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

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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
2	Овощи свежие(помидоры, огурцы,салат из свежей капусты), салат из отварной свеклы, свекла 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
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	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**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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	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 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**	**20.14**	**27.16**	**61.32**	**577.05**	**13.90**	**2.65**	**154.30**	**99.23**	**83.42**	**368.00**	**16.14**	
	Полдник													
1	Сырники из творога со сметаной	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
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**	**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: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
1	Суп молочный с макаронными 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	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**	**5.94**	**14.48**	**36.95**	**302.40**	**0.94**	**0.43**	**74.20**	**180.49**	**35.27**	**169.55**	**1.50**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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	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 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	Овощи свежие(помидоры, огурцы,салат из свежей капусты), салат из отварной свеклы, свекла 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	29.10	0.62	1
6	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
7	Компот из свежих/сушеных фруктов	180.00	0.20	0.20	27.50	106.40	1.55	0.01	8.10	13.03	3.24	3.96	0.85	390
	Итого:	**560.00**	**17.25**	**11.06**	**85.17**	**506.42**	**13.75**	**5.07**	**69.90**	**66.87**	**74.84**	**252.50**	**11.33**	
	Полдник													
1	Пирожки печеные из дрожжевого 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:	**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 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
1	Каша манная вязкая с сахаром	150.00	4.33	9.33	16.83	169.91	2.30	7.10	10.00	19.00	6.10	19.00	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	6.70	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	29.10	0.62	1
4	Повидло порциями	10.00	0.70	0.30	19.60	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													
1	Фрукты свежие (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 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	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	Компот из свежих/сушеных 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**	**287.04**	**4.86**	
	Полдник													
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 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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	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													
1	Фрукты свежие (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	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**	
	Полдник													
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**	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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	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	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:	**345.00**	**13.91**	**25.04**	**61.78**	**516.76**	**1.67**	**4.16**	**118.60**	**153.50**	**82.27**	**289.17**	**8.26**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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 бобовыми (горох)	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	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	Рагу из овощей	110.00	1.82	4.44	10.49	89.21	9.49	0.06	30.16	40.46	26.29	60.66	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	0.06	0.00	10.50	14.10	47.40	1.17	б/н
6	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:	**500.00**	**14.76**	**14.83**	**56.52**	**420.27**	**16.12**	**0.32**	**89.16**	**102.17**	**94.62**	**306.07**	**4.99**	
	Полдник													
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	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:	**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**	**325.68**	**221.17**	**686.26**	**19.80**	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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
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	Кофейный напиток на молоке	150.00	4.16	2.25	14.58	96.00	1.17	0.03	18.00	113.16	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**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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 (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
3	Капуста тушеная/кабачки 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
6	Компот из свежих/сушеных 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**	**138.14**	**85.35**	**243.47**	**4.96**	
	Полдник													
1	Оладьи с повидлом/ Блины с 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	150.00	4.56	4.06	7.55	85.00	2.46	0.08	38.00	226.80	26.50	170.10	0.19	419
	Итого:	**220.00**	**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:	**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 категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
1	Омлет натуральный	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
2	Овощи свежие(помидоры, огурцы,салат из свежей капусты), салат из отварной свеклы, свекла 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
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	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:	**325.00**	**12.57**	**21.81**	**57.50**	**361.00**	**5.63**	**1.71**	**293.58**	**100.84**	**27.09**	**212.53**	**5.48**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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 клецками	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	Запеканка картофельная с мясом (свинина/птица)	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
3	Овощи свежие(помидоры, огурцы,салат из свежей капусты), салат из отварной свеклы, свекла 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
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	Компот из свежих/сушеных 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**	**13.68**	**13.15**	**73.36**	**464.77**	**33.09**	**1.58**	**66.07**	**71.69**	**81.81**	**244.66**	**7.35**	
	Полдник													
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	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:	**170.00**	**5.85**	**5.70**	**21.20**	**160.06**	**0.54**	**0.08**	**58.40**	**230.04**	**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 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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 рыбными 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
4	Овощи свежие(помидоры, огурцы,салат из свежей капусты), салат из отварной свеклы, свекла 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	29.10	0.62	1
6	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
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**	**101.40**	**108.69**	**296.00**	**9.96**	
	Полдник													
1	Яйцо вареное	1 шт	5.10	4.60	0.30	63.50	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	27.20	5.00	1.00	1.30	0.80	1.50	1.20	1.50	г/п
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	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:	**250.00**	**8.21**	**14.21**	**52.70**	**372.20**	**8.00**	**2.95**	**53.30**	**13.40**	**13.50**	**40.70**	**10.72**	
	Итого в день	**1215.00**	**35.51**	**47.32**	**162.99**	**1211.45**	**51.89**	**4.97**	**250.40**	**277.67**	**209.09**	**619.14**	**26.31**	

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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	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
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
	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**	
	Второй 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**	**0.04**	**0.04**	**9.31**	**36.66**	**10.00**	**0.03**	**0.00**	**16.00**	**9.00**	**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	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 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	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	Компот из свежих/сушеных 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:	**520.00**	**29.35**	**20.12**	**69.08**	**581.28**	**11.36**	**2.65**	**163.10**	**92.76**	**72.04**	**339.61**	**14.30**	
	Полдник													
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	Кофейный напиток	150.00	4.16	2.25	14.58	96.00	1.17	0.03	18.00	113.16	12.60	81.00	0.12	414
	Итого:	**220.00**	**8.96**	**6.75**	**18.58**	**171.50**	**1.29**	**0.06**	**58.38**	**189.59**	**24.23**	**188.47**	**0.49**	
	Итого 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**	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
1	Суп молочный с макаронными 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**	**187.02**	**39.64**	**187.18**	**6.23**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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 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	132.50	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
6	Компот из свежих/сушеных 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**	**13.11**	**14.91**	**61.81**	**437.27**	**27.95**	**0.41**	**76.40**	**111.53**	**104.93**	**301.76**	**5.17**	
	Полдник													
1	Пирожки печеные из дрожжевого 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**	**30.50**	**142.00**	**0.06**	**0.06**	**24.29**	**45.76**	**16.66**	**66.80**	**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 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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	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**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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
6	Компот из свежих/сушеных 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**	
	Полдник													
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 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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	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													
1	Фрукты свежие (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	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**	
	Полдник													
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

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
1	Каша манная вязкая с сахаром	150.00	4.33	9.33	16.83	169.91	2.30	7.10	10.00	19.00	6.10	19.00	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	6.70	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	2.90	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	29.10	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													
1	Фрукты свежие (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 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	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	Компот из свежих/сушеных 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**	**287.04**	**4.86**	
	Полдник													
1	Пирожки печеные из дрожжевого 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

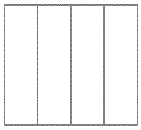
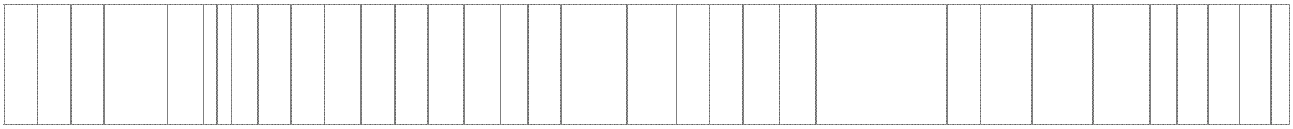
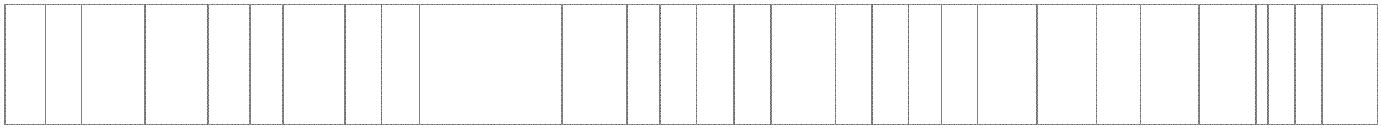
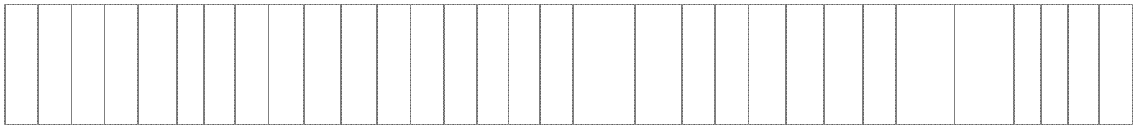
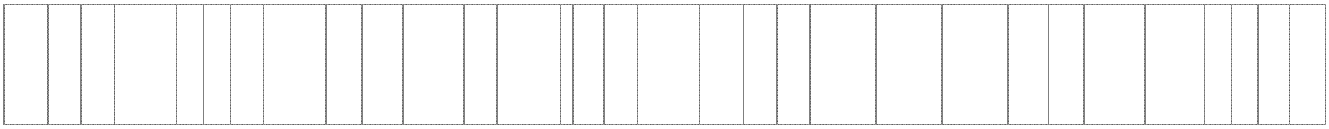
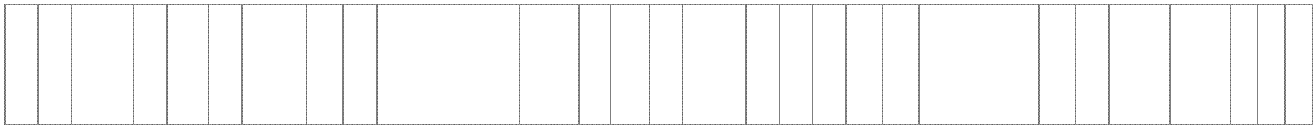
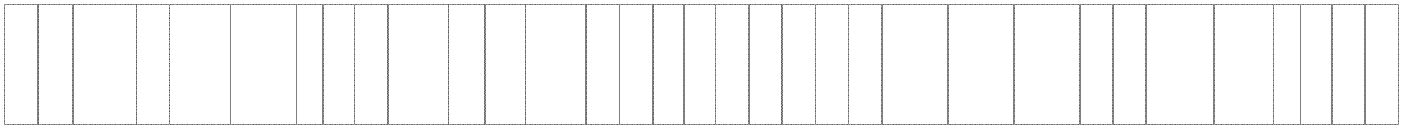
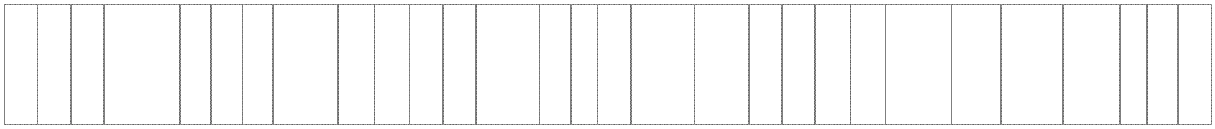
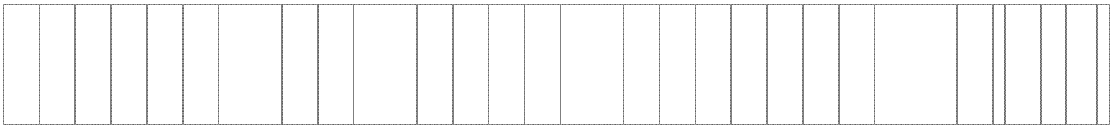
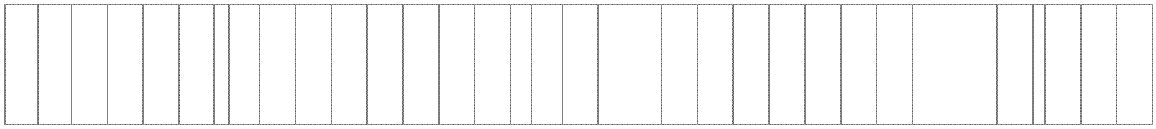
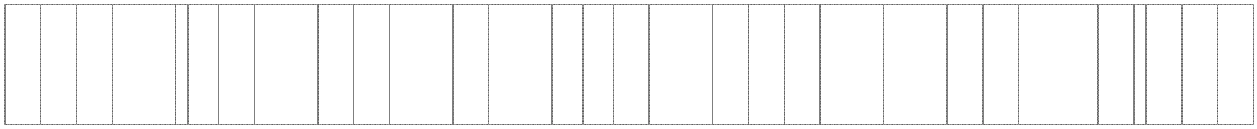
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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
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	Кофейный напиток на молоке	150.00	4.16	2.25	14.58	96.00	1.17	0.03	18.00	113.16	12.60	81.00	0.12	414
	Итого:	**340.00**	**11.57**	**15.53**	**40.11**	**349.20**	**2.15**	**0.20**	**134.60**	**377.39**	**58.97**	**325.16**	**1.71**	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (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 (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
3	Капуста тушеная/кабачки/ баклажаны тушеные	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
6	Компот из свежих/сушеных 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**	**138.14**	**85.35**	**243.47**	**4.96**	
	Полдник													
1	Оладьи с повидлом/ Блины с 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	150.00	4.56	4.06	7.55	85.00	2.46	0.08	38.00	226.80	26.50	170.10	0.19	419
	Итого:	**220.00**	**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:	**1165.00**	**36.65**	**36.27**	**135.59**	**1010.30**	**43.98**	**2.88**	**249.26**	**760.93**	**181.32**	**755.43**	**11.56**	

День: пятнадцатый

Неделя:третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
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**	
	Второй 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													
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	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
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	Компот из свежих/сушеных 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:	**520.00**	**29.35**	**20.12**	**69.08**	**581.28**	**11.36**	**2.65**	**163.10**	**92.76**	**72.04**	**339.61**	**14.30**	
	Полдник													
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
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
	42	47	203