3,1/4,1	12,4/16,5	84,9/113,2	1,1	№397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10 40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
II Завтрак								
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	46	6,0	
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	60/80	0,5/0,6	0,1	1,4/1,9	8,2/10,9	2,4/3,2	
	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	№44
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/70	8,365/11,71 1	7,89/11,046	2,125/2,975	112,91/158,074	0,24/0,336	№93
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/180	3,2/3,9	4,9/6,0	21,5/25,7	141,6/170,2	10,4/12,5	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,33 /0,44	0,015/0,02	20,82 / 27,76	84,75 / 113	0,3/0,4	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75/100	5,8875/7,85	6,795/9,06	2,4075/3,21	93,6975/124,93	0,135/0,18	№79
		80	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	№254
	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	60/90	4,398/6,597	3,132/4,698	27,936/41,904	158,236,8	9,2	№184
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/180/1 0/8	0,2		8,4/10,1	35,2/42,2	0,9/1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 /40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Итого за 8		1790	61,9	66,7	270,9	1 935,1	48,9	

день:								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЯЧНЕВАЯ (вязкая)	200/250	4,36/5,45	0,58/0,725	35,1	211,1	0,9	№307
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,34/3,12	1,995/2,66	10,635/14,18	70,005/93,34	0,975/1,3	№395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15 45/60	5,23 / 6,98	11,13 / 14,84	12,04 / 16,06	171,53 / 228,7	0,1	№3
II Завтрак								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,5 / 20,2	69,0 / 92,0	1,4	№130
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	50/60	0,6/0,7	0,1	1,8/2,2	11,7/14,0	5,0/6,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/200	2,61/3,48	0,405/0,54	10,89/14,52	64,23/85,64	2,22/2,96	№36
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	120/160	14,124/18,83 2	12,936/ 17,248	3,516/ 4,688	186,996/249,328	0,012/0,016	№301
	РИС ОТВАРНОЙ	80/100	1,944/2,43	2,864/3,58	19,568/24,46	111,84/139,8	0	№315
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15/30	0,2115/0,423	0,75/1,5	0,8805/1,761	11,115/22,23	0,006/0,012	№354
	КИСЕЛЬ	200			19,6	80	30	№122
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 / 40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	БЛИНЫ	75/5/ 150/10	5,6025/11,205	10,7025/21,405	24,6/49,2	218,0025/436,005	0,2775/0,555	№164
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	25	1,035	0,86	2,02	29,4225	0,0825	№115

	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9 / 12	2,3 / 3,06	9,8/13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
Итого за 9 день:		1750	70,0	73,9	256,3	1 972,8	22,3	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 1-3г. / 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	80	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	№53
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,9/3,9	3,1/4,1	12,4/16,5	84,9/113,2	1,1	№397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10 40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
II Завтрак								
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	46	6,0	
Обед								
	СУП-ХАРЧО	150/200	4,71/6,28	9,48/12,64	2,25/3	140,295/187,06	3,2385/4,318	№632
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	15/25	1,5/2,5	1,26/2,1	0,6/1	19,8/33	0,24/0,4	№32
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/180	3,2/3,9	4,9/6,0	21,5/25,7	141,6/170,2	10,4/12,5	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,33 / 0,44	0,015/0,02	20,82 / 27,76	84,75 / 113	0,3/0,4	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 / 40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
Уплотненный полдник								
	КОЛБАСА/САРДЕЛЬКИ, СОСИСКИ ЖАРЕННЫЕ	70/80	4,774/5,456	6,622/7,568	0,847/0,968	131,208/149,952	0,8737/0,9986	№486
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/180	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	0	№ 67
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	9 / 12	2,3 / 3,06	9,8 / 13,0	49,28 / 77,3	0,5	№12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 / 40	1,84 / 2,46	0,64 / 0,86	12,56 / 16,74	64,33 / 85,77	0	
	ЗЕФИР	7/20	0,07/0,2	0	5,705/16,3	21,7/62	0	
Итого за 10 день:		1765	69,9	77,1	227,0	1 866,7	37,8	

