



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад «Сказка»

Саввастьянова А.А. Красноперова

Приказ от «02» 04 2024 г.
№ 83/1 -од

Индивидуальное меню № 2 (в новой редакции)

для организации питания воспитанников дошкольных

образовательных учреждений в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет, нуждающихся,

в лечебном и диетическом питании с аллергией на молочные продукты

2 День

с 1 - 3 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Витамин, мг						Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
268	Завтрак Каша манная жидкая (на молоке)	150	3,699	8,201	27,892	202,706	0,059	0,125	1,035	99,6	0,330	180	4,439	9,842	33,470	243,247	0,071	0,150	1,242	119,5	0,396
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360
0	Пловидло (порциями)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195
117	Батон мясной <i>итого за завтрак:</i>	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за завтрак:</i>	335	5,334	8,781	59,172	337,606	0,083	0,134	1,110	109,5	1,045	395	6,089	10,422	67,000	387,147	0,095	0,159	1,317	130,1	1,171
537	Сок <i>итого за завтрак 2:</i>	100	0,500	0,100	10,100	46,000	0,010	0,010	2,000	7,0	1,400	100	0,500	0,100	10,100	46,000	0,010	0,010	2,000	7,0	1,400
	<i>Обед</i>																				
52	Салат из свежих с морковью (морковь, свежа-вареная, масло растительное)	30	0,390	3,090	2,130	38,100	0,009	0,012	1,500	9,0	0,300	50	0,650	5,150	3,550	63,500	0,015	0,020	2,500	15,0	0,500
139	Расоляник ленинградский	150	2,895	4,670	10,045	98,500	0,054	0,033	4,605	9,3	0,555	180	3,474	5,604	12,054	118,200	0,065	0,040	5,526	11,2	0,666
340 д	Кнедли рыбные припущенные (фиге щуки)	70	11,726	0,685	6,603	78,245	0,042	0,070	0,896	34,3	0,350	70	11,726	0,685	6,603	78,245	0,042	0,070	0,896	34,3	0,350
434	Картофельное пюре (на растительном масле, без молока)	110	2,310	4,840	11,990	101,200	0,099	0,077	3,740	28,6	0,770	130	2,730	5,720	14,170	119,600	0,117	0,091	4,420	33,8	0,910
462	Суп томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,9	0,074	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,9	0,074
515	Кисель из концентрата плодового или яблочного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	0,000	0,000	1,350	7,5	0,075	180	1,260	0,000	26,100	109,800	0,000	0,000	1,620	9,0	0,090
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330
115	Хлеб ржаной <i>итого за обед:</i>	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,5	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560
	<i>Подлник</i>	580	22,087	14,551	73,766	519,865	0,282	0,224	12,403	104,1	3,514	700	24,976	18,625	91,985	642,565	0,346	0,264	15,274	124,2	4,480
491	Яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,5	0,417	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,5	0,417
538	Напиток из шиповника <i>итого за ланч:</i>	150	0,525	0,225	17,100	72,750	0,075	0,045	52,500	9,0	1,125	180	0,630	0,270	20,520	87,300	0,090	0,054	63,000	10,8	1,350
	<i>Ужин</i>	225	0,825	0,525	31,900	135,750	0,125	0,070	52,500	16,5	1,542	255	0,930	0,570	35,320	150,300	0,140	0,079	63,000	18,3	1,767
419	Рис отварной (на растительном масле)	110	2,706	4,455	24,794	150,040	0,020	0,015	0,000	3,7	0,385	130	3,198	5,265	29,302	177,320	0,024	0,018	0,000	4,4	0,455
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,030	0,053	0,975	48,8	0,338	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,036	0,064	1,170	58,6	0,406
114	Хлеб пшеничный <i>итого за ужин:</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330
	<i>итого за ужин:</i>	290	5,061	4,695	50,804	265,540	0,083	0,077	0,975	58,5	1,033	340	5,568	5,505	57,562	301,820	0,093	0,090	1,170	69,0	1,191
	<i>итого за обед:</i>	1330	33,807	28,652	223,742	1304,701	0,383	0,313	68,968	293,6	8,334	1790	38,003	33,221	201,907	1327,832	0,083	0,002	82,701	348,6	10,009

с 3 - 7 лет

3 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (не молоко)	150	3,026	5,178	18,919	129,743	0,126	0,150	1,155	117,6	0,930	180	3,631	6,214	22,703	155,691	0,151	0,180	1,386	141,1	1,116
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360
0	Пловидло (порциями)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,000	0,005	0,000	0,6	0,010	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,000	0,005	0,000	0,6	0,010
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за завтрак:</i>	345	5,441	5,418	54,679	282,743	0,148	0,161	1,155	126,0	1,460	405	6,061	6,454	60,713	317,691	0,173	0,191	1,386	150,2	1,706
	Завтрак 2																				
539	Напиток клюквенный	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,030	0,020	2,150	16,0	2,200	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,030	0,020	2,150	16,0	2,200
	<i>итого за завтрак 2:</i>	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,030	0,020	2,150	16,0	2,200	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,030	0,020	2,150	16,0	2,200
	Обед																				
165	Суп-пюре из картофеля	180	3,492	4,644	17,820	126,900	0,063	0,035	4,950	9,2	0,570	200	3,880	5,160	19,800	141,000	0,070	0,039	5,500	10,2	0,633
386	Колбаса, биточки, шинцеля	50	8,900	8,750	7,150	143,000	0,020	0,035	6,200	177,0	0,750	70	12,460	12,250	10,010	200,200	0,028	0,049	8,680	247,8	1,050
428	Капуста тушеная	110	4,070	3,960	4,290	69,300	0,044	0,033	18,700	67,1	1,100	130	4,810	4,680	5,070	81,900	0,052	0,039	22,100	79,3	1,300
531	Компот из яблок	150	0,225	0,000	15,075	60,750	0,000	0,000	0,600	0,0	0,450	180	0,270	0,000	18,090	72,900	0,000	0,000	0,720	0,0	0,540
176	Тренки из пшеничного хлеба	15	1,688	0,170	10,461	50,130	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	20	2,250	0,226	13,948	66,840	0,029	0,008	0,000	5,3	0,293
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,5	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560
	<i>итого за обед:</i>	535	20,355	17,884	64,816	502,280	0,203	0,133	30,450	267,8	4,260	640	26,310	22,796	80,278	632,440	0,251	0,167	37,000	356,6	5,377
	Подлник																				
572	Шанежка с картошкой	50	14,850	11,300	14,350	218,500	0,083	0,083	3,333	37,5	0,750	70	20,790	15,820	20,090	305,900	0,116	0,116	4,666	52,5	1,050
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360
	<i>итого за подлник:</i>	200	14,925	11,300	25,600	263,500	0,083	0,083	3,333	41,3	1,050	250	20,880	15,820	33,590	359,900	0,116	0,116	4,666	57,0	1,410
	Ужин																				
243	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,270	5,753	27,192	185,570	0,152	0,082	0,000	10,5	3,330	110	6,270	5,753	27,192	185,570	0,152	0,082	0,000	10,5	3,330
400	Колбаса отварная	20	2,080	4,180	0,000	46,000	0,063	0,041	0,000	14,0	0,720	20	2,080	4,180	0,000	46,000	0,063	0,041	0,000	14,0	0,720
462	Суп томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,9	0,074	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,9	0,074
648	Напиток ягодный	150	0,085	0,085	17,057	69,861	0,015	0,015	3,225	16,5	0,825	180	0,102	0,102	20,469	83,833	0,018	0,018	3,870	19,8	0,990
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330
	<i>итого за ужин:</i>	330	10,931	11,004	60,397	383,051	0,265	0,149	3,537	47,8	5,279	360	10,948	11,021	63,809	399,023	0,268	0,152	4,182	51,1	5,444
	<i>итого за день:</i>	1510	51,707	45,606	216,993	1479,685	0,729	0,546	40,625	498,8	14,249	1755	64,255	56,091	249,890	1755,165	0,839	0,645	49,384	630,9	16,137

4 День

с 1 - 3 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг			Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe	Б		Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe		
274	Каша рисовая жидкая (На Молоко)	150	1,617	3,885	21,599	0,048	0,137	1,155	107,6	0,330	180	1,940	4,662	25,919	146,821	0,038	0,164	1,386	129,1	0,396	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360	
0	Повидло (порция)	15	0,060	0,000	9,750	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195	
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	
	<i>итого за завтрак:</i>	335	3,272	4,045	52,439	0,072	0,146	1,230	117,4	1,045	395	3,610	4,822	59,009	285,321	0,082	0,173	1,461	139,7	1,171	
	Завтрак 2																				
648	Напиток грушевый	100	0,057	0,014	14,106	0,000	0,000	0,400	1,5	0,100	100	0,057	0,014	14,106	55,122	0,000	0,000	0,400	1,5	0,100	
	<i>итого за завтрак 2:</i>	100	0,057	0,014	14,106	0,000	0,000	0,400	1,5	0,100	100	0,057	0,014	14,106	55,122	0,000	0,000	0,400	1,5	0,100	
	Обед																				
12	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,558	1,798	3,668	0,006	0,012	1,650	11,1	0,420	50	0,930	2,997	6,113	35,650	0,010	0,020	2,750	18,5	0,700	
136	Суп картофельный с крутой	150	2,950	2,290	15,000	0,040	0,039	5,689	23,4	0,946	180	3,540	2,748	18,000	106,560	0,048	0,047	6,827	28,1	1,135	
370	Азу (свинина)	150	12,231	13,108	15,600	0,124	0,143	6,600	22,2	2,530	180	14,677	15,729	18,720	275,262	0,149	0,172	7,920	26,6	3,036	
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0,000	20,250	0,007	0,007	0,375	21,0	1,125	180	0,450	0,000	24,300	99,000	0,008	0,008	0,450	25,2	1,350	
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330	
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	0,054	0,024	0,000	10,5	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560	
	<i>итого за обед:</i>	540	20,374	17,796	79,298	0,264	0,234	14,314	94,2	6,521	660	24,517	22,194	95,253	656,572	0,320	0,288	17,947	118,4	8,111	
	Подник																				
592	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5,000	3,250	41,167	0,058	0,041	0,083	12,5	0,750	70	7,000	4,550	57,633	299,833	0,081	0,057	0,117	17,5	1,050	
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360	
	<i>итого за подник:</i>	200	5,075	3,250	52,417	0,058	0,041	0,083	16,3	1,050	250	7,090	4,550	71,133	353,833	0,081	0,057	0,117	22,0	1,410	
	Ужин																				
82	Внедрет овощной (картофель, морковь, свекла-вареные, отруди соленые, лук репчатый, масло растительное)	100	1,300	10,800	6,800	0,032	0,032	6,720	18,4	0,640	120	1,560	12,960	8,160	156,000	0,038	0,038	8,064	22,1	0,768	
306	Яйца вареные	40	3,100	5,700	31,800	0,030	0,180	0,000	22,0	1,000	40	3,100	5,700	31,800	131,000	0,030	0,180	0,000	22,0	1,000	
539	Напиток брусничный	150	0,083	0,000	17,250	0,000	0,000	0,000	5,0	0,400	180	0,100	0,000	20,700	83,000	0,000	0,000	0,000	6,0	0,480	
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220	
	<i>итого за ужин:</i>	310	6,003	16,660	65,690	0,084	0,218	6,720	49,4	2,260	360	6,280	18,820	70,500	417,000	0,090	0,224	8,064	54,1	2,468	
	<i>итого за день:</i>	1485	34,781	41,765	263,949	0,478	0,639	22,747	278,7	10,976	1765	41,554	50,400	310,001	1767,847	0,573	0,743	27,988	335,6	13,260	

5 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Витаминь, мг						Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Ке	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Ке
270	Завтрак Каши пшеничная жидкая (те молоко)	150	3,810	4,076	24,923	145,238	0,108	0,138	1,005	102,150	1,440	180	4,572	4,892	29,907	174,285	0,130	0,166	1,206	122,6	1,728
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360
0	Пловидло (порridge)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за завтрак:</i>	335	5,465	4,226	55,763	274,738	0,132	0,147	1,080	112,0	2,135	395	6,242	5,052	69,997	312,785	0,154	0,175	1,281	133,2	2,503
	Завтрак 2																				
538	Напиток из шиповника	100	0,700	0,300	22,800	97,000	0,060	0,036	42,000	7,200	0,900	100	0,700	0,300	22,800	97,000	0,060	0,036	42,000	7,2	0,900
	<i>итого за завтрак 2:</i>	100	0,700	0,300	22,800	97,000	0,060	0,036	42,000	7,2	0,900	100	0,700	0,300	22,800	97,000	0,060	0,036	42,000	7,2	0,900
	Обед																				
57	Салат из свежих с чесноком (свежая отварная, чеснок, маслом растительное)	30	0,450	3,030	2,550	39,300	0,012	0,015	0,960	7,200	0,180	50	0,750	5,050	4,250	65,500	0,020	0,025	1,600	12,0	0,300
159	Суп с рыбными консервами	150	8,182	6,273	1,955	96,818	0,062	0,078	4,740	38,250	0,750	180	9,818	7,527	2,345	116,182	0,074	0,094	5,688	45,9	0,900
403	Печень по-строгановски (без сметаны)	50	8,182	6,273	1,955	96,818	0,132	0,092	3,864	10,455	3,045	70	11,455	8,782	2,736	135,545	0,185	1,305	5,410	14,6	4,263
297	Макаронные изделия отварные	110	4,147	4,950	21,296	106,260	0,152	0,083	0,000	10,450	3,333	130	4,901	5,850	25,168	125,580	0,180	0,098	0,000	12,4	3,939
648	Напиток яблочный	150	0,085	0,085	17,057	69,861	0,015	0,015	3,225	16,500	0,825	180	0,102	0,102	20,469	83,833	0,018	0,018	3,870	19,8	0,990
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170	40	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,5	1,170
	<i>итого за обед:</i>	550	25,306	21,211	69,592	531,757	0,460	1,156	12,789	99,4	9,633	680	31,286	27,911	79,749	649,340	0,564	1,572	16,568	121,2	11,892
	Полдник																				
491	Яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,500	0,417	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,5	0,417
505	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,400	45,750	0,000	0,000	0,000	1,260	4,500	180	0,090	0,000	13,680	54,900	0,000	0,000	0,000	1,5	5,400
	<i>итого за полдник:</i>	225	0,375	0,300	26,200	108,750	0,050	0,025	0,000	8,8	4,917	255	0,390	0,300	28,480	117,900	0,050	0,025	0,000	9,0	5,817
	Ужин																				
300	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,000	7,800	23,025	174,000	0,053	0,066	0,066	145,041	0,728	150	3,000	7,800	23,025	174,000	0,053	0,066	0,066	145,0	0,587
651	Напиток из куряти	150	0,601	0,035	17,867	74,676	0,090	0,054	63,000	10,800	1,350	180	0,721	0,042	21,440	89,611	0,108	0,065	75,600	13,0	1,620
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за ужин:</i>	320	5,121	7,995	50,732	295,676	0,165	0,126	63,066	159,8	2,298	350	5,241	8,002	54,305	310,611	0,183	0,137	75,666	162,0	2,427
	<i>итого за день:</i>	1530	36,966	34,042	225,086	1307,921	0,867	1,490	118,935	387,156	19,903	1780	43,859	41,564	248,330	1487,637	1,010	1,945	135,515	432,6	23,539

6 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг						Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг						Минерал ные в- ые
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са								
270	Завтрак Каша ячневая жидкая (Не молоко)	150	3,330	4,179	25,521	151,967	0,092	0,092	1,065	123,250	0,690	180	3,996	5,015	30,625	182,360	0,110	0,110	1,278	150,3								
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5								
0	Повидло (попрямки)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,000	0,005	0,000	0,600	0,010	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,000	0,005	0,000	0,6								
117	Битон жареной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,006	0,000	4,0								
	<i>итого за завтрак:</i>	355	4,965	4,759	56,801	286,867	0,114	0,103	1,065	133,6	1,220	395	5,646	5,595	64,155	326,260	0,132	0,121	1,278	159,4								
	Завтрак 2																											
537	Сок	100	0,500	0,100	10,100	46,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	100	0,500	0,100	10,100	46,000	0,010	0,010	2,000	7,0								
	<i>итого за завтрак 2:</i>	100	0,500	0,100	10,100	46,000	0,010	0,010	2,000	7,0	1,400	100	0,500	0,100	10,100	46,000	0,010	0,010	2,000	7,0								
	Обед																											
136	Свекольник	150	1,455	3,170	7,360	64,000	0,039	0,038	5,505	22,650	0,915	180	1,746	3,804	8,832	76,800	0,047	0,046	6,606	27,2								
374/1	Жаркое по-домашнему	150	13,751	6,148	25,575	240,087	0,109	0,157	5,180	23,864	2,318	180	16,501	7,378	30,690	288,104	0,131	0,188	6,216	28,6								
531	Компот из чернослива	150	0,270	0,000	18,090	72,900	0,000	0,000	0,600	0,008	0,450	180	0,270	0,000	18,090	72,900	0,000	0,000	0,600	0,0								
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330	30	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,012	0,000	8,0								
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0								
	<i>итого за обед:</i>	510	19,736	9,918	75,805	499,687	0,235	0,228	11,285	63,0	5,183	610	24,197	11,982	90,652	601,404	0,294	0,278	13,422	77,8								
	Подлник																											
582	Булочка ванильная	50	3,917	4,000	28,250	165,000	0,058	0,041	0,000	12,500	0,750	20	4,700	4,800	33,900	198,000	0,070	0,049	0,000	15,0								
648	Напиток грушевый	150	0,085	0,021	21,159	82,683	0,015	0,015	3,225	16,500	0,825	180	0,085	0,021	21,159	82,683	0,015	0,015	3,225	16,5								
	<i>итого за подлник:</i>	200	4,002	4,021	49,409	247,683	0,073	0,056	3,225	29,0	1,575	200	4,785	4,821	55,059	280,683	0,085	0,064	3,225	31,5								
	Ужин																											
300	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,000	7,800	23,025	174,000	0,053	0,066	0,066	145,041	0,728	150	3,000	7,800	23,025	174,000	0,053	0,066	0,066	145,0								
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5								
609	Печенье	30	2,250	2,940	22,320	125,100	0,024	0,015	0,000	8,700	0,630	30	2,250	2,940	22,320	125,100	0,024	0,015	0,000	8,7								
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0								
	<i>итого за ужин:</i>	350	6,845	10,900	66,435	391,100	0,099	0,087	0,066	161,5	1,878	390	7,620	10,980	73,605	423,600	0,110	0,090	0,066	164,2								
	<i>итого за день:</i>	1495	36,048	29,698	258,549	1471,337	0,531	0,484	17,641	394,113	11,256	1695	42,748	33,478	293,570	1677,947	0,631	0,564	19,991	440,0								

7 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
268	Каша манная жидкая (На молоке)	150	3,699	8,201	27,892	202,706	0,059	0,125	1,035	99,6	0,330	180	4,439	9,842	33,470	243,247	0,071	0,150	1,242	119,5	0,396
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360
0	Повидло (поршнями)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за завтрак:</i>	335	5,354	8,361	58,732	332,206	0,083	0,134	1,110	109,5	1,045	395	6,109	10,002	66,560	381,747	0,095	0,159	1,317	130,1	1,171
	<i>Завтрак 2</i>																				
528	Компот из яблок с лимоном	100	0,150	0,100	12,550	51,500	0,005	0,005	0,250	14,000	0,750	100	0,150	0,100	12,550	51,500	0,005	0,005	0,250	14,0	0,750
	<i>итого за завтрак-2:</i>	100	0,150	0,100	12,550	51,500	0,005	0,005	0,250	14,0	0,750	100	0,150	0,100	12,550	51,500	0,005	0,005	0,250	14,0	0,750
	<i>Обед</i>																				
65	Салат картофельный с огурцами соевыми (картофель-отварной, лук, огурцы соевые, морковь-вареная, масло растительное)	30	0,510	1,990	3,150	28,800	0,024	0,012	3,930	5,700	0,210	50	0,850	2,650	5,250	48,000	0,040	0,020	6,550	9,5	0,350
149	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) с колбасными изделиями	150	1,870	3,595	9,378	76,300	0,117	0,036	5,210	11,400	0,555	180	2,244	4,314	11,253	91,560	0,140	0,043	6,252	13,7	0,666
373	Гуляш из свинины	50	8,583	9,167	1,750	123,750	0,029	0,067	0,540	7,080	1,330	70	12,017	12,833	2,450	173,250	0,041	0,094	0,756	9,9	1,862
243	Каша гречневая рассычатая	110	6,270	5,753	27,192	185,570	0,152	0,082	0,000	10,450	3,330	130	7,410	6,799	32,136	219,310	0,180	0,097	0,000	12,4	3,955
515	Кисель из концентрата плодового или яблочного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	0,000	0,000	1,350	7,500	0,075	180	1,260	0,000	26,100	109,800	0,000	0,000	1,620	9,0	0,090
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,009	0,000	6,0	0,330
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560
	<i>итого за обед:</i>	550	22,543	20,705	88,000	628,620	0,409	0,230	11,030	58,6	7,000	680	28,701	27,316	105,309	782,020	0,506	0,295	15,178	74,4	8,793
	<i>Полдник</i>																				
491	Яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,500	0,417	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,5	0,417
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360
	<i>итого за полдник:</i>	225	0,375	0,300	26,050	108,000	0,050	0,025	0,000	11,3	0,717	255	0,390	0,300	28,300	117,000	0,050	0,025	0,000	12,0	0,777
	<i>Ужин</i>																				
167	Суп-пюре из разных овощей (мясо вареное)	185	3,790	3,172	13,788	98,940	0,050	0,070	6,786	51,840	0,540	205	4,200	3,515	15,279	109,636	0,055	0,078	7,520	57,4	0,598
531	Компот из яблок	150	0,225	0,000	15,075	60,750	0,000	0,000	0,600	0,007	0,450	180	0,270	0,000	18,090	72,900	0,000	0,000	0,720	0,0	0,540
176	Тренки из пшеничного хлеба	15	1,688	0,170	10,461	50,130	0,024	0,008	0,000	4,530	0,249	20	2,250	0,226	13,948	66,840	0,032	0,011	0,000	6,0	0,332
	<i>итого за ужин:</i>	350	5,703	3,342	39,324	209,820	0,074	0,078	7,386	56,4	1,239	405	6,720	3,741	47,317	249,376	0,087	0,088	8,240	63,5	1,720
	<i>итого за день:</i>	1560	34,125	32,807	224,655	1330,146	0,621	0,472	19,776	249,707	10,751	1835	42,070	41,459	260,036	1581,643	0,743	0,572	24,985	294,1	12,962

8 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг						
			Б	Ж	У	Кал	В1	В2	С	Са	Fe	Выход	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	С	Са	Fe
266	Каша "Дружба"	150	2,610	5,830	12,500	113,100	0,059	0,125	1,035	99,600	0,330	180	3,156	6,996	15,000	135,720	0,071	0,150	1,242	119,5	0,396
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360
0	Повидло (попшам)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,020	0,030	0,075	4,000	0,220	20	0,080	0,000	13,000	50,000	0,027	0,040	0,100	5,3	0,293
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за завтрак:</i>	333	4,285	5,990	43,340	242,600	0,101	0,161	1,110	111,4	1,070	400	4,846	7,156	51,340	286,720	0,119	0,196	1,342	133,4	1,269
	<i>Завтрак 2</i>																				
538	Напиток из шиповника	100	0,350	0,150	11,400	48,500	0,050	0,030	35,000	6,000	0,750	100	0,350	0,150	11,400	48,500	0,050	0,030	35,000	6,0	0,750
	<i>итого за завтрак-2:</i>	100	0,350	0,150	11,400	48,500	0,050	0,030	35,000	6,0	0,750	100	0,350	0,150	11,400	48,500	0,050	0,030	35,000	6,0	0,750
	<i>Обед</i>																				
21	Салат из моркови и яблок (морковь свежая, яблоки, масло растительное)	30	0,270	3,060	2,160	37,200	0,016	0,011	5,000	0,373	0,240	50	0,450	5,100	3,600	62,000	0,027	0,018	8,333	0,6	0,400
133	Борщ с капустой и картофелем	150	2,610	4,020	6,525	76,950	0,029	0,026	6,180	20,700	0,720	180	3,132	4,824	7,830	92,340	0,035	0,031	7,416	24,8	0,864
386	Котлетки, биточки, лингвизи	50	8,900	8,750	7,150	143,000	0,020	0,035	6,200	177,000	0,750	70	12,460	12,250	10,010	200,200	0,028	0,049	8,680	247,8	1,050
297	Макаронные изделия отварные	110	4,147	4,950	21,296	106,260	0,042	0,011	0,001	4,180	0,572	130	4,901	5,850	25,168	125,580	0,050	0,013	0,001	4,9	0,676
462	Суп томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,900	0,074	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,9	0,074
648	Напиток яблочный	150	0,085	0,085	17,057	69,861	0,015	0,015	3,225	16,500	0,825	180	0,102	0,102	20,469	83,833	0,018	0,018	3,870	19,8	0,990
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560
	<i>итого за обед:</i>	560	20,438	19,191	78,956	336,691	0,200	0,130	20,918	234,2	4,571	670	25,951	24,532	93,745	659,973	0,242	0,162	25,279	316,7	5,674
	<i>Подлинк</i>																				
491	Яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,500	0,417	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	0,025	0,000	7,5	0,417
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,750	0,000	40,500	165,000	0,000	0,000	0,267	0,003	0,200	180	0,900	0,000	48,600	198,000	0,000	0,000	0,320	0,0	0,240
	<i>итого за подлинк:</i>	210	3,495	2,950	57,250	269,550	0,050	0,017	0,392	6,7	0,617	265	4,789	4,179	72,329	346,113	0,071	0,024	0,497	9,4	0,831
	<i>Ужин</i>																				
19d	Салат из соевых орехов с луком	30	0,198	1,512	0,684	17,481	0,024	0,012	3,930	5,700	0,210	30	0,198	1,512	0,684	17,481	0,024	0,012	3,930	5,7	0,210
212	Картофельные котлетки	110	3,667	5,427	12,613	113,667	0,117	0,081	2,933	13,200	0,880	110	3,667	5,427	12,613	113,667	0,117	0,081	2,933	13,2	0,880
505	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,400	45,750	0,000	0,000	0,000	1,260	4,500	180	0,090	0,000	13,680	54,900	0,000	0,000	0,000	1,5	5,400
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за ужин:</i>	310	5,460	7,099	34,537	223,898	0,163	0,099	6,863	24,2	5,810	340	5,475	7,099	36,817	233,048	0,163	0,099	6,863	24,4	6,710
	<i>итого за день:</i>	1515	39,723	38,445	248,654	1464,189	0,609	0,595	65,558	500,533	13,493	1775	48,245	46,794	293,435	1745,893	0,700	0,701	70,512	632,1	16,044

9 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витаминный, мг			Минеральные в-ва, мг			Выход	Пищевые вещества, г			Витаминный, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe	Б		Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe		
272	Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" (не молоко)	150	3,026	5,178	18,919	0,126	0,150	1,155	117,6	0,930	180	3,631	6,214	22,703	0,151	0,180	1,386	141,1	1,116		
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360		
0	Повидло (порпийки)	15	0,060	0,000	9,750	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195	15	0,060	0,000	9,750	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195		
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220		
	<i>итого за завтраки:</i>	325	9,315	13,360	43,405	0,184	0,305	2,325	235,6	1,250	385	10,869	15,175	50,110	0,216	0,364	2,790	281,8	1,454		
	<i>Завтрак 2</i>																				
648	Напиток грушевый	100	0,057	0,014	14,106	0,010	0,010	2,150	11,000	0,550	100	0,057	0,014	14,106	0,010	0,010	2,150	11,0	0,550		
	<i>итого за завтраки 2:</i>	100	0,057	0,014	14,106	0,010	0,010	2,150	11,0	0,550	100	0,057	0,014	14,106	0,010	0,010	2,150	11,0	0,550		
	<i>Обед</i>																				
57	Салат из овощей с чесноком (салата отварная, чеснок, масло растительное)	30	0,450	3,030	2,550	0,006	0,012	1,650	11,100	0,420	50	0,750	5,050	4,250	0,010	0,020	2,750	18,5	0,700		
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,080	1,140	7,530	0,117	0,036	5,205	11,400	0,555	180	1,296	1,368	9,036	0,140	0,043	6,246	13,7	0,666		
35	Суджик из печени	50	11,705	5,950	0,805	0,132	0,932	3,864	10,455	3,045	70	16,387	8,330	1,127	149,982	0,185	1,305	5,410	14,6	4,263	
419	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	0,420	0,011	0,001	4,180	0,572	130	3,198	5,265	29,302	0,496	0,013	0,001	4,9	0,676		
462	Сове томатный	20	0,216	0,746	1,388	0,002	0,002	0,312	0,990	0,074	20	0,216	0,746	1,388	0,002	0,002	0,312	0,9	0,074		
651	Напиток из кураги	150	1,092	0,063	22,686	0,008	0,008	0,375	21,000	1,125	180	1,310	0,076	27,223	0,010	0,010	0,450	25,2	1,350		
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,000	0,000	0,000	1,890	6,750	30	2,280	0,240	14,760	0,000	0,000	0,000	1,9	6,750		
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170	40	2,640	0,480	13,360	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560		
	<i>итого за обед:</i>	570	21,509	15,984	84,533	0,739	1,025	11,407	71,4	13,711	700	28,077	21,555	100,446	0,915	1,425	15,169	93,7	16,039		
	<i>Полдник</i>																				
584	Булочка дорожная	50	3,500	6,917	27,917	0,050	0,025	0,000	7,500	0,417	70	4,900	9,683	39,083	0,070	0,035	0,000	10,5	0,584		
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	0,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360		
	<i>итого за полдник:</i>	200	3,575	6,917	39,167	0,050	0,025	0,000	11,3	0,717	250	4,990	9,683	52,583	0,070	0,035	0,000	15,0	0,944		
	<i>Ужин</i>																				
201	Рагу из овощей (без сметаны)	150	3,590	9,603	15,258	0,090	0,068	11,475	51,000	1,050	150	3,590	9,603	15,258	0,090	0,068	11,475	51,0	1,050		
400	Колбаса отварная	20	2,080	4,180	0,000	0,042	0,027	0,000	9,500	0,480	20	2,080	4,180	0,000	0,042	0,027	0,000	9,3	0,480		
531	Компот из черноплода	150	0,225	0,000	15,075	0,075	0,045	52,500	9,000	1,125	180	0,270	0,000	18,090	0,090	0,054	63,000	10,8	1,350		
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,000	0,000	0,000	1,260	4,500	20	1,520	0,160	9,840	0,000	0,000	0,000	1,3	4,500		
	<i>итого за ужин:</i>	340	7,415	13,943	40,173	0,207	0,140	63,975	70,6	7,155	370	7,460	13,943	43,188	0,222	0,149	74,475	72,4	7,380		
	<i>итого за день:</i>	1535	42,921	51,193	223,183	1,220	1,558	80,832	444,885	23,421	1805	52,713	61,540	262,593	1,470	2,046	95,754	528,0	26,412		

10 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по оборудов	Наименование блюда	Выход	с 1 - 3 лет						с 3 - 7 лет												
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
273	Каша пшеничная жидкая (Не молоко)	180	4,320	5,540	29,439	177,525	0,143	0,133	1,095	108,450	0,900	180	4,320	5,540	29,439	177,525	0,143	0,133	1,095	108,5	0,900
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360	
0	Повидло (покупками)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195
117	Ватон вареной	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за завтрак</i>	335	12,335	12,145	49,740	376,400	0,200	0,247	2,175	296,3	1,593	335	12,330	13,759	57,720	431,990	0,235	0,284	2,589	327,7	1,841
	<i>Завтрак 2</i>																				
539	Напиток брусничный	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,008	0,008	0,375	21,000	1,125	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,008	0,008	0,375	21,0	1,125
	<i>итого за завтрак 2:</i>	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,008	0,008	0,375	21,0	1,125	100	0,056	0,000	11,500	46,111	0,008	0,008	0,375	21,0	1,125
	<i>Обед</i>																				
151	Суп картофельный с кашками	150	1,599	2,387	8,856	63,270	0,037	0,024	3,450	6,450	0,360	180	1,919	2,864	10,627	75,924	0,044	0,029	4,140	7,7	0,432
383	Кнели из свинины с рисом	50	7,400	7,300	3,150	107,500	0,020	0,035	6,200	177,000	0,750	70	10,360	10,220	4,410	150,500	0,028	0,049	8,680	247,8	1,050
434	Картофельное пюре (на растительном масле, без молока)	110	2,310	4,840	11,990	101,200	0,099	0,077	3,740	28,6	0,770	130	2,730	5,720	14,170	119,600	0,117	0,091	4,420	33,8	0,910
462	Соег томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,900	0,074	20	0,216	0,746	1,388	13,120	0,002	0,002	0,312	0,9	0,074
515	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	0,000	0,000	1,330	7,500	0,075	180	1,260	0,000	26,100	109,800	0,000	0,000	1,620	9,0	0,090
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560
	<i>итого за обед:</i>	560	16,995	15,893	72,414	502,090	0,240	0,176	17,052	239,6	3,359	670	21,565	20,290	85,315	611,844	0,291	0,217	21,172	321,8	4,456
	<i>Подлник</i>																				
592	"Трешкот" из дрожжевого теста	50	5,000	3,250	41,167	214,167	0,058	0,041	0,083	12,500	0,750	70	7,000	4,550	57,633	299,833	0,081	0,057	0,117	17,5	1,050
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360	
	<i>итого за подлник:</i>	200	9,350	7,000	48,367	293,667	0,130	0,266	2,033	192,5	0,900	250	12,220	9,050	66,273	395,233	0,168	0,327	2,457	233,5	1,230
	<i>Ужин</i>																				
300	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,000	7,800	23,025	174,000	0,053	0,066	0,066	145,041	0,728	150	3,000	7,800	23,025	174,000	0,053	0,066	0,066	145,0	0,728
503	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	0,000	3,750	0,300	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	0,000	0,000	4,5	0,360	
114	Печенье	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,024	0,015	0,000	8,700	0,630	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,024	0,015	0,000	8,7	0,630
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за ужин:</i>	350	8,150	4,345	50,085	272,000	0,103	0,168	0,660	139,8	1,420	410	9,020	5,134	55,182	302,900	0,114	0,197	0,828	165,2	1,334
	<i>итого за день:</i>	1545	46,886	39,383	232,106	1490,268	0,681	0,865	22,325	889,050	8,577	1825	56,590	48,233	275,991	1788,078	0,816	1,034	27,421	1069,2	10,186

С 1 - 3 лет													С 3 - 7 лет													
	Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe						
1 День	1495	43,667	60,301	206,910	1409,727	0,541	0,730	130,928	499,513	9,503	1735	47,573	36,049	266,322	1653,934	0,542	0,363	153,055	169,1	12,698						
2 День	1530	33,807	28,652	225,742	1304,761	0,583	0,515	68,988	295,590	8,554	1790	38,063	35,221	261,967	1527,832	0,683	0,602	82,761	348,6	10,009						
3 День	1510	51,707	45,606	216,993	1479,685	0,729	0,546	40,625	498,757	14,249	1755	64,255	56,091	249,890	1755,165	0,839	0,645	49,384	630,9	16,137						
4 День	1485	34,781	41,765	263,949	1488,080	0,478	0,639	22,747	278,735	10,976	1765	41,554	50,400	310,001	1767,847	0,573	0,743	27,988	335,6	13,260						
5 День	1530	36,966	34,042	225,086	1307,921	0,867	1,490	118,935	387,156	19,903	1780	43,859	41,564	248,330	1487,637	1,010	1,945	135,515	432,6	23,539						
6 День	1495	36,048	29,698	258,549	1471,337	0,531	0,484	17,641	394,113	11,256	1695	42,748	33,478	293,570	1677,947	0,631	0,564	19,991	440,0	14,601						
7 День	1560	34,125	32,807	224,655	1330,146	0,621	0,472	19,776	249,707	10,751	1835	42,070	41,459	260,036	1581,643	0,743	0,572	24,985	294,1	12,962						
8 День	1515	39,723	38,445	248,654	1464,189	0,609	0,595	65,558	500,833	13,493	1775	48,245	46,794	293,435	1745,893	0,700	0,701	70,512	632,1	16,044						
9 День	1535	42,921	51,193	223,183	1512,347	1,220	1,558	80,832	444,885	23,421	1805	52,713	61,540	262,593	1800,942	1,470	2,046	95,754	528,0	26,412						
10 День	1545	46,886	39,383	232,106	1490,268	0,681	0,865	22,325	889,050	8,577	1825	56,590	48,233	275,991	1788,078	0,816	1,034	27,421	1069,2	10,186						
Итого за 10 дней	15200	400,631	401,892	2325,827	14258,458	6,860	7,894	588,356	4438,340	130,683	17760	477,669	450,830	2722,136	16786,919	8,006	9,215	687,365	4880,1	155,847						
Средняя за день	1520	40,063	40,189	232,583	1425,846	0,686	0,789	58,836	443,834	13,068	1776	47,767	45,083	272,214	1678,692	0,801	0,922	68,736	488,0	15,585						