

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шibaева

« 6 » февраля 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТУБЕРКУЛЁЗНОЙ ИНТОКСИКАЦИЕЙ**

День: I (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.10	Каша пшенная вязкая	150	4,55	4,20	21,84	144,20	0,10	0,08	0,29	68,26	0,73
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
13.1	Сыр сычужный	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,00	0,03	0,06	72,00	0,07
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>328</b>	<b>12,30</b>	<b>10,30</b>	<b>50,34</b>	<b>330,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>1,33</b>	<b>240,46</b>	<b>1,24</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57,00	0,03	0,03	6,18	20,70	0,72
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.9	Тефтели из говядины паровые	50	7,12	6,56	4,68	115,20	0,03	0,08	1,25	9,50	1,10
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
9.1	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
1.6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>505</b>	<b>14,98</b>	<b>12,72</b>	<b>62,60</b>	<b>434,82</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>7,97</b>	<b>81,08</b>	<b>4,71</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,28</b>	<b>4,58</b>	<b>13,42</b>	<b>115,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>206,00</b>	<b>1,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
3.3.	Омлет с картофелем	120	8,49	15,75	8,88	211,77	0,07	0,31	4,64	59,30	1,79
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>310</b>	<b>13,29</b>	<b>17,38</b>	<b>25,72</b>	<b>330,52</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>5,69</b>	<b>81,12</b>	<b>2,51</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.24	Суп-поре из крупы перловой	150	2,00	3,29	12,78	88,32					
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,01	0,00	0,00	3,02	0,17
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>150</b>	<b>3,21</b>	<b>3,40</b>	<b>26,75</b>	<b>166,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,77</b>	<b>0,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1553</b>	<b>50,56</b>	<b>48,88</b>	<b>199,83</b>	<b>1474,32</b>	<b>0,66</b>	<b>1,1</b>	<b>26,09</b>	<b>623,43</b>	<b>11,08</b>

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.18	Каша Фестивальная	150	4,58	6,51	19,01	148,62	0,05	0,16	0,68	3,30	0,44
3.5	Яйца варёные	20	2,55	2,30	0,50	31,50	0,02	0,40	0,00	11,00	0,50
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>11,15</b>	<b>11,64</b>	<b>47,80</b>	<b>329,23</b>	<b>0,13</b>	<b>0,69</b>	<b>1,66</b>	<b>115,25</b>	<b>1,60</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>8,97</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>4,96</b>	<b>0,20</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.3	Рассольник домашний	150	1,25	3,12	7,68	63,75	0,06	0,01	7,49	15,75	0,62
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
10.16	Суфле из печени с рисом	70	4,28	5,10	7,18	91,88	0,06		3,22	16,58	1,43
8.5	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
11.1	Зелёный горошек отварной	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,01	2,00	4,00	0,14
1.4	Компот из сушеных фруктов (груша)	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>390</b>	<b>9,75</b>	<b>10,80</b>	<b>52,38</b>	<b>347,23</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>9,60</b>	<b>86,15</b>	<b>3,58</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,06	0,23	1,95	180,00	0,15
15.2	Гренки из батона мелкопористого	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,10	0,00	0,00	3,02	0,17
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,48</b>	<b>3,86</b>	<b>14,17</b>	<b>112,92</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>1,95</b>	<b>183,02</b>	<b>0,32</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.3	Фрикадельки из кур	50	8,56	7,44	4,56	119,20	0,03	0,10	0,48	24,80	0,72
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
7.4	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,29	4,56	20,51	136,20	0,06	0,02	0,00	26,70	0,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>13,92</b>	<b>13,76</b>	<b>43,64</b>	<b>370,62</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>70,43</b>	<b>1,90</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.25	Суп-пюре из птицы	150	7,20	10,20	5,40	142,50					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>8,80</b>	<b>10,36</b>	<b>22,24</b>	<b>234,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1650</b>	<b>49,11</b>	<b>50,45</b>	<b>189,2</b>	<b>1429,50</b>	<b>0,67</b>	<b>1,19</b>	<b>40,53</b>	<b>467,56</b>	<b>8,12</b>

День: 3 (СРЕДА) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.13	Суп молочный с вермишелью	150	4,00	3,69	13,29	102,20	0,06	0,14	0,64	115,08	0,25
15.3	Гренки с сыром	25	4,02	3,85	13,55	108,80	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>325</b>	<b>8,10</b>	<b>7,54</b>	<b>33,84</b>	<b>256,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>0,71</b>	<b>204,46</b>	<b>0,74</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.16	Уха рыбацкая	150	3,99	1,47	6,41	54,45	0,07	0,04	6,85	18,90	0,62
5.1	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	10,11	14,27	8,51	203,00	0,05	0,10	0,32	70,70	1,03
7.1	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,70	0,14	0,08	0,00	9,50	3,03
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>5585</b>	<b>22,03</b>	<b>21,48</b>	<b>68,47</b>	<b>555,60</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>9,65</b>	<b>117,85</b>	<b>6,75</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка Яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>18,80</b>	<b>145,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>1,10</b>	<b>180,00</b>	<b>0,15</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.4	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины	150	12,75	12,45	6,00	196,50	0,06	0,11	18,60	51,00	2,25
12.8	Соус сметанный с томатом	20	0,67	4,25	1,27	46,06	0,01	0,02	0,29	18,02	0,09
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>15,02</b>	<b>16,86</b>	<b>24,11</b>	<b>334,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>18,89</b>	<b>76,77</b>	<b>2,86</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.29	Бульон мясной детский	150	9,42	8,06	0,39	111,48					
4.30	Клётки мучные	20	1,00	1,00	5,16	33,64					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>12,02</b>	<b>9,22</b>	<b>22,39</b>	<b>237,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>6860</b>	<b>64,82</b>	<b>60,65</b>	<b>188,61</b>	<b>1624,28</b>	<b>0,60</b>	<b>0,87</b>	<b>40,35</b>	<b>594,83</b>	<b>11,62</b>

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.6	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,01	6,58	20,16	169,88	0,12	0,14	1,08	109,76	0,87
14.3	Сухофрукты порциями	20	0,32	0,06	8,94	37,60	0,02	0,00	0,00	10,80	0,41
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>11,33</b>	<b>11,11</b>	<b>57,92</b>	<b>414,96</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,06</b>	<b>219,26</b>	<b>2,24</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.19	Щи из квашенной капусты с картофелем (и мясом)	150	0,93	2,97	3,53	44,55	0,03	0,02	7,31	19,65	0,44
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.13	Котлета рыбная	60	7,14	2,23	5,08	78,08	0,04	0,06	0,20	17,50	0,30
12.6	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33	15,80	0,01	0,01	0,07	12,12	0,02
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>515</b>	<b>13,20</b>	<b>11,34</b>	<b>56,81</b>	<b>391,58</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>8,19</b>	<b>74,87</b>	<b>2,73</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,08	0,00	28,73	115,50	0,00	0,00	0,08	6,00	0,38
16.5/16.6	Булочка Российская/Булочка Улитка	40	3,8	2,77	26,85	151,60	0,05	0,02	0,00	8,00	0,46
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>190</b>	<b>3,88</b>	<b>2,77</b>	<b>55,58</b>	<b>267,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>14,00</b>	<b>0,84</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.9	Запеканка из творога	150	24	25,20	23,90	425,00	0,07	0,51	0,60	297,00	1,00
12.1	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>27,04</b>	<b>27,06</b>	<b>51,84</b>	<b>582,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>366,15</b>	<b>1,56</b>
	<b>II УЖИН</b>										
2.15	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	150	8,06	8,72	24,22	207,62	0,15	0,20	0,94	124,60	2,59
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>25913</b>	<b>9,66</b>	<b>8,88</b>	<b>41,06</b>	<b>299,62</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,94</b>	<b>132,35</b>	<b>3,11</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>27398</b>	<b>66,61</b>	<b>61,66</b>	<b>284,21</b>	<b>2051,86</b>	<b>0,71</b>	<b>1,27</b>	<b>22,07</b>	<b>814,63</b>	<b>11,08</b>

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.4	Каша "Дружба"	150	3,70	8,17	17,55	158,34	0,06	0,09	0,93	88,62	0,39
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>9,50</b>	<b>12,18</b>	<b>60,37</b>	<b>374,75</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>2,39</b>	<b>191,22</b>	<b>0,91</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.11	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,50	0,03	0,02	5,97	15,75	0,44
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.1	Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,38	0,12	0,14	6,65	22,15	2,54
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.8	Компот из яблок и груш	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,02	0,02	3,23	16,50	0,83
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>350</b>	<b>16,55</b>	<b>17,79</b>	<b>52,79</b>	<b>438,18</b>	<b>0,22</b>	<b>0,20</b>	<b>15,86</b>	<b>69,30</b>	<b>4,99</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,28</b>	<b>4,58</b>	<b>13,42</b>	<b>115,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>206,00</b>	<b>1,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
16.9	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (фарш в ассортименте)	40	2,33	4,47	14,00	105,31	0,03	0,02	0,00	4,67	0,27
8.1	Капуста тушеная	130	2,8	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>6,73</b>	<b>9,63</b>	<b>38,74</b>	<b>285,21</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>26,90</b>	<b>82,62</b>	<b>2,39</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1290</b>	<b>39,56</b>	<b>44,68</b>	<b>186,32</b>	<b>1310,01</b>	<b>0,62</b>	<b>0,81</b>	<b>56,25</b>	<b>557,14</b>	<b>10,44</b>

## Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой недели плапового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	54,13	53,26	209,63	1577,99	0,65	1,05	37,06	611,52	10,47

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.1	Каша из двух круп (гречнево-овсяная)	150	4,05	4,45	22,61	146,66	0,11	0,03	0,00	22,54	1,29
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>10,15</b>	<b>8,92</b>	<b>65,75</b>	<b>411,82</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>1,46</b>	<b>123,64</b>	<b>2,33</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.20	Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,74	45,45	0,02	0,02	11,03	24,15	0,38
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
10.5	Картофельная запеканка с мясом	150	17,48	17,63	14,18	285,00	0,16	0,19	3,00	18,75	2,63
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.5	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>525</b>	<b>21,80</b>	<b>23,58</b>	<b>45,86</b>	<b>483,72</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>14,78</b>	<b>76,48</b>	<b>4,70</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
БК	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,28</b>	<b>4,58</b>	<b>14,62</b>	<b>120,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>1,95</b>	<b>206,00</b>	<b>1,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.12	Биточки рыбные	60	7,02	0,91	3,22	75,67	0,03	0,05	0,20	24,50	0,25
12.6	Соус молочный	20	0,40	1,00	1,33	15,80	0,01	0,01	0,07	12,12	0,02
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>350</b>	<b>11,38</b>	<b>6,10</b>	<b>42,99</b>	<b>316,32</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>	<b>47,57</b>	<b>1,13</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.23	Суп-пюре из риса с мясом	150	3,27	4,28	3,33	64,80	0,00	0,00	0,00	4,95	0,39
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>4,87</b>	<b>4,44</b>	<b>20,17</b>	<b>156,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>0,91</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1795</b>	<b>50,11</b>	<b>43,68</b>	<b>190,22</b>	<b>1428,23</b>	<b>0,73</b>	<b>0,83</b>	<b>29,51</b>	<b>461,69</b>	<b>10,31</b>



День: 7 (ВТОРНИК) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
9.2	Макароны, запечённые с яйцом	140	4,9	5,58	25,17	212,49	0,05	0,08	0,00	31,39	0,68
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>310</b>	<b>10,6</b>	<b>9,59</b>	<b>53,67</b>	<b>371,22</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,98</b>	<b>131,59</b>	<b>1,12</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>8,97</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>4,96</b>	<b>0,20</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.17	Уха с крупой	150	3,9	1,49	8,63	63,45	0,06	0,04	5,31	20,10	0,60
5.7	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,16	9,00	7,53	161,30	0,05	0,08	0,00	19,50	1,40
8.1	Капуста тушеная	130	2,8	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.13	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,50	0,01	0,05	52,50	9,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>18,39</b>	<b>16,08</b>	<b>51,16</b>	<b>437,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>84,71</b>	<b>129,30</b>	<b>5,90</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
БК	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>18,80</b>	<b>145,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>1,10</b>	<b>180,00</b>	<b>0,15</b>
	<b>УЖИН</b>										
8.4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,29	7,54	11,70	146,47	0,10	0,09	3,55	40,73	0,69
11.5	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	26,40	1,02
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>6,33</b>	<b>11,96</b>	<b>34,78</b>	<b>307,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>8,29</b>	<b>74,88</b>	<b>2,23</b>
	<b>II УЖИН</b>										
2.16	Суп манный с яично-молочной смесью	150	4,32	5,79	12,36	116,40					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>5,92</b>	<b>5,95</b>	<b>29,20</b>	<b>208,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1770</b>	<b>47,40</b>	<b>48,66</b>	<b>196,58</b>	<b>1504,44</b>	<b>0,50</b>	<b>0,78</b>	<b>121,78</b>	<b>528,48</b>	<b>10,12</b>

День: 8 (СРЕДА) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.12	Каша ячневая вязкая	150	4,48	7,98	25,03	189,84	0,08	0,08	0,00	116,90	0,64
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
13.1	Сыр сычужный твердый порциями	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,00	0,03	0,06	72,00	0,07
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>328</b>	<b>8,86</b>	<b>10,94</b>	<b>47,45</b>	<b>340,88</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>198,35</b>	<b>1,37</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.33	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,83	3,84	15,48	100,81			3,50	14,50	1,10
5.2	Котлеты, биточки, шницели (курица)	50	7,5	5,36	4,64	100,91	0,05	0,08	0,43	18,58	0,57
7.5	Пюре из гороха с маслом	105	9,74	0,96	19,30	116,40	0,21	0,06	0,00	55,80	3,30
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>485</b>	<b>23,30</b>	<b>10,52</b>	<b>64,50</b>	<b>431,07</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>4,53</b>	<b>106,88</b>	<b>6,59</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,28</b>	<b>4,58</b>	<b>13,42</b>	<b>115,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>206,00</b>	<b>1,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
6.6	Печень говяжья по - строгановски	60	9,81	7,53	2,35	116,18	0,16	1,12	4,64	12,55	3,65
8.5	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>290</b>	<b>13,93</b>	<b>12,97</b>	<b>32,27</b>	<b>318,58</b>	<b>0,29</b>	<b>1,21</b>	<b>8,72</b>	<b>51,50</b>	<b>5,01</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.26	Бульон с протёртым мясом	150	5,70	0,87	1,19	35,40	0,03	0,06	3,00	14,93	0,47
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,01	0,00	0,00	3,02	0,17
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>310</b>	<b>6,91</b>	<b>0,98</b>	<b>15,16</b>	<b>113,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>3,00</b>	<b>21,70</b>	<b>0,94</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1673</b>	<b>59,78</b>	<b>40,49</b>	<b>193,80</b>	<b>1416,22</b>	<b>0,98</b>	<b>1,91</b>	<b>27,41</b>	<b>592,43</b>	<b>16,06</b>

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3.4	Омлет с сыром	140	19	28,60	3,00	346,00	0,08	0,58	0,40	400,00	2,40
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>26,22</b>	<b>32,90</b>	<b>31,29</b>	<b>521,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,73</b>	<b>1,38</b>	<b>515,02</b>	<b>3,26</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,00	3,82	8,95	88,56	0,07	0,06	6,73	11,81	1,66
5.15	Тефтели рыбные 50/20	70	6,25	3,86	6,72	84,94	0,05	0,08	0,49	20,30	0,49
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
11.1	Зелёный горошек отварной	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,01	2,00	4,00	0,14
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>15,56</b>	<b>12,13</b>	<b>69,39</b>	<b>450,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>9,52</b>	<b>73,68</b>	<b>3,80</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
16.7	Ватрушка с творогом или яблочным фаршем	40	2,40	1,13	14,80	78,67	0,03	0,02	0,00	4,67	0,27
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>190</b>	<b>6,75</b>	<b>4,88</b>	<b>20,80</b>	<b>153,67</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,10</b>	<b>184,67</b>	<b>0,42</b>
	<b>УЖИН</b>										
8.7	Мясо тушеное с капустой (Бигусе)	160	14,4	10,64	4,16	170,40	0,06	0,00	12,40	67,20	2,67
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>16,00</b>	<b>10,80</b>	<b>21,00</b>	<b>263,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>13,45</b>	<b>74,95</b>	<b>3,19</b>
	<b>II УЖИН</b>										
2.17	Суп слизистый с овсяными хлопьями "Геркулес" с яично-молочной смесью	150	3,66	5,91	9,00	99,66					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>5,26</b>	<b>6,07</b>	<b>25,84</b>	<b>191,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1790</b>	<b>71,29</b>	<b>67,28</b>	<b>189,32</b>	<b>1676,14</b>	<b>0,59</b>	<b>1,25</b>	<b>35,45</b>	<b>864,07</b>	<b>11,79</b>

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.5	Каша жидкая (греча/пшено)	150	3,07	3,26	20,85	124,67	0,10	0,01	0,00	8,74	0,73
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
14.3	Сухофрукты порциями	20	0,32	0,06	8,94	37,60	0,02	0,00	0,00	10,80	0,41
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>9,09</b>	<b>7,33</b>	<b>58,29</b>	<b>321,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,98</b>	<b>119,74</b>	<b>1,58</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.34	Борщ на курином бульоне	150	2,54	6,00	6,46	89,40	0,03	0,03	6,36	26,70	0,83
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.4	Курица с томатом	60	6,8	6,75	2,05	96,00	0,01	0,04	1,15	17,00	0,50
7.2	Каша перловая рассыпчатая	100	3,29	4,56	20,51	136,20	0,06	0,02	0,00	26,70	0,60
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>525</b>	<b>15,00</b>	<b>18,57</b>	<b>58,04</b>	<b>459,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>10,00</b>	<b>93,55</b>	<b>4,01</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
16.2/16.4	Булочка домашняя/Булочка пермская	40	2,56	5,01	20,80	163,27	0,04	0,03	0,00	6,93	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>40</b>	<b>6,91</b>	<b>8,76</b>	<b>26,80</b>	<b>238,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>1,10</b>	<b>186,93</b>	<b>0,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.10	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,50	28,20	387,00	0,07	0,34	0,30	175,00	1,00
12.1	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>23,84</b>	<b>22,36</b>	<b>56,14</b>	<b>544,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,43</b>	<b>0,50</b>	<b>244,15</b>	<b>1,56</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1335</b>	<b>56,34</b>	<b>57,52</b>	<b>220,27</b>	<b>1659,02</b>	<b>0,58</b>	<b>1,02</b>	<b>22,58</b>	<b>652,37</b>	<b>8,30</b>

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
		56,98	51,53	198,04	1536,81	0,68	1,16	47,35	619,81

День: 11 (ПОНЕДЕЛЬНИК) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
2.9	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,15	6,10	25,26	170,97	0,11	0,13	1,04	107,70	1,79
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>11,25</b>	<b>10,57</b>	<b>68,40</b>	<b>436,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>2,50</b>	<b>208,80</b>	<b>2,83</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>8,97</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>4,96</b>	<b>0,20</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.5	Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,20	0,04	0,04	5,51	22,65	0,92
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.13	Котлеты или биточки рыбные	60	7,14	2,23	5,08	78,08	0,04	0,06	0,20	17,50	0,30
12.8	Соус сметанный с томатом	20	0,67	4,25	1,27	46,06	0,01	0,02	0,29	18,02	0,09
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>515</b>	<b>14,00</b>	<b>14,29</b>	<b>65,61</b>	<b>457,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>6,39</b>	<b>97,27</b>	<b>3,96</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
16.1/16.3	Булочка Веснушка/Булочка молочная	40	3,13	2,47	22,80	143,98	0,04	0,03	0,00	6,67	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>190</b>	<b>7,48</b>	<b>6,22</b>	<b>28,80</b>	<b>218,98</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>1,10</b>	<b>186,67</b>	<b>0,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
8.6	Рагу овощное с мясом	180	13,18	15,55	13,34	246,28	0,09	0,11	9,79	32,78	2,43
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>230</b>	<b>14,78</b>	<b>15,71</b>	<b>30,18</b>	<b>338,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>9,79</b>	<b>40,53</b>	<b>2,95</b>
	<b>II УЖИН</b>										
2.16	Суп манный с яично-молочной смесью	150	4,32	5,79	12,36	116,40					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>5,92</b>	<b>5,95</b>	<b>29,20</b>	<b>208,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1695</b>	<b>53,44</b>	<b>52,77</b>	<b>231,16</b>	<b>1694,03</b>	<b>0,56</b>	<b>0,82</b>	<b>46,48</b>	<b>545,98</b>	<b>11,01</b>

День: 12 (ВТОРНИК) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.3	Каша гречневая вязкая	150	6,41	9,02	22,82	198,10	0,13	0,16	0,95	95,06	2,41
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
131	Сыр сычужный твёрдый порциями	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,00	0,03	0,06	72,00	0,07
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>328</b>	<b>14,16</b>	<b>15,12</b>	<b>51,32</b>	<b>384,27</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>1,99</b>	<b>267,26</b>	<b>2,92</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>8,97</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>4,96</b>	<b>0,20</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.13	Суп-поре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	0,09	0,11	5,78	70,65	0,66
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,01	0,00	0,00	3,02	0,17
6.2	Гуляш говяжий с подливом	70	8,79	9,09	2,81	127,58			3,55	21,36	1,70
9.1	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
1.8	Компот из яблок и груш	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,02	0,02	3,23	16,50	0,83
15.5	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>18,98</b>	<b>14,03</b>	<b>71,32</b>	<b>487,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>12,57</b>	<b>125,83</b>	<b>5,05</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3	Напиток кисломолочный кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>18,80</b>	<b>145,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>1,10</b>	<b>180,00</b>	<b>0,15</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.13/10.11	Вареники ленивые/ пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
12.3	Соус из кураги (2-й вариант)	20	0,10	0,01	5,37	21,96	0,00	0,00	0,06	3,62	0,07
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>22,40</b>	<b>19,87</b>	<b>53,91</b>	<b>501,71</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>1,41</b>	<b>240,37</b>	<b>1,99</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.25	Суп-поре из птицы	150	7,20	10,20	5,40	142,50					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>8,80</b>	<b>10,36</b>	<b>22,24</b>	<b>234,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1788</b>	<b>70,50</b>	<b>64,46</b>	<b>226,56</b>	<b>1788,03</b>	<b>0,60</b>	<b>1,09</b>	<b>43,77</b>	<b>826,17</b>	<b>10,83</b>

День: 13 (СРЕДА) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3.1	Омлет натуральный	140	12,07	18,73	3,23	228,30	0,08	0,48	0,43	114,16	2,16
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>19,29</b>	<b>23,03</b>	<b>31,52</b>	<b>403,41</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>1,41</b>	<b>229,18</b>	<b>3,02</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.4	Рассольник "Ленинградский"	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,05	0,03	4,61	9,30	0,56
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.17	Котлета полтавская запечённая	50	7,33	4,22	3,39	80,40	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
8.8	Овощи тушеные в сметанном соусе	120	3,12	9,48	21,84	190,56	0,12	0,00	9,60	24,60	1,08
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>505</b>	<b>14,05</b>	<b>18,11</b>	<b>64,00</b>	<b>481,26</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>16,75</b>	<b>57,05</b>	<b>3,72</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
15.2	Гренки из батона мелкопористого	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,10	0,00	0,00	3,02	0,17
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,48</b>	<b>3,86</b>	<b>14,17</b>	<b>112,92</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>1,95</b>	<b>183,02</b>	<b>0,32</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.4	Суфле куриное с рисом	100	17,41	16,56	5,23	239,66	0,21	0,11	0,00	50,80	0,00
11.5	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	26,40	1,02
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>20,45</b>	<b>20,98</b>	<b>28,31</b>	<b>400,66</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>4,74</b>	<b>84,95</b>	<b>1,54</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.29	Бульон мясной детский	150	9,42	8,06	0,39	111,48					
4.30	Клѐцки мучные	20	1,00	1,00	5,16	33,64					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>12,02</b>	<b>9,22</b>	<b>22,39</b>	<b>237,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1765</b>	<b>72,79</b>	<b>75,70</b>	<b>181,39</b>	<b>1731,37</b>	<b>0,86</b>	<b>1,12</b>	<b>34,85</b>	<b>569,95</b>	<b>9,72</b>



День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.8	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,11	5,46	24,86	161,17	0,02	0,08	0,35	79,07	0,08
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>320</b>	<b>9,81</b>	<b>9,47</b>	<b>53,36</b>	<b>319,90</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>1,33</b>	<b>179,27</b>	<b>0,52</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.7	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) С ФАСОЛЬЮ	150	2,94	3,21	12,09	88,95	0,09	0,04	3,50	24,90	1,08
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.14	Рыбные хлебцы (паровые)	50	7,21	2,30	3,19	89,47	0,04	0,04	0,15	19,50	0,30
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
8.5	Картофельное пюре	100	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>505</b>	<b>15,51</b>	<b>13,50</b>	<b>55,36</b>	<b>433,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,48</b>	<b>109,18</b>	<b>3,91</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>18,80</b>	<b>145,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>1,10</b>	<b>180,00</b>	<b>0,15</b>
	<b>УЖИН</b>										
6.5	Мясо тушеное	60	9,12	10,44	1,32	136,20	0,02	0,07	0,42	6,60	1,32
7.3	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,33	4,64	25,68	161,80	0,08	0,03	0,00	16,30	1,79
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>15,05</b>	<b>15,24</b>	<b>43,84</b>	<b>390,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>30,65</b>	<b>3,63</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.22	Суп кудрявый	150	7,19	7,98	16,60	162,73	0,50	1,20	3,10	0,20	0,80
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>8,79</b>	<b>8,14</b>	<b>33,44</b>	<b>254,73</b>	<b>0,52</b>	<b>1,21</b>	<b>3,10</b>	<b>7,95</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1745</b>	<b>56,81</b>	<b>51,90</b>	<b>225,80</b>	<b>1638,72</b>	<b>1,12</b>	<b>2,03</b>	<b>24,43</b>	<b>515,05</b>	<b>10,13</b>

День: 15 (ПЯТНИЦА) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.11	Каша рисовая вязкая	150	4,40	8,28	27,75	195,58	0,05	0,11	1,00	91,70	0,39
15.3	Гренки с сыром	25	4,02	3,85	13,55	108,80	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.16	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>325</b>	<b>8,50</b>	<b>12,13</b>	<b>48,30</b>	<b>350,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>2,12</b>	<b>181,08</b>	<b>0,88</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.10	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	150	5,91	2,90	9,09	86,10	0,11	0,08	7,28	28,95	0,95
6.10	Птица тушеная	90	10,60	9,70	2,64	153,55	0,19	0,07	0,01	27,95	0,82
7.1	Греча рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,08	0,00	9,50	3,03
11.1	Зелёный горошек отварной	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,01	2,00	4,00	0,14
1.4	Компот из груш сушеных	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>25,16</b>	<b>18,25</b>	<b>68,57</b>	<b>553,30</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>9,59</b>	<b>104,77</b>	<b>6,11</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья/ напиток кисломолочный "Снежок"	150	0,08	0,00	28,73	115,50	0,00	0,00	0,08	6,00	0,38
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>1,01</b>	<b>0,83</b>	<b>36,15</b>	<b>156,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>32,00</b>	<b>1,78</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.10	Котлеты картофельные	75	2,50	3,70	8,60	97,36	0,08	0,06	2,00	9,00	0,60
8.1	Капуста тушеная	130	2,80	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>375</b>	<b>6,90</b>	<b>8,86</b>	<b>33,34</b>	<b>277,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>28,90</b>	<b>86,95</b>	<b>2,72</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>43,07</b>	<b>40,57</b>	<b>207,36</b>	<b>1433,06</b>	<b>0,84</b>	<b>0,58</b>	<b>50,69</b>	<b>412,80</b>	<b>12,09</b>

## Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	59,32	57,08	214,45	1657,04	0,80	1,13	40,04	573,99	10,76

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
9.4	Макаронные изделия запечённые с сыром	140	6,30	4,92	26,63	176,20	0,04	0,02	0,00	44,39	0,75
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>310</b>	<b>12,00</b>	<b>8,93</b>	<b>55,13</b>	<b>334,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>0,98</b>	<b>144,59</b>	<b>1,19</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.15	Суп-харчо	150	4,77	5,64	7,32	99,15	0,02	0,00	0,39	9,45	0,53
10.12	Картофельная запеканка с рыбой	150	10,70	7,90	24,52	212,40			2,14		
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
1.5	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>500</b>	<b>18,17</b>	<b>15,50</b>	<b>58,65</b>	<b>447,72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>3,27</b>	<b>38,63</b>	<b>2,21</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья или напиток кисломолочный "Кефир"	150	0,08	0,00	28,73	115,50	0,00	0,00	0,08	6,00	0,38
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>1,01</b>	<b>0,83</b>	<b>36,15</b>	<b>156,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>32,00</b>	<b>1,78</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.3	Пудинг из говядины с овощами	150	18,53	15,15	11,50	256,50	0,08	0,18	4,50	62,25	2,63
12.8	Соус сметанный с томатом	20	0,67	4,25	1,27	46,06	0,01	0,02	0,29	18,02	0,09
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>21,32</b>	<b>19,92</b>	<b>30,55</b>	<b>404,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>5,84</b>	<b>88,02</b>	<b>3,24</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.26	Бульон с протёртым мясом	150	5,70	0,87	1,19	35,40	0,03	0,06	3,00	14,93	0,47
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,01	0,00	0,00	3,02	0,17
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>310</b>	<b>6,91</b>	<b>0,98</b>	<b>15,16</b>	<b>113,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>3,00</b>	<b>21,70</b>	<b>0,94</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1740</b>	<b>59,42</b>	<b>46,19</b>	<b>204,61</b>	<b>1492,15</b>	<b>0,46</b>	<b>0,52</b>	<b>39,87</b>	<b>329,90</b>	<b>9,56</b>

День: 17 (ВТОРНИК) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.14	Суп молочный с крупой (греча)	150	3,38	3,61	11,56	92,26	0,05	0,14	0,90	108,92	0,19
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>5,81</b>	<b>4,48</b>	<b>48,30</b>	<b>273,54</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>1,38</b>	<b>120,77</b>	<b>0,93</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
1.20	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>8,97</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>4,96</b>	<b>0,20</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.2	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,22	3,06	8,30	69,60	0,05	0,03	4,05	25,50	1,02
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.7	Печень, тушенная в соусе 40/40	80	10,65	6,16	4,40	115,20	0,15	1,13	8,00	20,00	3,84
8.5	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>535</b>	<b>17,76</b>	<b>15,61</b>	<b>51,05</b>	<b>416,25</b>	<b>0,36</b>	<b>1,26</b>	<b>16,74</b>	<b>99,10</b>	<b>7,33</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
15.2	Гренки из батона мелкопористого	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,10	0,00	0,00	3,02	0,17
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,48</b>	<b>3,86</b>	<b>14,17</b>	<b>112,92</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>1,95</b>	<b>183,02</b>	<b>0,32</b>
	<b>УЖИН</b>										
7.10	Плов вегетарианский	150	4,20	3,68	53,85	265,50	0,01	0,53	0,53	30,00	1,20
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>5,80</b>	<b>3,84</b>	<b>70,69</b>	<b>357,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>37,75</b>	<b>1,72</b>
	<b>II УЖИН</b>										
2.17	Суп слизистый с овсяными хлопьями "Геркулес" с яично-молочной смесью	150	3,66	5,91	9,00	99,66					
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>5,26</b>	<b>6,07</b>	<b>25,84</b>	<b>191,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>7,75</b>	<b>0,52</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>25,85</b>	<b>19,11</b>	<b>190,00</b>	<b>1447,87</b>	<b>0,39</b>	<b>1,00</b>	<b>13,86</b>	<b>367,79</b>	<b>5,26</b>

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3.1	Омлет натуральный	140	12,07	18,73	3,23	228,30	0,08	0,48	0,43	114,16	2,16
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>320</b>	<b>17,77</b>	<b>22,74</b>	<b>31,73</b>	<b>387,03</b>	<b>0,14</b>	<b>0,61</b>	<b>1,41</b>	<b>214,36</b>	<b>2,60</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.8	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	0,06	0,03	4,95	9,15	0,57
5.2	Котлеты биточки, шницели припущенные (КУРА)	50	7,50	5,36	4,64	100,91	0,05	0,08	0,43	18,58	0,57
7.6	Пюре из гороха с пассерованным луком	100	9,16	3,00	20,35	166,72	0,20	0,06	0,00	55,67	3,16
1.13	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,50	0,01	0,05	52,50	9,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>480</b>	<b>20,81</b>	<b>10,66</b>	<b>63,39</b>	<b>459,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>57,88</b>	<b>102,90</b>	<b>6,60</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>18,80</b>	<b>145,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>1,10</b>	<b>180,00</b>	<b>0,15</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.14/10.11	Сырники/пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
12.12/12.15	сладкий	20	0,28	1,00	6,87	37,60	0,01	0,01	0,01	5,63	0,06
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>22,58</b>	<b>20,86</b>	<b>55,41</b>	<b>516,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>242,38</b>	<b>1,98</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.22	Суп кудрявый	150	7,19	7,98	16,60	162,73	0,50	1,20	3,10	0,20	0,80
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>320</b>	<b>8,79</b>	<b>8,14</b>	<b>33,44</b>	<b>254,73</b>	<b>0,52</b>	<b>1,21</b>	<b>3,10</b>	<b>7,95</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1730</b>	<b>77,60</b>	<b>67,95</b>	<b>223,77</b>	<b>1858,44</b>	<b>1,26</b>	<b>2,72</b>	<b>73,80</b>	<b>755,59</b>	<b>13,25</b>

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.2	Каша вязкая молочная "Рябчик"	150	4,82	5,52	20,38	149,96			1,40		
15.3	Гренки с сыром	25	4,02	3,85	13,55	108,80	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>325</b>	<b>12,59</b>	<b>12,97</b>	<b>47,33</b>	<b>387,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>2,45</b>	<b>178,63</b>	<b>0,79</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.12	Суп "Снежок" с мясом птицы	150	4,77	6,48	16,38	147,54	0,15	0,21	8,92	27,55	0,64
5.16	Шницель рыбный натуральный	50	7,15	3,30	4,80	86,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8.2	Картофель и овощи тушеные в соусе	100	3,12	9,48	21,84	190,56	0,12	0,00	9,60	24,60	1,08
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>330</b>	<b>17,27</b>	<b>19,77</b>	<b>71,85</b>	<b>553,84</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>21,00</b>	<b>70,90</b>	<b>3,79</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.27/1.2	Напиток молочный с джемом /Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
16.8	Манник	40	2,21	2,06	12,43	77,23	0,02	0,02	0,06	22,27	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>190</b>	<b>6,56</b>	<b>5,81</b>	<b>19,63</b>	<b>156,73</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>2,01</b>	<b>202,27</b>	<b>0,15</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.6	Котлеты из говядины с овощами	50	7,85	9,30	1,75	122,00	0,04	0,08	4,85	18,50	1,25
8.1	Капуста тушеная	130	2,80	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>350</b>	<b>12,25</b>	<b>14,46</b>	<b>26,49</b>	<b>301,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>31,75</b>	<b>96,45</b>	<b>3,37</b>
	<b>II УЖИН</b>										
4.24	Суп-пюре из крупы перловой	150	2,00	3,29	12,78	88,32					
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,01	0,00	0,00	3,02	0,17
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА II УЖИН</b>	<b>310</b>	<b>3,21</b>	<b>3,40</b>	<b>26,75</b>	<b>166,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,77</b>	<b>0,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1605</b>	<b>53,38</b>	<b>56,91</b>	<b>213,05</b>	<b>1662,85</b>	<b>0,57</b>	<b>0,78</b>	<b>67,21</b>	<b>563,02</b>	<b>9,17</b>

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.7	Каша манная вязкая	150	5,42	8,28	24,88	195,58	0,06	0,10	1,00	98,42	0,27
3.5	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,40	0,00	11,00	0,50
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>320</b>	<b>11,99</b>	<b>13,41</b>	<b>53,32</b>	<b>376,19</b>	<b>0,14</b>	<b>0,63</b>	<b>1,98</b>	<b>210,37</b>	<b>1,43</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.21	Щи по-уральски (с геркулесом)	150	1,28	3,08	3,98	94,86	0,03	0,03	4,50	20,79	0,39
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.8	Плов из отварной птицы	150	12,19	12,11	28,88	273,52	0,02	0,06	1,00	25,14	1,00
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.7	Компот из яблок сушеных	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>505</b>	<b>16,46</b>	<b>16,68</b>	<b>64,81</b>	<b>522,43</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>5,81</b>	<b>84,70</b>	<b>2,57</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>5,28</b>	<b>4,58</b>	<b>13,42</b>	<b>115,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>206,00</b>	<b>1,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
16.11/16.9	Шанежка с картофелем 60/ пирожки печённые из слобного теста с фаршем 40	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,10	0,10	4,00	45,00	0,90
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
11.5	Икра свекольная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>13,02</b>	<b>13,51</b>	<b>58,36</b>	<b>424,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>10,32</b>	<b>102,02</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1415</b>	<b>48,25</b>	<b>48,68</b>	<b>210,91</b>	<b>1534,49</b>	<b>0,62</b>	<b>1,25</b>	<b>29,21</b>	<b>611,09</b>	<b>6,15</b>



Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день (четвёртой недели) планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
		52,90	47,77	208,47	1599,16	0,66	1,25	44,79	525,48

Итого за период двадцать дней

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
20 дней	1116,69	1048,19	4152,97	31855,03	13,90	22,94	846,19	11653,97	206,09

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
		55,83	52,41	207,65	1592,75	0,70	1,15	42,31	582,70

Средние значения за период в %

Химический состав за плановый период	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20 дней	132,94	111,51	102,29	113,77

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202398

Владелец Гордиевских Светлана Альбертовна

Действителен с 12.07.2023 по 11.07.2024