

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
детский сад «Сказка»


А.А. Красноперова

Приказ от « 02 » 04 20224 г.
№ 83/1 -од



Основное (организованное) меню № 1 (в новой редакции)

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений
с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1 года до 3 и с 3 до 7 лет

с 1 - 3 лет 1 День

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витаминь, мг			Минеральные в-ва, мг			Выход	Пищевые вещества, г			Витаминь, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe	Б		Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe		
254	Завтрак Каша гречневая молочная вязкая	150	4,748	4,069	29,276	164,325	0,141	0,165	1,020	101,9	2,580	180	5,697	4,883	35,132	197,190	0,169	0,198	1,224	122,2	3,096
507	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,125	25,000	3,150	65,250	0,030	0,120	0,975	95,3	0,300	180	1,350	30,000	3,780	78,300	0,036	0,144	1,170	114,3	0,360
111	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,005	0,000	0,6	0,010	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,005	0,000	0,6	0,010
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	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>	325	7,418	33,354	42,306	313,975	0,193	0,296	1,995	201,7	3,110	385	8,592	39,168	48,792	359,890	0,227	0,353	2,394	241,1	3,686
	Завтрак 2																				
648	Напиток грушевый	100	0,057	0,014	14,106	55,122	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	55,122	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																				
113	Овощи натуральные соевые (отурья)	30	0,240	0,030	0,510	3,900	0,024	0,016	4,500	0,6	0,360	40	0,320	0,040	0,680	5,200	0,032	0,021	6,000	0,7	0,480
147	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана, мясо вареное)	150	0,210	0,700	0,203	8,120	0,034	0,027	11,085	20,4	0,480	180	0,252	0,840	0,244	9,744	0,041	0,032	13,302	24,5	0,576
375/1	Плов из отварной говядины	150	14,059	9,040	18,051	181,863	0,021	0,057	99,900	23,6	0,928	180	16,870	10,848	21,661	218,236	0,025	0,068	119,880	28,3	1,114
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,750	0,000	40,500	165,000	0,007	0,007	0,375	21,0	1,125	180	0,900	0,000	48,600	198,000	0,008	0,008	0,450	25,2	1,350
115	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,054	0,024	0,600	10,5	1,170	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,072	0,032	0,800	14,0	1,560
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 обед:</i>	540	19,519	10,370	84,044	481,583	0,173	0,140	116,460	82,0	4,393	650	23,262	12,448	99,305	571,280	0,211	0,172	140,432	98,7	5,410
	Подлник																				
583	Булочка домашняя	50	3,750	6,500	30,167	271,833	0,050	0,025	0,000	7,5	0,420	70	5,250	9,100	42,233	380,567	0,070	0,035	0,000	10,5	0,588
534	Молоко кипяченое	150	4,350	3,750	7,200	79,500	0,072	0,225	1,950	180,0	0,150	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,086	0,270	2,340	216,0	0,180
	<i>итого за подлник:</i>	200	8,100	10,250	37,367	351,333	0,122	0,250	1,950	187,5	0,570	250	10,470	13,600	50,873	475,967	0,156	0,305	2,340	226,5	0,768
	Ужин																				
303	Макаронь, запеченные с яйцом	150	6,220	6,073	2,927	91,463	0,020	0,035	9,073	17,0	0,750	180	7,463	7,288	3,512	109,756	0,024	0,042	10,888	20,4	0,900
505	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,400	45,750	0,000	0,000	1,050	3,8	0,250	180	0,090	0,000	13,680	54,900	0,000	0,000	1,260	4,5	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	8,575	6,313	29,087	207,713	0,033	0,044	10,123	26,8	1,330	390	9,833	7,528	31,952	235,156	0,057	0,051	12,148	30,9	1,530
	<i>итого за день:</i>	1495	43,667	60,301	206,910	1409,727	0,541	0,730	130,928	499,5	9,503	1775	52,215	72,757	245,028	1697,414	0,652	0,881	157,714	598,8	11,494

с 3 - 7 лет

2 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	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
268	Завтрак Каша манная молочная жидкая	150	4,650	5,595	23,145	161,550	0,143	0,133	1,575	108,5	0,900	180	5,580	6,714	27,774	193,860	0,172	0,160	1,890	130,1	1,080
509	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,750	3,300	23,775	139,500	0,030	0,120	1,275	93,0	0,600	180	4,500	3,960	28,530	167,400	0,036	0,144	1,530	111,6	0,720
111	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,040	0,000	0,007	0,000	0,8	0,014	0,014	5	0,025	4,125	0,040	0,000	0,007	0,000	0,8	0,014	0,014
117	Батон парижский	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>	325	9,925	13,600	57,240	390,850	0,195	0,266	2,850	206,3	1,734	385	11,605	15,379	66,624	451,060	0,230	0,317	3,420	246,6	2,034
537	Сок	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>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
	Обед																				
52	Салат из свежих с морковью (морковь, свекла-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	Расольник ленинградский (сметана)	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	Кнели рыбные припущенные (филе 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	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	Соев 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 водного	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 ржачный	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>	580	18,587	14,031	53,906	420,665	0,206	0,194	12,403	89,6	2,124	700	24,976	18,625	91,985	642,565	0,346	0,264	15,274	124,2	4,480
	Поддник																				
598	Коржик молочный	50	3,417	6,083	32,750	199,167	0,033	0,045	0,000	0,0	0,025	70	4,783	8,517	45,850	278,833	0,046	0,063	0,000	0,0	0,035
538	Напиток из шиповника	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>итого за полдник:</i>	200	3,942	6,308	49,850	271,917	0,108	0,090	52,500	9,0	1,150	250	5,413	8,787	66,370	366,133	0,136	0,117	63,000	10,8	1,385
	Ужин																				
170	Суп молочный с крупой	180	4,338	4,644	14,868	118,620	0,054	0,174	1,152	0,1	0,209	180	4,338	4,644	14,868	118,620	0,054	0,174	1,152	0,1	0,209
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	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>	360	6,693	4,884	40,878	234,120	0,117	0,236	2,127	54,9	0,877	390	6,708	4,884	43,128	243,120	0,123	0,247	2,322	64,6	0,944
	<i>итого за день:</i>	1565	39,646	38,923	211,974	1363,552	0,636	0,796	71,880	366,8	7,285	1825	49,202	47,775	1748,879	8845	0,954	86,016	453,2	10,243	

3 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамин, мг			Минеральные в- ва, мг			Выход	Пищевые вещества, г			Витамин, мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (жидкая)	150	5,370	7,050	21,600	171,300	0,126	0,150	11,550	117,6	0,930	180	6,444	8,460	25,920	205,560	0,151	0,180	13,860	141,1	1,116
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,400	2,025	11,925	59,250	0,030	0,120	0,975	94,5	0,075	200	2,667	2,250	13,250	65,833	0,033	0,133	1,083	105,0	0,083
0	Повидло (коричным)	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>	375	10,110	9,315	58,035	338,550	0,178	0,281	12,525	216,7	1,235	425	11,451	10,950	63,680	379,393	0,207	0,324	14,943	250,7	1,429
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
165	Сул-поре 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	Котлеты, биточки, шницели	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	Каша гречневая	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	Гренки 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
	<i>Подлинк</i>																				
572	Шанежка с картофелем	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
507	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,125	0,975	13,050	65,250	0,030	0,120	0,975	95,3	0,300	180	1,350	1,170	15,660	78,300	0,036	0,144	1,170	114,3	0,360
	<i>итого за подлинк:</i>	200	15,975	12,275	27,400	283,750	0,113	0,203	4,308	132,8	1,050	246	20,952	16,086	34,602	366,720	0,146	0,254	5,370	163,8	1,350
	<i>Ужин</i>																				
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	Супе 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 яблочный	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	385,051	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>	1540	57,426	50,478	222,148	1555,742	0,789	0,786	52,970	681,0	14,024	1771	69,716	60,853	253,869	1823,688	0,901	0,916	63,845	838,2	15,800

4 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по оборонку	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Витаминь, мг						Минеральные в- ва, мг						
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
274	Завтрак Каша рисовая молочная жидкая	150	4,986	7,758	29,160	206,460	0,143	0,133	1,095	108,5	0,900	180	5,983	9,310	34,992	247,752	0,172	0,160	1,314	130,1	1,080
507	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,125	0,975	13,050	65,250	0,030	0,120	0,975	95,3	0,300	180	1,350	1,170	15,660	78,300	0,036	0,144	1,170	114,3	0,360
111	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,005	0,000	0,6	0,010	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,005	0,000	0,6	0,010
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	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>	325	7,636	13,018	52,090	356,110	0,195	0,264	2,070	208,3	1,430	385	8,878	14,765	60,532	410,452	0,230	0,315	2,484	249,0	1,670
648	Завтрак 2 Напиток фруктовый	100	0,057	0,014	14,106	55,122	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	55,122	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
12	Обед Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,558	1,798	3,668	21,390	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 крупой	150	2,950	2,290	15,000	88,800	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	229,385	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	82,500	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	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
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>	540	18,394	17,436	69,278	492,575	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
592	Полдник "Требешок" из дрожжевого теста	50	5,000	3,250	41,167	214,167	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
534	Молоко кипяченое	150	4,350	3,750	7,200	79,500	0,072	0,225	1,950	180,0	0,150	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,086	0,270	2,340	216,0	0,180
	<i>итого за полдник:</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
82	Ужин Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла-варенная, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	100	1,300	10,800	6,800	130,000	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 варенные	40	3,100	5,700	31,800	131,000	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	69,167	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	47,000	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	4,483	16,500	55,850	220,167	0,062	0,212	6,720	43,4	2,040	380	4,760	18,660	60,660	370,000	0,068	0,218	8,064	50,1	2,248
	<i>Итого за день:</i>	1475	39,940	53,968	239,690	1577,640	0,651	0,976	25,537	341,9	10,991	1755	50,432	64,683	296,824	1887,379	0,786	1,148	31,351	652,5	13,359

5 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по оборонку	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	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
270	Завтрак Капша молочная пшеничная жидкая	150	5,550	5,610	27,300	0,126	0,150	1,155	117,600	0,930	180	6,660	6,732	32,760	218,700	0,151	0,180	1,386	141,1	1,116
509	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,750	3,300	23,775	0,045	0,158	1,275	122,250	0,975	180	4,500	3,960	28,530	167,400	0,054	0,190	1,530	146,7	1,170
111	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,040	0,005	0,054	0,105	135,000	0,135	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,005	0,054	0,105	135,0	0,135
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	47,000	0,022	0,006	0,000	4,0	0,220
	<i>итого за завтрак:</i>	325	10,845	13,195	60,955	0,198	0,368	2,535	378,9	2,260	385	12,705	14,977	71,170	470,500	0,232	0,430	3,021	426,8	2,641
	Завтрак 2																			
538	Напиток из шиповника	100	0,700	0,300	22,800	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	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 свеклы с чесноком (свекла отварн	30	0,450	3,030	2,550	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 рыбами консервами	150	8,182	6,273	1,955	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	50	18,000	13,800	4,300	0,132	0,932	3,864	10,455	3,045	70	25,200	19,320	6,020	298,200	0,185	1,305	5,410	14,6	4,263
297	Макаронные изделия отварные	110	4,147	4,950	21,296	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 клубничный	150	0,085	0,085	17,057	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	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	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	35,124	28,738	71,938	0,460	1,156	12,789	99,4	9,633	680	45,031	38,450	83,032	811,995	0,564	1,572	16,568	121,2	11,892
	Полдник																			
296	Биточки или котлетки мясные	60	2,745	2,950	16,750	0,050	0,017	0,125	6,667	0,417	85	3,889	4,179	23,729	148,113	0,071	0,024	0,177	9,4	0,591
505	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0,000	11,400	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>	210	2,820	2,950	28,150	0,050	0,017	0,125	7,9	4,917	265	3,979	4,179	37,409	203,013	0,071	0,024	0,177	11,0	5,991
	Ужин																			
319/490	Запеканка из творога с повидлом	115	17,080	18,075	24,258	0,045	0,210	0,200	93,500	0,500	135	20,050	21,218	28,477	390,365	0,053	0,247	0,235	109,8	0,587
651	Напиток из кураги	150	0,601	0,035	17,867	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	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>	285	19,201	18,270	51,965	0,157	0,270	63,200	108,3	2,070	335	22,291	21,420	59,757	526,976	0,183	0,317	75,835	126,7	2,427
	<i>итого за день:</i>	1470	68,690	63,453	235,808	0,925	1,847	120,649	601,632	19,780	1765	84,706	79,326	274,168	2109,484	1,110	2,329	132,600	692,9	22,851

6 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пшеничные вещества, г				Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг			Выход	Пшеничные вещества, г				Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б		Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	
270	Каша молочная яичная жидкая	150	5,550	5,610	27,375	182,250	0,108	0,138	1,005	102,150	1,440	180	6,660	6,732	32,850	218,700	0,130	0,166	1,206	122,6	
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,400	2,025	11,925	59,250	0,036	0,144	1,170	113,400	0,990	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,043	0,173	1,404	136,1	
0	Повидло (пюревыми)	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	Вагон нарезной	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>	335	9,510	8,215	59,330	331,400	0,166	0,293	2,175	220,2	1,760	395	11,100	9,742	67,190	379,700	0,195	0,349	2,610	263,3	
	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 (сметана)	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-локашнему	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	Комлот из чернославя	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	90,657	601,404	0,294	0,278	13,422	77,8	
	Поддник																				
582	Булочка вафельная	50	3,917	4,000	28,250	165,000	0,038	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 поддник:</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																				
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,275	3,945	14,235	109,500	0,110	0,100	4,100	47,000	0,800	180	5,130	4,734	17,082	131,400	0,132	0,120	4,920	56,4	
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	8,120	7,045	57,645	326,600	0,136	0,121	4,100	63,5	1,950	420	9,750	7,914	67,662	381,000	0,189	0,144	4,920	75,6	
	<i>Итого за день:</i>	1495	41,868	29,299	252,289	1451,370	0,640	0,708	22,785	382,622	11,868	1725	50,332	34,559	290,663	1688,787	0,772	0,846	26,177	455,2	

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	с 1 - 3 лет			с 3 - 7 лет																
			Пищевые вещества, г			Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг													
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
268	Завтрак Каша манная молочная жидкая	150	4,650	5,595	23,145	161,550	0,060	0,103	0,990	94,950	0,420	180	5,580	6,714	27,774	193,860	0,072	0,124	1,188	113,9	0,504	
507	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,125	0,975	13,050	65,250	0,036	0,063	1,170	58,500	0,405	180	1,350	1,170	15,660	78,300	0,043	0,076	1,404	70,2	0,486	
111	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,005	0,000	0,600	0,010	7	0,035	5,775	0,056	52,360	0,000	0,007	0,000	0,8	0,014	
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>	325	6,615	14,005	41,680	319,300	0,118	0,177	2,160	158,1	1,055	387	7,639	17,599	48,056	381,240	0,137	0,212	2,592	189,0	1,224	
	<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 овощами соевыми (картофель-отварной, лук, огурцы соленые, морковь-вареная, масло растительное)	30	0,510	1,590	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 рассыпчатая	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	3,935	
515	Кусель 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>																					
326/490	Сырники из творога со стученым молоком	60	8,587	8,117	15,583	169,800	0,032	0,148	0,120	80,800	0,400	75	10,733	10,146	19,479	212,250	0,040	0,185	0,150	101,0	0,500	
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>	210	8,662	8,117	26,833	214,800	0,032	0,148	0,120	84,6	0,700	255	10,823	10,146	32,979	266,250	0,040	0,185	0,150	105,5	0,860	
	<i>Ужин</i>																					
167	Суп-пюре из разных овощей (яблоко 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	Панкек 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	39,524	209,820	0,074	0,090	7,386	58,4	1,230	405	6,720	3,741	47,317	249,376	0,087	0,088	8,240	63,5	1,470	
	<i>итого за день:</i>	1351	43,673	46,268	208,387	1424,040	0,638	0,638	20,946	371,607	10,744	1827	54,033	58,902	246,211	1730,586	0,775	0,785	26,410	446,4	15,098	

8 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	В1	В2	С	Са	Fe					
266	Запеканка Каша "Дружба"	150	2,630	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
509	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,750	3,300	22,775	139,500	0,045	0,158	1,275	122,250	0,975	180	4,500	3,960	28,530	167,400	0,054	0,190	1,530	146,7	1,170
0	Пловидло (пюревыми)	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>	335	7,960	9,290	55,865	337,100	0,146	0,319	2,385	229,9	1,745	400	9,256	11,116	66,370	400,120	0,173	0,386	2,872	275,6	2,079
	<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 (сметана)	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, блинчики, шиншеи	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	4,180	0,572	0,572	130	4,901	5,850	25,168	125,580	0,050	0,013	0,001	4,9	0,676
462	Супе 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 молочный	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	536,691	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>																				
296	Выпечка или котлетки мясные	60	2,745	2,950	16,750	104,550	0,050	0,017	6,667	0,417	0,417	85	3,889	4,179	23,729	148,113	0,071	0,024	0,177	9,4	0,591
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	6,932	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>																				
194	Салат из соевых стручков 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 котлеты	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	1,260	4,500	0,220	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	0,395	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

с 3 - 7 лет

9 День

с 1 - 3 лет

с 3 - 7 лет

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г						Витаминный, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
272	Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" (жидкая)	150	5,370	7,050	21,600	171,300	0,126	0,150	1,155	117,600	0,930	180	6,444	8,460	25,920	205,560	0,151	0,180	1,386	141,1	1,116
514	Корфейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,400	2,025	11,925	59,250	0,036	0,144	1,170	113,400	0,090	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,043	0,173	1,404	136,1	0,108
111	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,005	0,000	0,600	0,010	5	0,025	4,125	0,040	37,400	0,000	0,005	0,000	0,6	0,010
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>	325	9,315	13,360	43,405	314,950	0,184	0,305	2,325	235,6	1,250	385	10,869	15,175	50,110	361,060	0,216	0,364	2,790	281,8	1,454
648	Напиток грушевый	100	0,057	0,014	14,106	55,122	0,010	0,010	2,150	11,000	0,550	100	0,057	0,014	14,106	55,122	0,010	0,010	2,150	11,0	0,550
	<i>итого за завтрак 2:</i>	100	0,057	0,014	14,106	55,122	0,010	0,010	2,150	11,0	0,550	100	0,057	0,014	14,106	55,122	0,010	0,010	2,150	11,0	0,550
57	Салат из свежих овощей с чесноком (свежая отардья, чеснок, масло растительное)	30	0,450	3,030	2,550	39,300	0,006	0,012	1,650	11,100	0,420	50	0,750	5,050	4,250	65,500	0,010	0,020	2,750	18,5	0,700
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,080	1,140	7,530	44,500	0,117	0,036	5,205	11,400	0,555	180	1,296	1,368	9,036	53,400	0,140	0,043	6,246	13,7	0,666
35	Суджик из печени	50	11,705	5,950	0,805	107,130	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	150,040	0,420	0,011	0,001	4,180	0,572	130	3,198	5,265	29,302	177,320	0,496	0,013	0,001	4,9	0,676
462	Соус 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
651	Напиток из кураги	150	1,092	0,063	22,686	96,600	0,008	0,008	0,375	21,000	1,125	180	1,310	0,076	27,223	115,920	0,010	0,010	0,450	25,2	1,350
114	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	0,000	1,890	6,750	1,170	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	0,000	0,000	1,9	6,750
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	13,560	69,600	0,072	0,032	0,000	14,0	1,560
	<i>итого за обед:</i>	570	21,509	15,984	84,533	573,390	0,739	1,025	11,407	71,4	13,711	700	28,077	21,555	100,446	715,342	0,913	1,425	15,169	93,7	16,039
584	Вулочка дорожная	50	3,500	6,917	27,917	188,333	0,050	0,025	0,000	7,500	0,417	70	4,900	9,683	39,083	263,667	0,070	0,035	0,000	10,5	0,584
507	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,125	0,975	13,050	65,250	0,030	0,053	0,975	48,800	0,338	180	1,350	1,170	15,660	78,300	0,036	0,064	1,170	58,6	0,406
	<i>итого за полдник:</i>	200	4,625	7,892	40,967	253,583	0,080	0,078	0,975	56,3	0,755	250	6,250	10,853	54,743	341,967	0,106	0,099	1,170	69,1	0,989
201	Ргул из овечьей	150	3,590	9,603	15,258	161,551	0,090	0,068	11,475	51,000	1,050	150	3,590	9,603	15,258	161,551	0,090	0,068	11,475	51,0	1,050
400	Колбаса отварная	20	2,080	4,180	0,000	46,000	0,042	0,027	0,000	9,300	0,480	20	2,080	4,180	0,000	46,000	0,042	0,027	0,000	9,3	0,480
531	Компот из черносмородины	150	0,225	0,000	15,075	60,750	0,075	0,045	52,500	9,000	1,125	180	0,220	0,000	18,900	72,900	0,054	0,034	0,000	10,3	1,350
114	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	0,000	0,000	1,260	4,500	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	0,000	0,000	1,3	4,500
	<i>итого за ужин:</i>	340	7,415	13,943	40,173	315,301	0,207	0,140	63,975	70,6	7,155	370	7,460	13,943	43,188	327,451	0,222	0,149	7,475	72,4	7,380
	<i>Итого за день:</i>	1535	42,921	51,193	223,183	1512,347	1,220	1,558	80,832	444,885	23,421	1805	57,713	61,540	262,593	1800,942	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	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
273	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,850	7,095	26,850	212,700	0,143	0,134	1,095	108,450	0,900	180	7,020	8,514	32,220	255,240	0,172	0,161	1,314	130,1	1,080
507	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,125	0,975	13,050	65,250	0,030	0,053	0,975	48,800	0,338	180	1,350	1,170	15,660	78,300	0,036	0,064	1,170	58,6	0,406
106	Сыр твердый (попраным)	15	3,840	3,915	0,000	51,450	0,005	0,054	0,105	135,000	0,135	15	3,840	3,915	0,000	51,450	0,005	0,054	0,105	135,0	0,135
117	Вялен говяжий Завтрак 2	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
539	Напиток брусничный Обед Литого за завтрак 2:	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
151	Суп картофельный с клецками	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	Клецки свиные 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	110	2,310	4,840	11,990	101,200	0,099	0,077	3,740	28,600	0,770	130	2,730	5,720	14,170	119,600	0,117	0,091	4,420	33,8	0,910
462	Соус 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 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	0,022	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
592	Подливка "Гребешок" из дрожжевого теста	540	16,835	15,873	71,914	499,290	0,234	0,168	15,052	235,0	3,419	650	21,405	20,270	84,815	609,044	0,285	0,209	19,172	317,2	4,336
534	Молоко кипяченое Ужин Литого за завтрак:	150	4,350	3,750	7,200	79,500	0,072	0,225	1,950	180,000	0,150	70	7,000	4,550	57,633	299,833	0,081	0,057	0,117	17,5	1,050
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,275	3,945	14,235	109,500	0,057	0,147	0,690	123,300	0,270	180	5,130	4,734	17,082	131,400	0,068	0,176	0,828	148,0	0,324
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
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 Литого за ужин: Литого за день:	350	8,150	4,345	50,085	272,000	0,103	0,168	0,690	133,8	1,420	410	9,020	5,134	55,182	302,900	0,114	0,197	0,828	165,2	1,534
		1525	46,726	39,363	231,606	1487,468	0,675	0,857	20,325	884,450	8,457	1805	56,430	48,213	275,491	1785,278	0,810	1,026	25,421	1064,6	10,066

с 1 - 3 лет											с 3 - 7 лет															
	Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			Выход	Пищевые вещества, г						Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Мг	Б	Ж		У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Мг				
1 День	1495	43,667	60,301	206,910	1409,727	0,541	0,730	130,928	499,513	9,503	1775	52,215	72,757	245,028	1697,414	0,652	0,881	157,714	598,8	11,494						
2 День	1565	39,646	38,923	211,974	1363,552	0,636	0,796	71,880	366,788	7,285	1825	49,202	47,775	278,207	1748,879	0,845	0,954	86,016	453,2	10,243						
3 День	1540	57,426	50,478	222,148	1555,742	0,789	0,786	52,970	681,007	14,024	1771	69,716	60,853	253,869	1823,688	0,901	0,916	63,845	838,2	15,800						
4 День	1475	39,940	53,968	239,690	1527,640	0,651	0,976	25,537	541,885	10,991	1755	50,432	64,683	296,824	1887,379	0,786	1,148	31,351	652,5	13,359						
5 День	1470	68,690	63,453	235,808	1755,599	0,925	1,847	120,649	601,632	19,780	1765	84,706	79,326	274,168	2109,484	1,110	2,379	137,600	692,9	23,851						
6 День	1495	41,868	29,299	252,289	1451,370	0,640	0,708	22,785	382,622	11,868	1725	50,332	34,559	290,663	1688,787	0,772	0,846	26,177	455,2	14,601						
7 День	1535	43,673	46,268	208,387	1424,040	0,638	0,658	20,946	371,607	10,744	1827	54,033	58,902	246,211	1730,386	0,775	0,785	26,410	446,4	13,098						
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	1525	46,726	39,363	231,606	1487,468	0,675	0,857	20,325	884,450	8,457	1805	56,430	48,213	275,491	1785,278	0,810	1,026	25,421	1064,6	10,066						
Итого за 10 дней	15150	464,279	471,690	2280,649	14951,672	7,324	9,490	612,411	5275,222	129,566	17828	568,025	575,402	2716,489	18018,131	8,820	11,682	720,799	6361,8	154,967						
Средняя за день	1515	46,428	47,169	228,065	1495,167	0,732	0,949	61,241	527,522	12,957	1783	56,802	57,540	271,649	1801,813	0,882	1,168	72,080	636,2	15,497						