ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Утверждаю: Генеральный директор ОАО «Рынок» Орловского района Н. А. Дреева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД С 01.10.2024 года

П. ОРЛОВСКИЙ

День: первый Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

					Энергетич									
	Macca	Пиі	цевые ве	ещества	еская	Е	Витамини	Ы	Ми	неральнь	ые вещес	гва	№	
Наименование блюда	порций				ценность								рецепт	
	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (M Γ)	Р (мг)	Fe (мг)	уры	
				3aı	втрак									
1 Макароны, запеченные с яйцом	150.00	7.48	6.68	22.29	179.03	0.32	0.06	60.97	26.23	22.35	75.09	1.35	222	
Овощи свежие(помидоры,														
огурцы, салат из свежей капусты														
салат из отварной свеклы, свек														
2 отварная	30.00	0.36	0.06	0.48	4.80	5.60	1.30		0.70		1.60	2.50	б/н	
3 Хлеб пшеничный йодированны	й 30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
4 Масло порциями	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10	0.10	6	
5 Чай с сахаром	150.00	0.16	0.00	10.50	42.00	0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.27	411	
Итого:	365.00	10.45	18.39	47.89	399.23	5.95	1.71	107.37	45.80	35.98	108.26	4.84		
				Второї	і завтрак									
Фрукты свежие														
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
-	,			C	бед									
1 Борщ с капустой и картофелем	150.00	5.66	4.18	6.41	86.58	9.80	2.40	80.00	3.30	5.80	11.00	10.00	63	
2 Гуляш	50.00	6.50	17.50	0.00	183.50	0.50	0.03	13.30	24.30	22.67	103.50	0.96	293	
3 Каша ячневая/пшеничная	110.00	4.14	0.42	22.76	115.58	0.00	0.09	21.00	39.23	23.75	164.40	0.87	330	
4 Хлеб пшеничный йодированны	й 20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
6 Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	63.33	3.60	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	418	
Итого:	500.00	20.14	27.16	61.32	577.05	13.90	2.65	154.30	99.23	83.42	368.00	16.14		
				По	лдник									
1 Сырники из творога со сметано	й 50/20,0	7.10	3.70	9.60	100.50	0.27	0.06	46.43	141.68	22.08	193.60	0.63	245	
Кисель из сухофруктов/ свежих														
2 фруктов	150.00	0.16	0.16	35.58	145.50	3.00	0.00	0.00	1.10	0.90	0.70	3.00	354	
Итого:	220.00	7.26	3.86	45.18	246.00	3.27	0.06	46.43	142.78	22.98	194.30	3.63		_
Итого в день:	1180.00	37.89	49.45	163.70	1258.94	33.12	4.45	308.10	303.81	151.38	681.56	26.81		

День: второ	й														
Неделя: пер															
Возрастная	категория: от 1,5 до 3 ло	ет													
						энергетич				•),c	
Hai	именование блюда	Масса порций	Пип	цевые ве	ещества	еская пенность	В	итамин	Ы	Ми	неральны	ые вещес	тва	No	
		(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	B (Mr)	Δ (MT)	Ca (ME)	Мд (мг)	P (Mr)	Fe (ME)	рецепт уры	
		(1 p.)	Desire	жиры		зтрак	C (MI)	D (MI)	71 (MI)	Cu (MI)	ivig (wir)	I (MI)	TC (MI)	уры	
Суп молоч	ный с макаронными					F									
1 изделиями	•	150.00	3.33	2.83	11.83	87.00	0.91	0.08	30.60	161.62	24.14	137.98	0.51	100	
2 Хлеб пшег	ничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
3 Масло пор	имяиц	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10	0.10	6	
4 Чай с саха	ром	150.00	0.16	0.00	10.50	42.00	0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.27	411	
Итого:		335.00	5.94	14.48	36.95	302.40	0.94	0.43	74.20	180.49	35.27	169.55	1.50		
					Второї	і завтрак									
Фрукты св															
 (яблоко/ба 	нан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038		36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:		95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
					C	бед									
1 Суп карто	фельный с крупой (рис)	150.00	1.91	1.83	14.25	81.00		0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
2 Макароны	отварные	110.00	3.91	0.41	21.66	106.16	0.00	3.50	0.00	0.90	2.00	3.90	4.30	203	
3 Котлеты м	ясные	50.00	7.78	3.50	4.28	80.00	0.00	0.07	19.00	14.00	23.10	116.50	1.18	299	
огурцы,са.	ежие(помидоры, пат из свежей капусты), гварной свеклы, свекла														
4 отварная		30.00	0.36	0.06	0.48	4.80	5.60	1.30	2.80	0.70	2.50	1.60	2.50	б/н	
5 Хлеб пшег	ничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
6 Хлеб ржан		20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
	свежих/сушеных					<u></u>									
7 фруктов		180.00	0.20	0.20	27.50	106.40	1.55	0.01	8.10		3.24	3.96	0.85	390	
Итого:		560.00	17.25	11.06	l l	506.42	13.75	5.07	69.90	66.87	74.84	252.50	11.33		
		1 1	-		Пол	лдник	, ,					ı		,	
	печеные из дрожжевого		2	2.50	20.5	4.50.00			0.6-		40.50	• • • • •	0.55	4.0 -	
1 теста (с по	видлом)	50.00	2.75	2.50	29.62	152.00	0.11	0.04	8.05	9.54	10.59	29.55	0.53	437	
2 Кисломол	очный продукт	150.00	4.35	3.75	6.30	76.66	0.54	0.04	36.00	223.20	25.20	165.60	0.18	420	
Итого:		200.00	7.10	6.25	35.92	228.66	0.65	0.08	44.05	232.74	35.79	195.15	0.71		
Итого в д	ень:	1190.00	30.33	31.83	167.35	1074.14	25.34	5.61	188.15	496.10	154.90	628.20	15.74		

День: третий														
Неделя: первая														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 л	ет													
	Macca	П	певые ве		Энергетич	п)ma\	_	M			mp o	NC.	
Наименование блюда		11111	цевые ве	ещества	еская	Б	Витаминь	ol	1011/	інеральні І	ые вещес	Тва	№	
	порций	_	DTC.	37	ценность	$G(\cdot)$	D()	A ()	G(x)	M	D()	Г	рецепт	
	(гр.)	Белки	жиры	Углеводы	(Ккал.)	C (MF)	В (МГ)	А (МГ)	Са (мг)	Мд (мг)	Р (МГ)	ге (мг)	уры	
	1 1				втрак					ı	1	1		
1 Каша манная вязкая с сахаром	150.00	4.33	9.33		169.91	2.30	7.10	10.00				2.40	182	
2 Чай с молоком	150.00	1.33	1.16	16.91	79.33	0.80	1.20	1.00	5.90	3.60		10.00	413	
3 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90		0.62	1	
4 Повидло порциями	10.00	0.70	0.30		86.20	5.20	3.20	1.60	2.10	2.20	2.90	2.50	155	
Итого:	340.00	8.81	18.34	67.96	471.44	8.30	11.55	52.60	36.30	21.80	57.70	15.52		
	Второй завтрак													
Фрукты свежие														
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	ельсин) 95.00 0.038 0.038 9.31 36.66 10.00 0.03 0.00 16.00 9.00 11.00 2.20 386													
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
				C	Обед									
1 Суп лапша-домашняя	150.00	1.91	1.83	14.25	81.00	6.60	0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
2 Плов из мяса свинины	110.00	14.04	18.61	22.84	298.10	0.33	0.05	19.50	12.59	31.12	134.06	1.08	265	
3 Винегрет овощной	30.00	1.68	2.52	4.86	47.61	5.13	0.03	0.00	11.60	10.38	22.48	0.43	67	
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90		0.43	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.05	0.00	10.50			1.17	б/н	
Компот из свежих/сушеных	20.00	1.40	0.027	7.20	37.40	0.00	0.00	0.00	10.50	14.10	77.40	1.1/	0/11	
6 фруктов	150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10	13.03	3.24	3.96	0.85	390	
Итого:	480.00	20.88	28.18	81.86	643.43	13.61	0.27	67.60	75.46	88.74		4.86	270	
		_ 3,03	_5,125			_3,01	3 / [2,,00	. 20					
				110.	лдник									
1 Булочка ванильная	50.00	4.30	4.30	25.00	160.00	12.41	0.08	39.44	52.91	34.38	79.32	1.36	450	
2 Какао с молоком	150.00	4.33	4.33	25.83	154.16	1.60	3.60	4.00	16.00	5.60	20.00	5.00	416	
Итого:	200.00	8.63	8.63	50.83	314.16	14.01	3.68	43.44	68.91	39.98	99.32	6.36		
Итого в день:	1115.00	38.36	55.19	209.96	1465.69	45.92	15.53	163.64	196.67	159.52	455.06	28.94		

День: четвертый														
Неделя: первая														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 ло	ет													
	Macca	Пип	цевые ве	шества	энергетич еская	F	Витаминн	J	Ми	неральнь	је вешес	тва	№	
Наименование блюда	порций		,		ценность			-		1			рецепт	
	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	уры	
				3aı	втрак									
1 Каша рисовая молочная с сахаром	150.00	4.50	12.00	27.75	237.00	0.00	0.03	0.00	4.51	21.16	63.35	0.45	182	
2 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
3 Масло порциями	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10			
3 Масло порциями 3.00 0.00 4.10 0.00 37.40 0.00 0.30 3.00 0.10 0.00 0.10 0														
Итого:														
	Второй завтрак													
Фрукты свежие														
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
				C) бед									
1 Борщ с капустой и картофелем	150.00	5.66	4.18	6.41	86.58	9.80	2.40	80.00	3.30	5.80	11.00	10.00	63	
2 Рыба, тушенная с овощами	50.00	4.32	1.85	4.28	61.35	1.80	0.06	4.00	24.40	25.80	132.50	0.56	261	
3 Пюре картофельное	110.00	2.96	6.51	14.21	123.20	15.74	0.12	22.10	32.05	24.05	7.45	0.87	339	
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
6 Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	63.33	3.60	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60		418	
Итого:	500.00	16.78	17.60	57.05	462.52	30.94	2.71	146.10	92.15	86.85	240.05	15.74		
				По.	лдник									
1 Кондитерское изделие	20.00	1.50	1.95	14.90	83.40	0.00	0.04	22.40	6.84	8.24	24.28	0.49	б/н	
2 Молоко кипяченое	150.00	4.56	4.06	7.55	85.00	2.46	0.08	38.00	226.80	26.50	170.10	0.19	419	
Итого:	170.00	6.06	6.01	22.45	168.40	2.46	0.12	60.40	233.64	34.74	194.38	0.68		
Итого в день:	1100.00	29.99	47.30	141.68	1119.98	43.43	3.23	250.10	365.17	162.88	540.34	20.06		

Неделя: первая														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 ло	ет													
		п			Энергетич	_	,						3.0	
Наименование блюда	Macca	Пип	цевые ве	ещества	еская	Ŀ	Витаминн	οI	MI	неральні	ые вещес	тва	№	
	порций (гр.)	Белки	W.	Углеводы	ценность (Ккал.)	C (1m)	D (vm)	A (255)	Co (vm)	Мg (мг)	D (ver)	Fo (157)	рецепт	
	(1 p.)	Белки	жиры		(Ккал.) втрак	C (MI)	D (MI)	A (MI)	Ca (MI)	Mg (MI)	r (MI)	Te (MI)	уры	
1 Каша вязкая (овсяная молочная)	150.00	4.83	6.16		153.00	0.00	0.16	25.00	32.00	53.37	162.37	1.83	182	
(кынголом кынково) кылкы ашыл	130.00	4.03	0.10	21.33	155.00	0.00	0.10	23.00	32.00	33.37	102.37	1.63	102	
2 Сыр порциями	10.00	2.30	2.90	0.00	36.20	0.07	0.05	46.00	96.10	13.40	77.60	0.71	3	
2 Сыр порциями	10.00	2.30	2.70	0.00	30.20	0.07	0.03	40.00	70.10	13.40	77.00	0.71	3	
3 Масло порциями	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10	0.10	6	
порциями	2.50	0.00	1110	0.00	57.10	0.00	0.50	2.30	0.10	0.00	0.10	0.10		
4 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Какао с молоком	150.00	4.33	4.33	25.83	154.16	1.60		4.00		5.60		5.00	416	
Итого:	345.00	13.91	25.04	61.78			4.16	118.60		82.27	289.17	8.26		
					й завтрак		<u> </u>				Į.			
Фрукты свежие				•	-									
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
				(Эбед									
Суп картофельный с бобовыми														
1 (ropox)	150.00	1.91	1.83	14.25	81.00	6.60	0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
2 Veryen v Mary v									_	_				
котлеты мясные	50.00	7.78	3.50		80.00			19.00		23.10		1.18	299	
3 Рагу из овощей	110.00	1.82	4.44	10.49		9.49		30.16	40.46	26.29		1.04	361	***************************************
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40			0.00	10.50	14.10		1.17	б/н	
6 Чай с сахаром	150.00	0.16	0.00			0.03	0.00	0.00	9.47	1.23		0.27	411	
Итого:	500.00	14.76	14.83	56.52	420.27	16.12	0.32	89.16	102.17	94.62	306.07	4.99		
		_		По	лдник		_							
1 Булочка с изюмом	50.00	4.30	4.30	25.00	160.00	12.41	0.08	39.44	52.91	34.38	79.32	1.36	450	
Кисель из сухофруктов/ свежих														
2 фруктов	150.00	0.16	0.16	35.58	145.50	3.00	0.00	0.00	1.10	0.90	0.70	3.00	354	
Итого:	200.00	4.46	4.46	60.58	305.50	15.41	0.08	39.44	54.01	35.28	80.02	4.36		
Итого в день:	1140.00	33.17	44.37	188.19	1279.19	43.20	4.59	247.20		221.17		19.80		

День: шестой														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 ле	ет													
					'-Попротии									
	Macca	п			Энергетич еская	т.			3.4				No	
Наименование блюда	порций	11ип	цевые ве	ещества	ценность	В	итаминн	ol	Mи	неральнь	те вещес	гва	рецепт	***************************************
	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	C (Mr)	B (Mr)	A (MT)	Са (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	Fe (MT)	уры	
	(1p.)	БСЛКИ	жиры		автрак	C (MI)	D (MI)	A (MI)	Ca (MI)	wig (mi)	1 (M1)	ic (Mi)	уры	***************************************
1 Суп молочный с крупой рисовой	150.00	2.66	2.83	10.91	81.00	0.91	0.07	30.60	158.83	23.07	137.46	0.25	101	
2 Сыр порциями	10.00	2.30	2.90	0.00	36.20	0.07	0.05	46.00	96.10	13.40	77.60	0.71	3	
	5.00	0.00	4.10	0.00	27.40	0.00	0.20	2.60	0.10	0.00	0.10	0.10		
3 Масло порциями	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10	0.10	6	
	20.00	2.45	7.55	14.60	126.00	0.00	0.05	40.00	0.20	0.00	20.10	0.62		
4 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Кофейный напиток на молоке	150.00	4.16	2.25	14.58	96.00	1.17	0.03	18.00		12.60	81.00	0.12	414	******************************
Итого:	345.00	11.57	19.63	40.11	386.60	2.15	0.50	138.20	377.49	58.97	325.26	1.81		
				Второі	й завтрак									
Фрукты свежие														
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
				() бед									
Суп картофельный с крупой														
1 (пшено)	150.00	1.91	1.83	14.25	81.00	6.60	0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
2 Тефтели мясные	50.00	9.14	1.21	0.85	51.00	0.52	0.04	24.66	20.33	13.33	64.27	0.64	304	
Капуста тушеная/кабачки														
3 тушенные	120.00	2.48	3.88	11.31	90.12	20.60	0.03	0.00	66.54	24.78	48.70	0.97	354	
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
Компот из свежих/сушеных		1		, .20	270	3.00	3.00	3.00	23.20		.,	1.17		
6 фруктов	150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10	13.03	3.24	3.96	0.85	390	
Итого:	510.00	16.78	12.14	66.32	438.84	29.27	0.27	72.76		85.35	243.47	4.96		
				По	лдник	l								
One was a general of Faure-	T T	 1	1	110.	,-,-,					ı	1	 1		
Оладьи с повидлом/ Блины с	50/20.0	3.70	4.50	12.20	100.60	0.10	2.30	3.90	2.60	1.50	5 70	2.50	401	
1 повидлом	50/20,0	4.56	4.06	12.30 7.55	100.60 85.00	2.46	0.08	38.00	2.60 226.80	26.50	5.70 170.10	2.50 0.19	401	
2 Молоко кипяченое						2.46 2.56	2.38	41.90		28.00		2.69	419	
Итого:	220.00	8.26	8.56	19.85	185.60						175.80			
Итого в день:	1170.00	36.65	40.37	135.59	1047.70	43.98	3.18	252.86	761.03	181.32	755.53	11.66		

День: седьмой															
Неделя: вторая															
Возрастная категорг	ия: от 1,5 до 3 л	ет				Энопроти									
		Macca				Энергетич				3.6				No	
Наименован	ие блюда	1	Пи	цевые ве	ещества	еская	E	Витаминь	Ы	Ми	неральны	ле вещес	тва		
		порций	г	DTC.	37	ценность	G(x)	D()	A ()	G(x)	M	D ()	г ()	рецепт	
		(гр.)	Белки	жиры	Углеводы	(Ккал.)	C (MF)	В (МГ)	А (МГ)	Са (мг)	Мg (мг)	Р (МГ)	Fe (MГ)	уры	
10	<u> </u>	110.00	0.60	10.10		втрак	0.00	0.06	217.10	04.07	10.16	150.06	4.00	220	
1 Омлет натуральны Овощи свежие(пом	И	110.00	9.60	10.10	31.90	140.80	0.00	0.06	247.18	81.27	13.46	179.36	1.99	229	
огурцы, салат из све															
салат из отварной с															
2 отварная	свеклы, свекла	30.00	0.36	0.06	0.48	4.80	5.60	1.30	2.80	0.70	2.50	1.60	2.50	б/н	
3 Хлеб пшеничный й	и́оливоватит тіў	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30		29.10	0.62	0/ H	
4 Масло порциями	юдированный	5.00	0.00	4.10	0.00		0.00	0.30		0.10		0.10		6	
5 Чай с сахаром		150.00	0.16	0.00	10.50		0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.10	411	
Итого:		325.00	12.57	21.81	57.50		5.63	1.71	293.58			212.53	5.48	711	
mioro.		323.00	12.37	21.01		301.00 й завтрак	3.03	1,71	275.50	100.04	27.07	212.33	3,40		
Фрукты свежие					Бторог	а завтрак									
1 (яблоко/банан/груп	па/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	па/апсльсин)	95.00	0.036	0.036	9.31	36.66		0.03	0.00	16.00		11.00	2.20	300	
111010.		75.00	0.01	0.01		Эбед	10.00	0.00	0.00	10.00	7.00	11.00	2.20		
1 Суп картофельный	o kholikovih	150.00	1.91	1.83	14.25	81.00	6.60	0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
Запеканка картофе.		130.00	1.91	1.03	14.23	81.00	0.00	0.08	0.00	10.44	20.00	30.04	0.71	80	
2 (свинина/птица)	моэкм э кънап	110.00	8.16	6.04	18.72	162.25	19.34	0.09	15.17	19.72	32.07	112.56	1.50	308	
- (Свинина/птица)		110.00	0.10	0.0.	10.72	102.20	17.0.	0.05	10.17	171,7	22.07	112.00	1100	200	
Овощи свежие(пом															
огурцы, салат из све	• /:														
салат из отварной с	свеклы, свекла	20.00	0.06	0.06	0.40	4.00		4.20	• • •		2.70	4.60	• • •	_,	
3 отварная		30.00	0.36	0.06	0.48	4.80	5.60	1.30		0.70		1.60	2.50	б/н	
4 Хлеб пшеничный й	одированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30		29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной		20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
Компот из свежих/	сушеных														
6 фруктов		150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10		3.24	3.96	0.85	390	
Итого:		480.00	13.68	13.15	73.36	464.77	33.09	1.58	66.07	71.69	81.81	244.66	7.35		
					По.	лдник									
1 Кондитерское изде	лие	20.00	1.50	1.95	14.90	83.40	0.00	0.04	22.40	6.84	8.24	24.28	0.49	б/н	
		4.50.00	4.0 -			_			2.00			4 - 4	0.40	4.0	
2 Кисломолочный пр	одукт	150.00	4.35	3.75	6.30		0.54	0.04		223.20			0.18	420	
Итого:		170.00	5.85	5.70	21.20		0.54	0.08	58.40		33.44	189.88	0.67		
Итого в день:		1070.00	32.14	40.70	161.37	1022.49	49.26	3.41	418.04	418.57	151.33	658.08	15.69		

День: восьмой														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 л	ет													
					энергетич									
	Macca	Пип	цевые ве	шестра	еская	р	витаминь	т	Ми	перапги	ые вещес	rpa	No	
Наименование блюда	порций	111111	цевые ве	щсетва	ценность		итамин)1	IVIVI	перальне	яс вещее	тъа	рецепт	
	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	уры	
				3aı	втрак									
1 Каша вязкая (овсяная молочная)	150.00	4.83	6.16	21.33	153.00	0.00	0.16	25.00	32.00	53.37	162.37	1.83	182	
2 Сыр порциями	10.00	2.30	2.90	0.00	36.20	0.07	0.05	46.00	96.10	13.40	77.60	0.71	3	
3 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
4 Чай с сахаром	150.00	0.16	0.00	10.50	42.00	0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.27	411	
Итого:	340.00	9.74	16.61	46.45	367.20	0.10	0.26	111.00	146.87	77.90	271.44	3.43		
	_			Второі	й завтрак									
Фрукты свежие														
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
·				(Эбед									
Суп картофельный с рыбными														
1 фрикадельками	150.00	2.58	1.33	3.41	36.00	8.86	0.11	2.20	22.25	27.84	81.35	1.10	89	
							-							
2 Котлеты мясные	50.00	7.78	3.50	4.28	80.00	0.00	0.07	19.00	14.00	23.10	116.50	1.18	299	
3 Пюре картофельное	110.00	2.96	6.51	14.21	123.20	15.74	0.12	22.10	32.05	24.05	7.45	0.87	339	
Овощи свежие(помидоры,														
огурцы, салат из свежей капусты),														
салат из отварной свеклы, свекла														
4 отварная	30.00	0.36	0.06	0.48	4.80	5.60	1.30	2.80	0.70	2.50	1.60	2.50	б/н	
5 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90		0.62	1	
6 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40		0.06	0.00				1.17	б/н	
7 Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	63.33	3.60	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	418	
Итого:	530.00	17.52	16.46	54.53	435.39	33.80	1.73	86.10			296.00	9.96		
1.202.03	22000				лдник	23,00	2,,,0	5 312 0			_, 5,00	2.20		
1 Яйцо варенное	1 шт	5.10	4.60	0.30		0.00	1.90	12.00	2.20	1.20	9.70	5.60	209	
2 Икра кабачковая	0.03	0.50	1.90	2.20			1.00					1.50		
3 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62		0.00	0.05	40.00				0.62	1	
Кисель из сухофруктов/ свежих	50.00	2.73	1.33	17.02	150.00	0.00	0.03	40.00	7.50	7.70	27.10	0.02	1	
4 фруктов	150.00	0.16	0.16	35.58	145.50	3.00	0.00	0.00	1.10	0.90	0.70	3.00	354	
Итого:	250.00	8.21	14.21	52.70			2.95	53.30				10.72		
Итого в день	1215.00	35.51	47.32	162.99			4.97		277.67			26.31		

День: д	цевятый														
Неделя	: вторая														
Возрас	тная категория: от 1,5 до 3 ле	ет													
		ı ı				n									
			П			Энергетич	т)		M				»c	
	Наименование блюда	Macca	ПИП	цевые ве	ещества	еская		Витаминн	ol	IVIИ	неральнь	ле вещес	гва	№	
		порций (гр.)	Боли	Жиры	Углеводы	ценность (Ккал.)	C (vm)	P (vm)	A (Am)	Co (vm)	Мg (мг)	D (vm)	Fo (vm)	рецепт	
		(1 p.)	Белки	жиры		(Ккал.) втрак	C (MI)	D (MI)	A (MI)	Ca (MI)	Mg (MI)	r (mi)	re (mr)	уры	
1 Каша	а «Дружба» (рис, пшено)	150.00	5.08	6.91	36.16		1.45	0.20	50.66	148.80	92.13	224.53	2.97	194	
1 Kame	и «дружои» (рис, пшепо)	130.00	3.00	0.71	30.10	223.00	1.43	0.20	30.00	140.00	72.13	224.33	2.71	174	
2 Сыр	порциями	10.00	2.30	2.90	0.00	36.20	0.07	0.05	46.00	96.10	13.40	77.60	0.71	3	
2 02.19	nop grown	10.00	2.50	2.50	0.00	50.20	0.07	0.02		70.10	15.10	,,,,,	01,1		
3 Масл	3 Масло порциями 5.00 0.00 4.10 0.00 37.40 0.00 0.30 3.60 0.10 0.00 0.10 6														
4 Чай с															
5 Хлеб	5 Хлеб пшеничный йодированный 30.00 2.45 7.55 14.62 136.00 0.00 0.05 40.00 9.30 9.90 29.10 0.62 1														
Итог	ro:	345.00	9.99	21.46	61.28	476.60	1.55	0.60	140.26	263.77	116.66	333.70	4.67		
					Второі	й завтрак									
Итог	ro:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
					(Эбед									
1 5	· 1	150.00	5.66	4.10			0.00	2.40	00.00	2.20	5.00	11.00	10.00	(2)	
	ц с капустой и картофелем	150.00	5.66	4.18	6.41	86.58	9.80				5.80	11.00	10.00		
2 ПТИП	да тушеная	70.00	16.30	10.30	0.00	162.40	0.01	0.04	14.00	17.40	15.25	83.75	0.79	318	
3 Каша	а ячневая/ Каша гречневая	110.00	4.14	0.42	22.76	115.58	0.00	0.09	21.00	39.23	23.75	164.40	0.87	330	
4 V 706	лшеничный йодированный 	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00		40.00		9.90	29.10	0.62	1	
	р пшеничный иодированный		1.46	0.027	7.26	37.40	0.00		0.00		14.10	47.40	1.17	б/н	
	о ржанои пот из свежих/сушеных	20.00	1.40	0.02/	7.20	37.40	0.00	0.00	0.00	10.30	14.10	47.40	1.1/	0/11	
6 фрук	-	150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10	13.03	3.24	3.96	0.85	390	
Итог		520.00	29.35	20.12	69.08	581.28	11.36		163.10		72.04	339.61	14.30		
-						лдник									
		1 1			110,	лдник					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,			
Запе	канка творожная со														
1 смета	анным соусом	50/20,0	4.80	4.50	4.00	75.50	0.12	0.03	40.38	76.43	11.63	107.47	0.37	223	
2 Vode	ейный напиток	150.00	4.16	2 25	14.58	96.00	1.17	0.02	19.00	113.16	12.60	81.00	0.12	414	
Итог		220.00	8.96	2.25 6.75	18.58		1.17			189.59	24.23	188.47	0.12	414	
11101	υ.	220.00	0.90	0.75	10.30	1/1.50	1.29	0.00	30.30	107.39	24.23	100.4/	0.49		
Итог	го в день:	1185.00	48.34	48.37	158.25	1266.04	24.20	3,35	361.74	562.12	221.93	872.78	21.66		
11101	- ,1		.5.01	.5.07	100,20	120001	0	3.00	2011, 1	202.12		0.21,70			
День: л	цесятый	<u> </u>													
r 3 7 P	,													LL	

Неделя: вторая															
Возрастная категория: от 1,5 до 3 ле	ет														
					Эцепгетиц										
	Macca	Пт	цевые ве	NIII OOTDO	Энергетич еская	Т	Витаминн		Ми	неральн	to portion	mp.o.	No		
Наименование блюда	порций	11011	цевые ве	сщества	ценность		ритаминг	ol .	IVIII	неральн	ые вещес	тва	рецепт	***************************************	
	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мд (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	уры		
	(-1-7)				втрак	- ()	_ (:::)	()	()		- ()	()	JF		
Суп молочный с макаронными					F										
1 изделиями	150.00	3.33	2.83	11.83	87.00	0.91	0.08	30.60	161.62	24.14	137.98	0.51	100		
2 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1		
3 Масло порциями	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10	0.10	6		
4 Какао с молоком	150.00	4.33	4.33	25.83	154.16	1.60	3.60	4.00	16.00	5.60	20.00	5.00	416		
Итого:	335.00	10.11	18.81	52.28	414.56	2.51	4.03	78.20		39.64		6.23	110		
		10111	10,01	l.	·	2,61		. 0.20	10.102	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	10,110	0,20	l		
	Второй завтрак														
	Фрукты свежие														
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038		36.66	10.00	0.03	0.00		9.00			386		
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20			
				0	бед										
Суп картофельный с															
1 фрикадельками	150.00	2.58	1.33	3.41	36.00	8.86	0.11	2.20	22.25	27.84	81.35	1.10	89		
2 Рыба, тушенная с овощами	50.00	4.32	1.85	4.28	61.35	1.80	0.06	4.00	24.40	25.80		0.56	261	*************************	
3 Картофель отварной	110.00	2.96	6.51	14.21	123.20	15.74	0.12	22.10	32.05	24.05	7.45	0.87	339		
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1		
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н		
Компот из свежих/сушеных															
6 фруктов	150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10		3.24	3.96	0.85	390		
Итого:	500.00	13.11	14.91	61.81	437.27	27.95	0.41	76.40	111.53	104.93	301.76	5.17			
				Пол	ідник										
Пирожки печеные из дрожжевого															
1 теста (с картофелем)	50.00	2.00	1.30	20.00	100.00	0.03	0.06	24.29	36.29	15.43	64.43	0.64	441		
2 Чай с сахаром	150.00	0.16	0.00	10.50	42.00	0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.27	411		
Итого:	200.00	2.16	1.30		142.00	0.06	0.06	24.29	45.76	16.66		0.91			
Итого в день:	1130.00	25.42	35.06	153.90	1030.49	40.51	4.53	178.89	360.31	170.23	566.74	14.52			

День: одиннадцатый														
Неделя: третья														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 ле	т													
	3.6	Пип	цевые ве	ещества	Энергетич	Е	Витаминь	Ы	Ми	неральн	ые вещес	тва	3.0	
Наименование блюда	Macca				еская								№	
	порций		27.0	3.7	ценность	$\sigma(\cdot)$	D ()		G ()	M ()	D ()	F ()	рецепт	
	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	Fe (MГ)	уры	
	1	1	1		втрак									
1 Каша вязкая (овсяная молочная)	150.00	4.83	6.16		153.00	0.00	0.16	25.00	32.00	53.37	162.37	1.83	182	
2 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
3 Масло порциями	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10	0.10	6	
4 Чай с сахаром	150.00	0.16	0.00	10.50	42.00	0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.27	411	
Итого:	335.00	7.44	17.81	46.45	368.40	0.03	0.51	68.60	50.87	64.50	193.94	2.82		
	•	•		Второі	і завтрак									
Фрукты свежие				-										
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
				(Обед									
1 Суп картофельный с крупой (рис)	150.00	1.91	1.83	14.25	81.00	6.60	0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
2 Пюре картофельное	110.00	2.96	6.51	14.21	123.20	15.74	0.12	22.10	32.05	24.05	7.45	0.87	339	
3 Котлеты мясные	50.00	7.78	3.50	4.28	80.00	0.00	0.07	19.00	14.00	23.10	116.50	1.18	299	
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
Компот из свежих/сушеных														
6 фруктов	150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10	13.03	3.24	3.96	0.85	390	
Итого:	500.00	15.90	17.06	72.65	500.92	23.89	0.38	89.20	97.32	94.39	254.45	5.40		
				По	лдник									
1 Кондитерское изделие	20.00	1.50	1.95	14.90	83.40	0.00	0.04	22.40	6.84	8.24	24.28	0.49	б/н	
2 Молоко кипяченое	150.00	4.56	4.06	7.55	85.00	2.46	0.08	38.00	226.80	26.50	170.10	0.19	419	
Итого:	170.00	6.06	6.01	22.45	168.40	2.46	0.12	60.40	233.64	34.74	194.38	0.68		
Итого в день:	1100.00	29.44	40.92	150.86	1074.38	36.38	1.04	218.20	397.83	202.63	653.77	11.10		

День: двенадцатый														
Неделя: третья														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 ле	ет													
		Пип	цевые ве	шества	Энергетич	F	Витамин	J	Ми	неральны	ie Beiliec	TRA		
Наименование блюда	Macca	11/11	цевые ве	щсства	еская	L	итамин	<u> </u>	IVIVI	перальны	ис вещее	164	№	
Паименование олюда	порций				ценность								рецепт	
	(гр.)	(гр.) Белки Жиры Углеводы (Ккал.) С (мг) Завтрак							Са (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	уры	
	<u> </u>	1	1		_					1	1	1		
1 Каша рисовая молочная с сахаром														
2 Хлеб пшеничный йодированный														
3 Масло порциями	5.00 0.00 4.10 0.00 37.40 0.00 0.30 3.60 0.10 0.00 0.10 0.10 6													
4 Чай с сахаром	150.00	0.16	0.00	10.50	42.00	0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.27	411	
Итого:	335.00 7.11 23.65 52.87 452.40 0.03 0.38 43.60 23.38 32.29 94.92 1.44													
	Второй завтрак													
Фрукты свежие 1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00 95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	360	
итого.	93.00	0.04	0.04		<u>l</u>	10.00	0.03	0.00	10.00	7.00	11.00	2.20		
	, ,				Обед									
1 Борщ с капустой и картофелем	150.00	5.66	4.18	6.41	86.58	9.80	2.40	80.00	3.30	5.80	11.00	10.00	63	
2 Рыба, тушенная с овощами	50.00	4.32	1.85	4.28	61.35	1.80	0.06	4.00	24.40	25.80	132.50	0.56	261	
3 Пюре картофельное	110.00	2.96	6.51	14.21	123.20	15.74	0.12	22.10	32.05	24.05	7.45	0.87	339	
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
6 Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	15.15	63.33	3.60	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	418	
Итого:	500.00	16.78	17.60	57.05	462.52	30.94	2.71	146.10	92.15	86.85	240.05	15.74		
				По	лдник									
1 Булочка с изюмом	50.00	4.30	4.30	25.00	160.00	12.41	0.08	39.44	52.91	34.38	79.32	1.36	450	
2 Какао с молоком	150.00	4.33	4.33	25.83	154.16	1.60	3.60	4.00	16.00	5.60	20.00	5.00	416	
Итого:	200.00	8.63	8.63	50.83	314.16	14.01	3.68	43.44	68.91	39.98	99.32	6.36		
Итого в день:	1130.00	32.56	49.92	170.06	1265.74	54.98	6.79	233.14	200.44	168.12	445.28	25.74		

День: тринадцатый		<u> </u>												
Неделя: третья														
Возрастная категория: от 1,5 до 3 ло	ет													
					энергетич									
Наименование блюла	Macca	Птт	uani ia na	THE COURSE	еская	р	витаминь		M		TO DOMESO	TD 0	№	
паименование олюда	порций		цевые ве		ценность	1	1			неральн			рецепт	
	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мд (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	уры	
.1					втрак									
1 Каша манная вязкая с сахаром	150.00	4.33	9.33	16.83	169.91	2.30	7.10	10.00	19.00		1	2.40	182	
2 Чай с молоком	150.00	1.33	1.16	16.91	79.33	0.80	1.20	1.00	5.90	3.60		10.00	413	
3 Повидло порциями	10.00	0.70	0.30	19.60	86.20	5.20	3.20	1.60	2.10	2.20		2.50	155	
4 Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90		0.62	1	
Итого:	340.00	8.81	18.34	67.96	471.44	8.30	11.55	52.60	36.30	21.80	57.70	15.52		
Второй завтрак														
Фрукты свежие 1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.00 95.00	0.038	0.038	9.31	36.66		0.03	0.00	16.00	9.00		2.20	380	
HIOIO.	73.00	0.04	0.04		<u> </u>	10.00	0.03	0.00	10.00	7.00	11.00	2.20		
1 Суп лапша-домашняя	150.00	1.91	1.83	14.25	81.00	6.60	0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
2 Плов из мяса свинины	110.00	14.04	18.61	22.84	298.10	0.33	0.05	19.50		31.12	134.06	1.08	265	
	110.00	17.07	10.01	22.07	270.10	0.55	0.03	17.50	12.57	31.12	134.00	1.00	203	***************************************
3 Винегрет овощной	30.00	1.68	2.52	4.86	47.61	5.13	0.03	0.00	11.60	10.38	22.48	0.43	67	
4 Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
Компот из свежих/сушеных														
6 фруктов	150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10		3.24	3.96	0.85	390	
Итого:	480.00	20.88	28.18	81.86	643.43	13.61	0.27	67.60	75.46	88.74	287.04	4.86		
				По.	лдник									
Пирожки печеные из дрожжевого														
1 теста (с повидлом)	50.00	2.75	2.50	29.62	152.00	0.11	0.04	8.05	9.54	10.59	29.55	0.53	437	***
2 Кисломолочный продукт	150.00	4.35	3.75	6.30	76.66	0.54	0.04	36.00	223.20	25.20	165.60	0.18	420	
Итого:	200.00	7.10	6.25	35.92	228.66	0.65	0.08	44.05	232.74	35.79	195.15	0.71		
Итого в день:	1115.00	36.83	52.81	195.05	1380.19	32.56	11.94	164.25	360.50	155.33	550.89	23.29		
										-		-		

День: четырнадцатый														
Неделя: третья														
Возрастная категория: от	1,5 до 3 лет													
	Macc	пи	щевые в	ещества	энергетич еская	E	итамин	Ы	Ми	неральны	ле вещес	тва	№	
Наименование блю	ода порци (гр.)		Жиры	Углеводы	ценность (Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	рецепт уры	
	(17.)	200000	Jan Par		автрак	0 ()	2 ()	11 ()	- Cu ()	1118 (1111)	1 ()	10 ()	JPDI	
1 Суп молочный с крупой р	исовой 150.0	0 2.66	2.83	1	81.00	0.91	0.07	30.60	158.83	23.07	137.46	0.25	101	
Т сун моло нил с крупон р	псовон	2.00	2.03	10.71	01.00	0.71	0.07	30.00	130.03	23.07	137.10	0.23	101	
2 Сыр порциями	10.0	0 2.30	2.90	0.00	36.20	0.07	0.05	46.00	96.10	13.40	77.60	0.71	3	
3 Хлеб пшеничный йодиров	занный 30.0	00 2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
4 Кофейный напиток на мол	поке 150.0	0 4.16	2.25	14.58	96.00	1.17	0.03	18.00	113.16	12.60	81.00	0.12	414	
Итого:	340.0	0 11.57	15.53	40.11	349.20	2.15	0.20	134.60	377.39	58.97	325.16	1.71		
	L				і завтрак							-		
Фрукты свежие				1										
1 (яблоко/банан/груша/апел	ъсин) 95.0	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
Итого:	95.0	0.04	0.04	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
				C	Обед									·····
Суп картофельный с круп	ой													
1 (пшено)	150.0	0 1.91	1.83	14.25	81.00	6.60	0.08	0.00	18.44	20.00	50.04	0.71	86	
2 Тефтели мясные	50.0	9.14	1.21	0.85	51.00	0.52	0.04	24.66	20.33	13.33	64.27	0.64	304	
Капуста тушеная/кабачки														
3 баклажаны тушеные	120.0				90.12	20.60	0.03	0.00	66.54	24.78	48.70	0.97	354	
4 Хлеб пшеничный йодиров	ванный 20.0	0 1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5 Хлеб ржаной	20.0	0 1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
Компот из свежих/сушень														
6 фруктов	150.0	_			88.66		0.01	8.10		3.24	3.96	0.85	390	
Итого:	510.0	0 16.78	12.14	66.32	438.84	29.27	0.27	72.76	138.14	85.35	243.47	4.96		
				По	лдник									****
Оладьи с повидлом/ Блин	ыс													
1 повидлом	50/20	,0 3.70	4.50	12.30	100.60	0.10	2.30	3.90	2.60	1.50	5.70	2.50	401	
2 Молоко кипяченое	150.0	0 4.56	4.06	7.55	85.00	2.46	0.08	38.00	226.80	26.50	170.10	0.19	419	
Итого:	220.0	0 8.26	8.56	19.85	185.60	2.56	2.38	41.90	229.40	28.00	175.80	2.69		
Итого в день:	1165.0	36.65	36.27	135.59	1010.30	43.98	2.88	249.26	760.93	181.32	755.43	11.56		

Д	ень: пятнадцатый														
Н	еделя:третья														
Bo	озрастная категория: от 1,5 до 3 ло	ет													
		Macca	Пип	цевые ве	ещества	Энергетич еская	В	итаминн	Ы	Ми	неральны	ые вещес	тва	№	
	Наименование блюда	порций				ценность								рецепт	
		(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал.)	С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	уры	
			ı			втрак									
1	Каша «Дружба» (рис, пшено)	150.00	5.08	6.91	36.16	225.00	1.45	0.20	50.66	148.80	92.13	224.53	2.97	194	
2	Сыр порциями	10.00	2.30	2.90	0.00	36.20	0.07	0.05	46.00	96.10	13.40	77.60	0.71	3	
3	Масло порциями	5.00	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	0.30	3.60	0.10	0.00	0.10	0.10	6	
4	Хлеб пшеничный йодированный	30.00	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5	Чай с сахаром	150.00	0.16	0.00	10.50	42.00	0.03	0.00	0.00	9.47	1.23	2.37	0.27	411	
	Итого: 345.00 9.99 21.46 61.28 476.60 1.55 0.60 140.26 263.77 116.66 333.70 4.67														
					Второі	й завтрак									
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20	386	
	Итого:	95.00	0.038	0.038	9.31	36.66	10.00	0.03	0.00	16.00	9.00	11.00	2.20		
					(Обед									
	Борщ с капустой и картофелем	150.00	5.66	4.18	6.41	86.58	9.80	2.40	80.00	3.30	5.80	11.00	10.00	63	************************************
2	Птица тушеная	70.00	16.30	10.30	0.00	162.40	0.01	0.04	14.00	17.40	15.25	83.75	0.79	318	***********************************
3	Каша шеничная/ Каша гречневая	110.00	4.14	0.42	22.76	115.58	0.00	0.09	21.00	39.23	23.75	164.40	0.87	330	
	Хлеб пшеничный йодированный	20.00	1.63	5.03	9.74	90.66	0.00	0.05	40.00	9.30	9.90	29.10	0.62	1	
5	Хлеб ржаной	20.00	1.46	0.027	7.26	37.40	0.00	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н	
	Компот из свежих/сушеных	150.00	0.15	0.15	22.01	00.66	,	0.01	0.10	12.02	2.21	2.05	0.0-	200	
6	фруктов	150.00	0.16	0.16	22.91	88.66	1.55	0.01	8.10		3.24	3.96	0.85	390	
\vdash	Итого:	520.00	29.35	20.12	69.08	581.28	11.36	2.65	163.10	92.76	72.04	339.61	14.30		
	_	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 			По	лдник									
1	Запеканка творожная со сметанным соусом	50/20,0	4.80	4.50	4.00	75.50	0.12	0.03	40.38	76.43	11.63	107.47	0.37	223	
2	Кисель из сухофруктов/ свежих													_	
	фруктов	150.00	0.16	0.16	35.58	145.50	3.00	0.00	0.00	1.10	0.90	0.70	3.00	354	
	Итого:	220.00	4.96	4.66	39.58	221.00	3.12	0.03	40.38	77.53	12.53	108.17	3.37		
	Итого в день:	1180.00	44.34	46.28	179.25	1315.54	26.03	3.31	343.74	450.06	210.23	792.48	24.54		

	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ц
Итого за завтрак	145.12	295.01	793.74	6266.23
1				
Среднее значение за завтрак	9.67	19.67	52.92	417.75
Соотношение БЖУ к ЭЦ	0.02	0.05	0.51	
ВыполнениеСанПиН 2020	23.03	41.85	26.07	29.83919
Ккал сутки				1400
Распределение ЭЦ %				29.84
Норма %				20-25
Итого за 2 завтрак	0.57	0.57	139.65	549.90
Среднее значение за 2 завтрак	0.04	0.04	9.31	36.66
Соотношение БЖУ к ЭЦ	0.00	0.00	0.25	
ВыполнениеСанПиН 2020	0.09	0.08	4.59	2.62
Ккал сутки				1400
Распределение ЭЦ %				2.6185714
Норма %				5
Итого за обед	279.94	270.73	1013.98	7594.23
Среднее значение за обед	18.66	18.05	67.60	506.28
Соотношение БЖУ к ЭЦ	0.037	0.036	0.53	
ВыполнениеСанПиН 2020	44.435	38.401	33.300	
Распределение ЭЦ %				36.16
Норма %				30-35
Ккал сутки				1400
Итого за полдник	101.96	99.84	526.42	3411.90
Среднее значение за полдник	6.80	6.66	35.09	227.46
Соотношение БЖУ к ЭЦ	0.03	0.03	0.15	
ВыполнениеСанПиН 2020	16.18	14.16	17.29	
Ккал сутки				1400
Распределение ЭЦ %				16.247143
Норма %				15
110pmu /0	42	47	203	13
	44	41	203	

	-		

	-		
	_		
	-		
	_		
	-		
	-		
	-		
	-		

Restaurantenantenantenantenantenantenantenante			

-		
_		
-		
_		
-		
 -		
-		
-		
-		

 ٦		
-		
-		
-		
 -		