

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226/П18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
67/П18	Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант)	30	4,3	5,6	7,4	98,0	0,02	0,1	38,20	0,2	129	86	9,0	0,3
506/П13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		400	11,2	12,0	53,8	369,0	0,15	2,4	67,76	0,5	357	297	49,8	1,2
II Завтрак														
470/П18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	170	4,9	4,3	7,1	91,8	0,03	0,5	34,00	0,0	211	156	23,8	0,2
Итого во II Завтрак			4,9	4,3	7,1	91,8	0,03	0,5	34,00	0,0	211	156	23,8	0,2
Обед														
10/Д16	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2	0,06	6,6	0,00	0,0	13	36	12,5	0,4
163/П13	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,1	13,1	96,6	0,03	0,8	0,00	2,1	8	24	7,2	0,4
271/Д16	Биточки рыбные запеченные	70	9,5	2,9	5,9	84,9	0,05	0,2	15,75	0,0	17	114	18,6	0,5
372/Д16	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	37,1	0,01	0,0	16,90	0,0	14	11	2,6	0,1
431/П13	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,15	20,9	0,05	0,2	17	78	30,0	1,2
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
530/П13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
Итого в Обед		740	21,3	20,6	86,8	615,4	0,4	52,4	32,70	3,0	96	340	98,3	4,5
Уплотненный полдник														
377/439/П13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	175	10,3	14,3	10,5	212,1	0,07	12,9	0,06	0,6	76	144	31,3	1,7
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,02	0,0	13,00	0,0	8	17	3,0	0,2
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	40	3,4	4,5	27,9	165,6	0,04	0,0	26,00	0,0	16	35	6,0	0,4
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8

Понедельник/первая неделя/3-7 ЛЕТ 1 день

118/П13	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,00	0,2	34	23	13,0	0,3
Итого в Уплотненный подник		535	16,9	19,5	73,4	547,5	0,19	76,9	39,06	0,8	149	233	61,3	5,4
Итого за 1 день			54,4	56,3	221,1	1623,6	0,78	132,2	173,52	4,3	812	1026	233,1	11,3

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7	0,13	1,0	32,38	0,1	105	132	32,4	0,8
114/П`13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2
6/ДЛ`16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/ДЛ`16	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
511/П`13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23,0	1,0
Итого в Завтрак		400	10,2	12,5	54,8	372,9	0,16	1,3	62,59	0,3	232	248	59,9	2,1
II Завтрак														
470/П`18	Йогурт фруктовый 2,5%	115	3,3	2,9	12,7	89,7	0,05	0,7	23,00	0,0	140	110	17,3	0,1
Ск1.3.2.3			3,3	2,9	12,7	89,7	0,05	0,7	23,00	0,0	140	110	17,3	0,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
46/Д`16	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	56,9	0,03	6,2	0,00	0,0	14	27	12,5	0,5
161/П`13	Суп с крупой	200	1,3	4,1	13,6	96,2	0,02	0,6	0,00	1,9	6	33	12,2	0,3
347/П`18	Котлеты "Школьные"	75	11,3	8,3	9,8	158,3	0,11	0,0	21,75	1,1	37	101	15,8	1,5
380/П`18	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0	0,05	21,3	25,65	0,5	90	66	34,4	1,3
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
348/ДЛ`17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,2	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		725	19,8	21,6	87,0	623,3	0,48	28,1	47,40	3,9	178	291	95,1	5,1
Уплотненный полдник														
70/П`13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,4	3,6	5,0	57,5	0,04	5,9	0,01	1,5	10	34	12,0	0,5
252/ДЛ`16	Запеканка из творога с морковью, соус шоколадный	170	15,5	14,0	53,3	401,3	0,08	0,9	56,71	0,1	211	257	60,7	2,3
443/ П`18														
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,00	0,0	16	11	9,0	2,2
411/Д`16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,0	0,00	0,0	10	3	1,3	0,3
Итого в Уплотненный полдник		500	17,4	18,0	78,1	542,8	0,15	16,8	56,72	1,6	246	305	83,0	5,2
Итого за 2 день			50,8	55,0	232,6	1628,7	0,8	46,8	189,7	5,8	797	955	255,3	12,4

Вторник/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 2 день

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
269/П`18	Омлет с зеленым горошком	50	3,3	3,6	1,6	52,0	0,03	0,3	59,40	0,1	38	63	7,1	0,6
232/П`18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	5,4	7,0	21,8	171,5	0,12	1,3	36,21	0,4	134	160	41,1	0,9
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
Ск 9.4.10	Джем из абрикосов	10	0,1	0,0	7,2	27,6	0,00	0,2	0,00	0,0	1	2	0,9	0,0
504/П`13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2,0	0,4
Итого в Завтрак		450	10,4	10,8	55,6	359,1	0,17	4,7	95,61	0,7	192	241	54,0	2,2
II Завтрак														
470/П`18	Простокваша фруктовая с наполнителем	160	4,3	4,0	9,6	91,2	0,05	2,1	32,00	0,0	218	144	22,4	0,2
Ск 1.2.2.12	"Латочка" 2,5%													
Итого во II Завтрак			4,3	4,0	9,6	91,2	0,05	2,1	32,00	0,0	218	144	22,4	0,2
Обед														
14/ДП`16	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,7	2,8	47,5	0,03	12,3	0,00	0,0	11	20	10,7	0,5
82/ДП`16/4	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	190	1,8	5,2	12,3	103,1	0,07	5,5	0,01	0,0	28	58	19,5	0,7
88 П`13														
374/П`18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	70	8,7	6,6	6,9	121,8	0,05	0,6	46,69	0,4	75	77	14,3	0,7
335/ДП`16	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5	0,06	0,0	21,00	0,0	5	37	21,1	1,1
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
528/П`13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2
Итого в Обед		690	19,8	20,6	90,1	625,7	0,28	21,6	67,70	1,0	141	243	82,8	5,2
Уплотненный полдник														
396/454/П`13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,03	0,8	0,03	0,3	16	85	11,9	1,2
339/ДП`16	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,14	18,2	25,50	0,0	37	87	27,8	1,0
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
118/П`13	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1
Ск 6.1.3.2.16	Печенье сдобное	20	1,3	3,4	13,7	90,2	0,02	0,0	24,00	0,0	5	13	2,0	0,2
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6
Итого в Уплотненный подник		570	15,6	18,0	76,6	536,4	0,31	71,8	49,53	0,8	134	269	74,0	3,8
Итого за 3 день			50,1	53,4	231,8	1612,4	0,81	100,1	244,84	2,5	684	898	233,2	11,4

Среда/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 3 день

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
231/П18	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,9	5,8	27,4	180,4	0,06	1,2	35,10	0,2	117	111	20,7	0,9
65/П18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	20	2,0	5,2	5,0	74,0	0,01	0,0	33,00	0,2	47	33	3,2	0,2
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
464/П18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		420	9,7	12,3	53,6	364,4	0,12	1,5	77,60	0,6	222	195	33,0	1,3
II Завтрак														
469/П18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
Итого во II Завтрак			4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
Обед														
15/Д16	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,5	0,03	10,1	0,00	0,0	11	21	9,8	0,4
63/58/Д16	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	10,2	82,2	0,04	8,2	0,00	0,0	36	44	21,1	1,0
266/Д16	Рыба, запеченная в сметанном соусе (треска)	80	9,1	4,9	1,9	89,0	0,03	0,2	31,00	0,0	47	116	14,5	0,4
332/Д16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0,0	27,00	0,0	1	61	16,3	0,5
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
527/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Обед		740	18,9	18,4	97,9	634,6	0,21	18,9	58,00	0,6	138	321	85,5	5,2
Уплотненный полдник														
2/П13	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,6	0,02	16,7	0,00	2,7	26	19	10,2	0,4
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	160	12,3	11,2	24,6	243,2	0,16	11,5	20,80	0,0	23	86	13,3	2,6
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
118/П13	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6
496/П18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80,0	0,00	0,8	12	3	3,2	0,6
Итого в Уплотненный полдник		470	16,2	18,1	74,6	522,3	0,25	118,2	20,80	4,0	72	143	70,1	4,2
Итого за 4 день			49,8	53,4	233,9	1612,2	0,63	139,8	190,49	5,3	625	797	211,2	10,9

Четверг / первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	6,2	25,8	180,6	0,10	1,2	37,00	0,5	122	147	27,6	1,2
267/П`18	Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,02	0,0	50,30	0,1	11	39	3,9	0,5
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
466/П`18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	2,6	3,2	19,0	115,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1
Итого в Завтрак		430	11,3	11,8	49,9	350,6	0,15	1,4	102,50	0,8	240	263	44,5	1,9
II Завтрак														
420/Д`16	Кефир 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,3	36,00	0,0	216	162	25,2	0,2
Итого во II Завтрак			5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,3	36,00	0,0	216	162	25,2	0,2
Обед														
121/П`13	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,5	0,00	1,6	21	19	7,5	0,4
116/П`18	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,9	12,1	72,5	0,08	5,6	1,22	1,0	16	48	17,5	0,8
349/П`18	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	7,7	7,7	4,9	119,7	0,03	0,0	16,80	0,3	24	75	10,5	1,0
202/П`18	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,7	33,7	216,6	0,18	0,0	20,80	0,5	14	178	120,1	4,0
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
390/Д`16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	23,9	97,6	0,01	1,7	0,00	0,0	14	4	3,6	0,9
Итого в Обед		660	20,4	20,2	90,0	624,2	0,35	10,8	38,82	3,7	99	362	170,0	8,0
Уплотненный полдник														
ТУ10-89-19-108-18256266-2020	Маффин мраморный	35	1,8	5,2	18,4	127,8								
19/5/380/Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1
386/Д`16	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3
518/П`13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,2	0,1	21,5	87,0	0,01	29,3	0,00	0,0	10	11	7,0	0,3
Итого в Уплотненный полдник		535	17,2	17,8	81,1	554,1	0,22	35,4	81,75	0,4	174	223	40,9	3,7
Итого за 5 день			54,1	54,3	228,2	1618,9	0,78	48,8	259,07	4,9	728	1009	280,6	13,9

Пятница/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226/П18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
67/П18	Бутерброды с сырной пастой (2-й вариант)	30	4,3	5,6	7,4	98,0	0,02	0,0	38,20	0,2	129	86	9,0	0,3
506/П13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		400	11,2	12,0	53,8	369,0	0,15	2,3	67,76	0,5	357	297	49,8	1,2
II Завтрак														
470/П18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	170	4,9	4,3	7,1	91,8	0,03	0,5	34,00	0,0	211	156	23,8	0,2
Итого во II Завтрак			4,9	4,3	7,1	91,8	0,03	0,5	34,00	0,0	211	156	23,8	0,2
Обед														
13/Д16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,4	0,02	5,7	0,00	0,0	13	24	8,0	0,3
82/ДП16/4 88 П13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	200	2,0	6,7	12,7	119,3	0,08	5,5	0,02	0,0	37	64	20,4	0,7
339/П18	Котлеты из говядины	80	10,4	6,4	12,0	147,2	0,11	0,0	3,36	1,1	40	103	16,0	1,4
380/П18	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0	0,05	21,3	25,65	0,5	90	66	34,4	1,3
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
348/ДП17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		740	20,0	22,4	87,9	636,3	0,35	32,5	29,03	2,2	215	337	103,8	5,6
Уплотненный полдник														
295/423/П18	Рыба отварная (треска), соус польский (1-й вариант)	80	8,4	8,3	1,4	114,1	0,04	1,1	57,30	0,6	23	96	11,5	0,4
378/П18	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	5,3	10,9	101,4	0,10	3,5	26,65	0,4	39	79	40,0	1,0
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	40	3,4	4,5	27,9	165,6	0,04	0,0	26,00	0,0	16	35	6,0	0,4
530/П13	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
118/П13	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,00	0,2	34	23	13,0	0,3
Итого в Уплотненный полдник		570	17,0	18,6	75,4	542,1	0,26	88,6	109,95	1,4	127	257	82,3	2,8
Итого за 6 день			53,2	57,3	224,3	1639,2	0,8	123,9	240,74	4,1	909	1047	259,7	9,8

Понедельник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 6 День

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233/П18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7	0,13	1,0	32,38	0,1	105	132	32,4	0,8
114/П13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,0	0,00	0,2	3	10	2,1	0,2
6/ДЛ16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0
7/ДЛ16	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1
511/П13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23,0	1,0
Итого в Завтрак		400	10,2	12,5	54,8	372,9	0,16	1,3	62,59	0,3	232	248	59,9	2,1
II Завтрак														
470/П18 Ск1.3.2.3	Йогурт фруктовый 2,5%	115	3,3	2,9	12,7	89,7	0,05	0,7	23,00	0,0	140	110	17,3	0,1
Итого во II Завтрак			3,3	2,9	12,7	89,7	0,05	0,7	23,00	0,0	140	110	17,3	0,1
Обед														
112/П13	Овощи натуральные (свежий помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,0	0,00	0,4	8	16	12,0	0,5
134/П13	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,0	4,1	11,1	92,8	0,07	5,4	0,00	2,0	34	79	27,4	1,4
326/П18	Бефстроганов из отварной говядины	80	9,2	9,2	4,9	139,7	0,03	0,4	23,51	0,3	58	101	15,4	1,1
431/П13	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153,0	0,15	20,9	0,05	0,2	17	78	30,0	1,2
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,02	0,6	0,00	0,0	32	22	17,6	0,5
Итого в Обед		590	20,0	21,3	84,8	613,9	0,38	42,3	23,55	3,5	164	356	119,2	6,1
Уплотненный полдник														
70/П13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,4	3,6	5,0	57,5	0,04	5,9	0,01	1,5	10	34	12,0	0,5
252/ДЛ16 443/ П18	Запеканка из творога с морковью, соус шоколадный	170	15,5	14,0	53,3	401,3	0,08	0,9	56,71	0,1	211	257	60,7	2,3
386/Д16	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,00	0,0	16	11	9,0	2,2
412/ДЛ16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	0,00	2,8	0,00	0,0	13	4	2,2	0,3
Итого в Уплотненный полдник		500	17,4	18,0	78,3	543,8	0,15	19,6	56,72	1,6	249	306	83,9	5,3
Итого за 7 день			51,0	54,7	230,6	1620,3	0,69	63,8	165,85	5,3	786	1021	280,3	13,5

Вторник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 7 день

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
269/П*18	Омлет с зеленым горошком	50	3,3	3,6	1,6	52,0	0,03	0,3	59,40	0,1	38	63	7,1	0,6
232/П*18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	5,4	7,0	21,8	171,5	0,12	1,3	36,21	0,4	134	160	41,1	0,9
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
411/ДЛ*16	Чай с джемом	195	0,1	0,0	10,8	44,0	0,00	0,4	0,00	0,0	5	5	2,7	0,3
Итого в Завтрак		435	10,4	10,8	44,0	314,5	0,17	2,0	95,61	0,7	181	241	53,8	2,0
II Завтрак														
420/Д*16	Кефир 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,3	36,00	0,0	216	162	25,2	0,2
Итого в II Завтрак			5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,3	36,00	0,0	216	162	25,2	0,2
Обед														
82/П*13	Винегрет овощной	60	0,8	6,5	4,1	78,0	0,02	5,0	0,00	2,8	14	24	10,8	0,5
147/П*13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,0	6,2	66,4	0,05	14,8	0,00	1,9	27	38	17,8	0,6
374/П*18	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	70	8,7	6,6	6,9	121,8	0,05	0,6	46,69	0,4	75	77	14,3	0,7
335/ДЛ*16	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5	0,03	0,0	21,00	0,0	5	37	21,1	1,1
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
342/ДЛ*17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,0	14	4	5,1	1,0
Итого в Обед		720	19,4	22,1	88,0	631,1	0,21	21,3	67,69	5,5	147	225	81,3	4,9
Уплотненный полдник														
396/454/П*13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	7,7	9,0	5,5	134,2	0,03	0,8	0,03	0,3	16	85	11,9	1,2
339/ДЛ*16	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,14	18,2	0,00	0,0	37	87	27,8	1,0
115/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
118/П*13	Плоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11,0	0,1
Ск 6.1.3.5.14	Печенье сахарное	30	2,2	2,8	21,9	122,1	0,04	0,0	0,00	0,0	8	25	9,0	0,4
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Итого в Уплотненный полдник		580	16,1	17,3	82,2	558,3	0,33	61,0	0,03	0,8	117	260	77,0	6,3
Итого за 8 день			51,1	54,7	221,4	1593,9	0,79	85,6	199,33	7,1	661	887	237,3	13,4

Среда/ вторая неделя/3-7 лет/ 8 День

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
231/П18	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,9	5,8	27,4	180,4	0,06	1,2	35,10	0,2	117	111	20,7	0,9
65/П18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	20	2,0	5,2	5,0	74,0	0,01	0,0	33,00	0,2	47	33	3,2	0,2
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
464/П18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		420	9,7	12,3	53,6	364,4	0,12	1,5	77,60	0,6	222	195	33,0	1,3
II Завтрак														
470/П18 Ск1.2.2.12	Простокваша "Славянская" фруктовая 2,5% жирности (Апатиты)	125	3,6	3,1	12,5	92,6	0,04	1,6	25,00	0,0	170	113	17,5	0,1
Итого во II Завтрак			3,6	3,1	12,5	92,6	0,04	1,6	25,00	0,0	170	113	17,5	0,1
Обед														
2/П13	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,6	0,02	16,7	0,00	2,7	26	19	10,2	0,4
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,00	0,4	16,00	0,0	10	201	13,8	0,3
318/Д16	Птица тушеная	80	8,8	7,3	2,4	110,5	0,03	0,0	21,50	0,0	27	66	10,2	0,8
332/Д16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0,0	27,00	0,0	1	61	16,3	0,5
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
528/П13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2
Итого в Обед		730	18,5	22,1	98,4	664,6	0,14	20,4	64,50	3,3	87	399	67,7	4,2
Уплотненный полдник														
33/П13	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,5	5,1	1,7	54,5	0,03	21,3	0,00	2,6	12	11	7,5	0,4
349/П18	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	7,7	7,7	4,9	119,7	0,03	0,0	16,80	0,3	24	75	10,5	1,0
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97,0	0,10	10,6	0,00	0,0	34	68	33,0	0,9
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
115/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
118/П13	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6
Итого в Уплотненный полдник		600	15,5	17,7	78,0	527,5	0,26	56,7	16,80	3,6	121	256	115,8	4,4
Итого за 9 день			47,3	55,2	242,5	1649,1	0,56	80,2	183,90	7,5	600	963	233,9	10,1

Четверг/ вторая неделя/ 3-7 лет 9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/П`18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,8	32,6	214,0	0,06	1,5	42,60	0,2	147	152	31,6	0,2
267/П`18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
462/П`18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,02	0,2	15,20	0,1	105	71	11,6	0,1
Итого в Завтрак		420	10,9	10,9	51,4	347,3	0,10	1,7	82,95	0,4	260	249	46,6	0,6
II Завтрак														
469/П`18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
Итого во II Завтрак			4,9	4,5	7,7	91,0	0,1	1,19	34,1	0	194	137,2	22,6	0,2
Обед														
112/П`13	Овощи натуральные (свежий огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,0	0,00	0,1	14	25	8,4	0,4
113/П`18	Суп картофельный	180	1,7	1,9	11,7	70,6	0,09	8,4	0,00	0,9	18	57	23,3	0,9
290/331/Д`17	Птица или кролик, тушенные в соусе (Индейка, тушенная в соусе сметанном с томатом)	70	8,2	10,6	2,5	137,9	0,03	0,5	12,46	0,0	24	92	11,0	0,7
202/П`18	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,7	33,7	216,6	0,18	0,0	20,80	0,5	14	178	120,1	4,0
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
349/Д`17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7	0,00	0,0	32	23	17,5	0,7
Итого в Обед		660	20,1	18,5	89,6	607,1	0,37	15,6	33,26	1,8	108	398	186,4	7,2
Уплотненный полдник														
ТУ10-89-19-108-18256266-2020	Маффин мраморный	35	1,8	5,2	18,4	127,8								
19/5/380/Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	200	14,8	12,2	30,9	293,3	0,01	1,1	81,75	0,0	145	196	21,9	1,1
386/Д`16	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	0,20	5,0	0,00	0,4	19	16	12,0	2,3
518/П`13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,2	0,1	21,5	87,0	0,01	29,3	0,00	0,0	10	11	7,0	0,3
Итого в Уплотненный полдник		535	17,2	17,8	81,1	554,1	0,22	35,4	81,75	0,4	174	223	40,9	3,7
Итого за 10 день			53,2	51,8	229,9	1599,4	0,74	53,9	232,05	2,6	735	1007	296,4	11,7

Пятница/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 10 день

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 3-7 лет (1800)

	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20%	15-25 %
Б	11,2		10,2		10,4		9,7		11,3			10,3-11,3	8,1-13,5
Ж	12,0		12,0		10,8		12,3		11,8			11,4-12,6	9-15
У	53,8		54,8		55,6		53,6		49,9			49,6-54,8	39,2-65,25
Э/Ц	369,0	20,5	372,9	20,7	359,1	20,0	364,4	20,2	350,6	19,5	20,2	342-378	270-450
II ЗАВТРАК													
Б	4,9		3,3		4,3		4,9		5,2			5%	
Ж	4,3		2,9		4,0		4,5		4,5				
У	7,1		12,7		9,6		7,7		7,2				
Э/Ц	91,8	5,1	89,7	5,0	91,2	5,1	91,0	5,1	90,0	5,0	5,0	85,5-94,5	
ОБЕД												35%	30-40%
Б	21,3		19,8		19,8		18,9		20,4			17,9-19,9	16,2-21,6
Ж	20,6		21,6		20,6		18,4		20,2			20-22,1	18-24
У	86,8		87,0		90,1		97,9		90,0			86,8-95,9	78,3-104,4
Э/Ц	615,4	34,2	623,3	34,6	625,7	34,8	634,6	35,3	624,2	34,7	34,7	598,5-661,5	540-720
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	16,9		17,4		15,6		16,2		17,2			15,4-17	13,5-18,9
Ж	19,5		18,0		18,0		18,1		17,8			17,1-18,9	15-21
У	73,4		78,1		76,6		74,6		81,1			74,4-82,2	65,25-91,35
Э/Ц	547,5	30,4	542,8	30,2	536,4	29,8	522,3	29,0	554,1	30,8	30,0	513-567	450-630
Ккал за день	1623,6	90,2	1628,7	90,5	1612,4	89,6	1612,2	89,6	1618,9	89,9			
норма	1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701				

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 3-7 лет (1800)

	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20%	15-25 %
Б	11,2		10,2		10,4		9,7		10,9			10,3-11,3	8,1-13,5
Ж	12,0		12,5		10,8		12,3		10,9			11,4-12,6	9-15
У	53,8		54,8		44,0		53,6		51,4			49,6-54,8	39,2-65,25
Э/Ц	369,0	20,5	372,9	20,7	314,5	17,5	364,4	20,2	347,3	19,3	19,6	342-378	270-450
II ЗАВТРАК													
Б	4,9		3,3		5,2		3,6		4,9			5%	
Ж	4,3		2,9		4,5		3,1		4,5				
У	7,1		12,7		7,2		12,5		7,7				
Э/Ц	91,8	5,1	89,7	5,0	90,0	5,0	92,6	5,1	91,0	5,1	5,1	85,5-94,5	
ОБЕД												35%	30-40%
Б	20,0		20,0		19,4		18,5		20,1			17,9-19,9	16,2-21,6
Ж	22,4		21,3		22,1		22,1		18,5			20-22,1	18-24
У	87,9		84,8		88,0		98,4		89,6			86,8-95,9	78,3-104,4
Э/Ц	636,3	35,4	613,9	34,1	631,1	35,1	664,6	36,9	607,1	33,7	35,0	598,5-661,5	540-720
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	17,0		17,4		16,1		15,5		17,2			15,4-17	13,5-18,9
Ж	18,6		18,0		17,3		17,7		17,8			17,1-18,9	15-21
У	75,4		78,3		82,2		78,0		81,1			74,4-82,2	65,25-91,35
Э/Ц	542,1	30,1	543,8	30,2	558,3	31,0	527,5	29,3	554,1	30,8	30,3	513-567	450-630
Ккал за день	1639,2	91,1	1620,3	90,0	1593,9	88,6	1649,1	91,6	1599,4	88,9			
норма	1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701				

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
231/П18	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,9	5,8	27,4	180,4	0,06	1,2	35,10	0,2	117	111	20,7	0,9
65/П18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	20	2,0	5,2	5,0	74,0	0,01	0,0	33,00	0,2	47	33	3,2	0,2
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
464/П18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		420	9,7	12,3	53,6	364,4	0,12	1,5	77,60	0,6	222	195	33,0	1,3
II Завтрак														
469/П18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
Итого во II Завтрак			4,9	4,5	7,7	91,0	0,06	1,2	34,09	0,0	194	137	22,6	0,2
Обед														
15/Д16	Салат из свежих помидоров и огурцов (р/л)	60	0,6	3,7	2,2	44,5	0,03	10,1	0,00	0,0	11	21	9,8	0,4
63/58/Д16	Борщ с капустой и картофелем (мясной бульон)	200	1,5	3,9	10,2	82,2	0,04	8,2	0,00	0,0	36	44	21,1	1,0
266/Д16	Рыба, запеченная в сметанном соусе (треска)	80	9,1	4,9	1,9	89,0	0,03	0,2	31,00	0,0	47	116	14,5	0,4
332/Д16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0,0	27,00	0,0	1	61	16,3	0,5
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
527/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Обед		740	18,9	18,4	97,9	634,6	0,21	18,9	58,00	0,6	138	321	85,5	5,2
Уплотненный полдник														
12/Д16	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,6	0,06	5,6	0,00	0,0	11	35	11,7	0,4
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	160	12,3	11,2	24,6	243,2	0,16	11,5	20,80	0,0	23	86	13,3	2,6
114/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
118/П13	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6
496/П18	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	0,01	80,0	0,00	0,8	12	3	3,2	0,6
Итого в Уплотненный полдник		480	17,8	15,9	78,6	523,8	0,29	107,1	20,80	1,4	58	165	73,1	4,4
норма			13,5-18,9	15-21	65,25-91,35	450-630								
%		29												
Итого за 4 день			51,3	51,1	237,9	1613,7	0,68	128,7	190,49	2,7	612	819	214,2	11,1

Четверг / первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
231/П`18	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,9	5,8	27,4	180,4	0,06	1,2	35,10	0,2	117	111	20,7	0,9
65/П`18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	20	2,0	5,2	5,0	74,0	0,01	0,0	33,00	0,2	47	33	3,2	0,2
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
464/П`18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		420	9,7	12,3	53,6	364,4	0,12	1,5	77,60	0,6	222	195	33,0	1,3
II Завтрак														
470/П`18 Ск1.2.2.12	Простокваша "Славянская" фруктовая 2,5% жирности (Апатиты)	125	3,6	3,1	12,5	92,6	0,04	1,6	25,00	0,0	170	113	17,5	0,1
Итого во II Завтрак			3,6	3,1	12,5	92,6	0,04	1,6	25,00	0,0	170	113	17,5	0,1
Обед														
121/П`13	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,5	0,00	1,6	21	19	7,5	0,4
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,0	78,0	0,00	0,4	16,00	0,0	10	201	13,8	0,3
318/Д`16	Птица тушеная	80	8,8	7,3	2,4	110,5	0,03	0,0	21,50	0,0	27	66	10,2	0,8
332/Д`16	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0,0	27,00	0,0	1	61	16,3	0,5
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
528/П`13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5,0	1,2
Итого в Обед		720	18,5	20,5	96,5	642,5	0,13	7,2	64,50	2,2	81	399	65,0	4,2
норма			16,2-21,6	18-24	78,3-104,4	540-720								
%		36												
Уплотненный полдник														
33/П`13	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,5	5,1	1,7	54,5	0,03	21,3	0,00	2,6	12	11	7,5	0,4
349/П`18	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	7,7	7,7	4,9	119,7	0,03	0,0	16,80	0,3	24	75	10,5	1,0
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97,0	0,10	10,6	0,00	0,0	34	68	33,0	0,9
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
118/П`13	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,4	8	28	42,0	0,6
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6
Итого в Уплотненный подник		600	15,5	17,7	78,0	527,5	0,26	56,7	16,80	3,6	121	256	115,8	4,4
Итого за 9 день			47,3	53,6	240,6	1627,0	0,54	67,0	183,90	6,4	594	962	231,2	10,0

Четверг/ вторая неделя/ 3-7 лет 9 день

прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	369,0	20,5	91,8	5,1	615,4	34,2
2 день	372,9	20,7	89,7	5,0	623,3	34,6
3 день	359,1	20,0	91,2	5,1	625,7	34,8
4 день	364,4	20,2	91,0	5,1	634,6	35,3
5 день	350,6	19,5	90,0	5,0	624,2	34,7
6 день	369,0	20,5	91,8	5,1	636,3	35,4
7 день	372,9	20,7	89,7	5,0	613,9	34,1
8 день	314,5	17,5	90,0	5,0	631,1	35,1
9 день	364,4	20,2	92,6	5,1	664,6	36,9
10 день	347,3	19,3	91,0	5,1	607,1	33,7
среднее потребление за 10 дней		19,9		5,0		34,9
По СанПин 1800 ккал	342-378	20%	0-180	5%	598-661	35%
суммарные объемы блюд	400,0		100,0		600,0	

ПОЛДНИК		среднесуточная	
Факт ккал	%	Факт ккал	%
547,5	30,4	1623,6	90,2
542,8	30,2	1628,7	90,5
536,4	29,8	1612,4	89,6
522,3	29,0	1612,2	89,6
554,1	30,8	1618,9	89,9
542,1	30,1	1639,2	91,1
543,8	30,2	1620,3	90,0
558,3	31,0	1593,9	88,6
527,5	29,3	1649,1	91,6
554,1	30,8	1599,4	88,9
	30,2		90,0
513-567	30%		
450,0			