

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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														
226/П`18	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
68/П`18	Бутерброды с сырной пастой (3-й вариант)	20	3,0	3,8	4,9	65,0	0,01	0,1	25,50	0,2	86	57	6,0	0,2
506/П`13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4
Итого в Завтрак		350	8,3	9,9	39,9	280,9	0,11	2,3	55,06	0,3	298	246	42,5	0,9
II Завтрак														
470/П`18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	130	3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1
			3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
10/Д`16	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,6	1,9	25,1	0,03	3,3	0,00	0,0	6	18	6,2	0,2
163/П`13	Суп с макаронными изделиями	180	1,7	3,7	11,8	86,9	0,03	0,7	0,00	1,9	7	21	6,5	0,3
271/Д`16	Биточки рыбные запеченные	50	6,8	2,0	4,2	60,6	0,04	0,2	11,25	0,0	12	81	13,3	0,4
372/Д`16	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/П`13	Картофель отварной	120	2,3	5,9	15,2	122,4	0,12	16,7	0,04	0,1	13	62	24,0	1,0
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	38,3	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
530/П`13	Компот из смородины черной	180	0,3	0,1	15,5	63,9	0,01	21,6	0,00	0,0	10	9	8,1	0,4
Итого в Обед		580	15,5	16,1	68,1	481,3	0,3	42,4	28,19	2,5	74	248	73,0	3,3
Уплотненный полдник														
377/448/П`13	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	135	7,8	11,0	8,2	163,4	0,05	9,7	0,05	0,4	59	110	24,0	1,3
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,01	0,0	6,50	0,0	4	9	1,5	0,1
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	124,2	0,03	0,0	19,50	0,0	12	26	4,5	0,3
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
118/П`13	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,04	57,0	0,00	0,2	32	22	12,4	0,3
Итого в Уплотненный полдник		450	12,8	14,9	58,3	428,7	0,15	70,3	26,05	0,6	120	179	49,5	4,5
Итого за 1 день			40,3	44,2	171,8	1261,0	0,59	115,4	135,29	3,4	653	793	183,1	8,8

Понедельник/первая неделя/1-3 года 1 день

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7
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
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/Д16	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
411/ДЛ16	Чай с джемом	160	0,1	0,0	7,2	29,0	0,00	0,3	0,00	0,0	3	3	1,8	0,2
Итого в Завтрак		350	8,5	9,6	43,4	294,2	0,14	1,2	57,95	0,4	161	172	36,2	1,3
II Завтрак														
470/П18 Ск1.3.2.3	Йогурт фруктовый 2,5%	100	2,9	2,5	11,0	78,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
			2,9	2,5	11,0	78,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
46/Д16	Винегрет овощной	30	0,4	1,9	2,5	28,4	0,02	3,1	0,00	0,0	7	13	6,2	0,3
161/П13	Суп с крупой	180	1,2	3,7	12,3	86,6	0,02	0,5	0,00	1,7	5	30	11,0	0,3
347/П18	Котлеты "Школьные"	50	7,5	5,5	6,5	105,5	0,07	0,0	14,50	0,7	25	67	10,5	1,0
380/П18	Капуста тушеная	110	2,4	3,7	8,9	79,2	0,03	15,6	18,81	0,3	66	49	25,2	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
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
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,0	0,0	0,00	0,0	18	17	7,3	0,4
Итого в Обед		590	14,6	15,2	73,6	491,5	0,22	19,2	33,31	3,2	132	221	72,4	3,9
Уплотненный полдник														
70/П13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,8	2,1	3,0	34,5	0,02	3,5	0,01	0,9	6	20	7,2	0,3
252/ДЛ16	Запеканка из творога с морковью, соус													
443/ П18	шоколадный	130	12,1	10,9	40,1	306,7	0,06	0,7	44,28	0,1	160	197	45,3	1,7
386/Д16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1
411/Д16	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		435	13,4	13,4	62,4	423,0	0,12	13,7	44,28	1,2	191	230	62,4	4,3
Итого за 2 день			39,4	40,7	190,4	1286,7	0,5	34,7	155,5	4,8	607	719	186,0	9,6

Вторник/ первая неделя/1-3 года 2 день

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория:

1-3 года

№ 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														
232/П*18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	130	4,2	5,3	16,6	131,2	0,09	1,0	27,69	0,3	103	122	31,5	0,7
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
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
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
412/Д*16	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	7,1	29,0	0,00	1,4	0,00	0,0	9	2	1,3	0,2
Итого в Завтрак		350	8,3	9,0	37,4	263,3	0,13	3,0	87,09	0,5	154	196	42,2	1,6
II Завтрак														
470/П*18	Простокваша фруктовая с наполнителем	120	3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
Ск 1.2.2.12	"Латوشка" 2,5%													
Итого во II Завтрак			3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
Обед														
14/ДЛ*16	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	1,9	31,6	0,02	8,2	0,00	0,0	7	13	7,1	0,3
82/ДЛ*16/4	Рассольник "Ленинградский", сметана	160	1,5	4,6	10,3	88,7	0,06	4,6	0,01	0,0	25	49	16,4	0,6
88 П*13														
374/П*18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	50	6,2	4,7	4,9	87,0	0,04	0,4	33,35	0,3	54	55	10,2	0,5
335/ДЛ*16	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	134,8	0,04	0,0	16,80	0,0	4	30	16,9	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
528/П*13	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	22,6	92,7	0,01	3,0	0,00	0,1	10	6	4,5	1,1
Итого в Обед		580	14,9	15,9	72,4	493,1	0,22	16,1	50,16	0,8	108	192	66,0	4,3
Уплотненный полдник														
396/454/П*13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8	0,02	0,8	0,02	0,2	15	58	8,5	0,8
339/ДЛ*16	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,7	0,10	13,3	18,70	0,0	27	64	20,4	0,7
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
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
118/П*13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,06	36,1	0,00	0,2	33	16	10,5	0,1
Ск 11.1.1.6	Сок вишневым	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,1	0,00	0,0	26	27	9,0	0,5
Итого в Уплотненный полдник		455	11,6	14,1	63,7	433,0	0,26	61,4	42,72	0,7	112	209	59,7	3,0
Итого за 3 день			38,0	42,0	180,8	1257,7	0,64	82,0	203,97	2,0	537	704	184,6	9,1

Среда/ первая неделя/1-3 года 3 день

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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/П`18	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,1	4,8	22,8	150,3	0,05	1,0	29,25	0,2	97	93	17,3	0,7
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	180	1,3	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1
Итого в Завтрак		370	8,8	11,2	47,9	328,0	0,10	1,3	70,80	0,6	197	173	28,9	1,2
II Завтрак														
469/П`18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1
			3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
15/Д`16	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,5	1,5	29,7	0,02	6,7	0,00	0,0	7	14	6,5	0,3
63/58/Д`16	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,5	9,2	74,0	0,04	7,4	0,00	0,0	32	40	19,0	0,9
266/Д`16	Рыба, запеченная в сметанном соусе (треска)	60	6,9	3,5	1,5	65,0	0,03	0,1	23,00	0,0	36	87	11,0	0,3
332/Д`16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4
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
527/П`13	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,3	82,5	0,01	0,4	0,00	0,0	21	14	5,3	1,1
Итого в Обед		580	14,0	14,1	73,4	477,2	0,16	14,6	44,60	0,4	106	242	65,6	3,9
Уплотненный полдник														
2/П`13	Салат из капусты белокочанной с морковью	30	0,5	3,0	2,9	40,8	0,01	8,3	0,00	1,4	13	10	5,1	0,2
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	10,0	9,1	20,0	197,6	0,13	9,4	16,90	0,0	19	124	31,0	2,1
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
118/П`13	Фрукты свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6
496/П`18	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	0,01	60,0	0,00	0,6	9	2	2,4	0,5
Итого в Уплотненный полдник		415	13,2	12,9	61,5	411,6	0,20	87,2	16,90	2,4	51	169	79,8	3,4
Итого за 4 день			39,7	41,7	188,7	1286,3	0,51	104,0	158,37	3,4	502	689	191,5	8,6

Четверг/ первая неделя/1-3 года 4 день

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,08	0,9	27,75	0,4	91	110	20,7	0,9
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
466/П 18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1
Итого в Завтрак		350	8,4	8,8	41,4	278,2	0,11	1,1	66,58	0,6	193	200	34,5	1,3
II Завтрак														
420/Д 16	Кефир 2,5 %	140	4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1
Итого во II Завтрак			4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1
Обед														
121/П 13	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,01	2,8	0,00	1,2	16	15	6,0	0,3
116/П 18	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	10,1	60,5	0,06	4,7	1,02	0,8	14	40	14,6	0,7
349/П 18	Тефтели из говядины в молочном соусе	50	5,5	5,5	3,5	85,5	0,02	0,0	12,00	0,2	17	54	7,5	0,7
202/П 18	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,8	28,5	183,3	0,15	0,0	17,60	0,5	12	151	101,6	3,4
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
390/Д 16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,01	1,3	0,00	0,0	11	3	2,7	0,7
Итого в Обед		520	15,8	15,8	71,3	490,9	0,28	8,8	30,62	3,0	76	284	138,5	6,3
Уплотненный полдник														
Гу10-89-19-108-	Маффин мраморный	35	1,8	5,2	18,4	127,8								
19/5/380/Д 16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8
386/Д 16	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	43,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2
505/П 13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	150	0,2	0,1	16,1	65,3	0,01	22,0	0,00	0,0	8	8	5,3	0,2
Итого в Уплотненный подник		415	13,4	14,7	65,0	446,3	0,20	27,4	60,85	0,4	133	167	32,4	3,2
Итого за 5 день			41,7	42,7	183,3	1285,4	0,65	38,2	186,05	4,0	570	777	225,0	11,0

Пятница/ первая неделя/1-3 День 5 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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														
226/П 18	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
68/П 18	Бутерброды с сырной пастой (3-й вариант)	20	3,0	3,8	4,9	65,0	0,01	0,1	25,50	0,2	86	57	6,0	0,2
506/П 13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4
Итого в Завтрак		350	8,3	9,9	39,9	280,9	0,11	2,3	55,06	0,3	298	246	42,5	0,9
II Завтрак														
470/П 18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	130	3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1
			3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
13/Д 16	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	1,0	26,9	0,01	3,8	0,00	0,0	9	16	5,3	0,2
82/ДЛ 16/ 488 П 13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	180	1,7	5,0	11,6	98,3	0,07	5,2	0,01	0,0	27	55	18,5	0,7
339/П 18	Котлеты из говядины	60	7,8	4,8	9,0	110,4	0,08	0,0	2,52	0,8	30	77	12,0	1,1
380/П 18	Капуста тушеная	120	2,6	4,1	9,7	86,4	0,04	17,0	20,52	0,4	72	53	27,5	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
348/ДЛ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,02	0,0	0,00	0,0	18	17	7,3	0,4
Итого в Обед		600	14,3	16,5	68,0	479,0	0,24	26,0	23,05	1,4	160	232	73,4	3,6
Уплотненный полдник														
295/423/П 18	Рыба отварная (треска), соус польский (1-й вариант)	60	6,3	6,2	1,1	85,6	0,03	0,8	42,98	0,5	17	72	8,6	0,3
378/П 18	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	4,9	10,1	93,6	0,10	3,2	24,60	0,4	36	73	37,0	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
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8	0,02	0,0	13,00	0,0	8	17	3,0	0,2
530/П 13	Компот из смородины черной	150	0,2	0,1	12,9	53,3	0,01	18,0	0,00	0,0	8	8	6,8	0,3
118/П 13	Плоды свежие (апельсин)	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,04	57,0	0,00	0,2	32	22	12,4	0,3
Итого в Уплотненный подник		475	13,4	14,0	57,3	414,4	0,24	79,1	80,58	1,4	111	230	78,5	2,9
Итого за 6 день			39,7	43,7	170,7	1244,5	0,6	107,7	184,68	3,1	729	828	212,6	7,6

Понедельник/ вторая неделя/1-3 года 6 день

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7
114/П`13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	0,0	0,00	0,3	5	16	3,5	0,3
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/Д`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
457/П`18	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	0,00	0,0	0,00	0,0	5	7	3,8	0,7
Итого в Завтрак		365	8,2	9,6	42,2	287,7	0,14	0,9	57,95	0,4	162	172	37,5	1,8
II Завтрак														
470/П`18 Ск1.3.2.3	Йогурт 3,2% жирности	100	5,0	3,2	3,5	68,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
Итого во II Завтрак			5,0	3,2	3,5	68,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1
Обед														
112/П`13	Овощи натуральные (свежий помидор)	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,02	10,0	0,00	0,3	6	10	8,0	0,4
134/П`13	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,7	3,7	10,0	83,5	0,06	4,9	0,00	1,8	31	71	24,7	1,2
326/П`18	Бефстроганов из отварной говядины	60	6,9	6,9	3,7	104,8	0,02	0,3	17,63	0,2	44	76	11,5	0,8
431/П`13	Картофель отварной	120	2,3	5,9	15,2	122,4	0,12	16,7	0,04	0,1	13	62	24,0	1,0
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 (курага)	180	0,7	0,0	24,9	103,3	0,01	0,5	0,00	0,0	29	20	15,8	0,4
Итого в Обед		500	15,8	17,0	71,8	505,4	0,30	32,4	17,67	2,9	133	284	96,2	4,8
Уплотненный полдник														
70/П`13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,8	2,1	3,0	34,5	0,02	3,5	0,01	0,9	6	20	7,2	0,3
252/ДЛ`16 443/ П`18	Запеканка из творога с морковью, соус шоколадный	130	12,1	10,9	40,1	306,7	0,06	0,7	44,28	0,1	160	197	45,3	1,7
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1
412/Д`16	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 подник		435	13,4	13,4	62,6	424,0	0,12	16,5	44,28	1,2	194	232	63,3	4,4
Итого за 7 день			42,5	43,3	180,1	1285,1	0,56	50,5	139,90	4,4	611	784	211,9	11,1

Вторник/ вторая неделя/1-3 года 7 день

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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														
232/П18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,8	6,2	19,2	151,4	0,11	1,2	31,95	0,3	118	141	36,3	0,8
269/П18	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
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
411/ДЛ16	Чай с джемом	160	0,1	0,0	7,2	29,0	0,00	0,3	0,00	0,0	3	3	1,8	0,2
Итого в Завтрак		370	8,9	9,8	32,9	255,9	0,15	1,7	91,35	0,6	162	214	46,6	1,7
II Завтрак														
420/Д16	Кефир	140	4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1
			4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1
Обед														
82/П13	Винегрет овощной	40	0,5	4,3	2,7	52,0	0,02	3,4	0,00	1,8	9	16	7,2	0,3
147/П13	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	4,7	49,8	0,03	11,1	0,00	1,4	20	29	13,4	0,5
374/П18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	60	7,4	5,6	5,9	104,4	0,04	0,5	40,02	0,3	65	66	12,2	0,6
335/ДЛ16	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	134,8	0,04	0,0	16,80	0,0	4	30	16,9	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	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
342/ДЛ17	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,01	0,8	0,00	0,0	13	4	4,6	0,9
Итого в Обед		570	15,0	16,9	67,8	485,0	0,18	15,7	56,82	3,8	116	166	60,4	3,7
Уплотненный полдник														
396/454/П`13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8	0,02	0,8	0,02	0,2	15	58	8,5	0,8
339/ДЛ16	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,7	0,10	13,3	0,00	0,0	27	64	20,4	0,7
115/П13	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
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
118/П13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,06	36,1	0,00	0,2	33	16	10,5	0,1
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
Итого в Уплотненный полдник		460	10,7	13,9	61,5	421,9	0,24	53,9	24,02	0,6	96	179	53,2	4,7
Итого за 8 день			38,7	44,1	167,7	1232,8	0,62	72,3	200,19	5,0	542	685	179,8	10,2

Среда/ вторая неделя/1-3 года 8 день

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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														
101/Д`16	Суп молочный с крупой (кукурузной)	150	3,7	3,8	12,4	98,9	0,07	0,7	22,95	0,0	121	116	21,7	0,4
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	180	1,1	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1
Итого в Завтрак		370	8,3	10,2	37,5	276,6	0,12	1,0	64,50	0,4	221	196	33,3	0,9
II Завтрак														
470/П`18 Ск 1.2.2.12	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка" 2,5%	120	3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
			3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
Обед														
2/П`13	Салат из капусты белокочанной с морковью	30	0,5	3,0	2,9	40,8	0,01	8,3	0,00	1,4	13	10	5,1	0,2
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,8	70,0	0,00	0,4	14,40	0,0	9	181	12,6	0,3
318/Д`16	Птица тушеная	60	6,6	5,5	1,8	82,5	0,02	0,0	16,00	0,0	20	50	7,6	0,6
332/Д`16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4
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	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
528/П`13	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,2	18,8	77,3	0,01	2,5	0,00	0,1	8	5	3,8	0,9
Итого в Обед		570	14,1	15,7	76,8	502,7	0,10	11,2	52,00	1,8	60	323	49,6	3,0
Уплотненный полдник														
33/П`13	Салат из свежих помидоров с перцем	30	0,3	3,0	1,0	32,7	0,02	12,8	0,00	1,5	7	7	4,5	0,2
349/П`18	Тфтели из говядины в молочном соусе	60	6,6	6,6	4,2	102,6	0,02	0,0	14,40	0,2	20	64	9,0	0,9
18/3	Рагу из овощей	110	2,2	3,3	15,0	93,5	0,00	7,8	0,00	0,0	25	45	22,0	0,7
118/П`13	Фрукты свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	180	1,3	0,4	20,5	91,8	0,02	13,3	0,00	0,0	31	32	10,8	0,5
Итого в Уплотненный полдник		475	11,8	13,8	60,7	411,8	0,10	43,4	14,40	2,2	91	175	86,2	2,9
Итого за 9 день			37,4	42,7	182,1	1259,5	0,35	57,2	154,90	4,3	535	803	185,9	6,9

Четверг/ вторая неделя/ 1-3 года 9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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/П18	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	5,1	24,5	160,5	0,05	1,2	31,95	0,1	111	114	23,7	0,1
267/П18	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/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
462/П18	Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	84,6	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1
Итого в Завтрак		350	9,2	8,9	41,9	284,4	0,08	1,3	70,78	0,4	213	204	37,5	0,6
II Завтрак														
469/П18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1
Итого во II Завтрак			3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1
Обед														
112/П13	Овощи натуральные (свежий огурец)	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,01	4,0	0,00	0,0	9	17	5,6	0,2
113/П18	Суп картофельный	150	1,5	1,6	9,8	58,8	0,08	7,0	0,00	0,8	15	48	19,4	0,8
290/331/Д17	Птица или кролик, тушенные в соусе (Индейка, тушенная в соусе сметанном с томатом)	50	5,9	7,6	1,8	98,5	0,02	0,3	8,90	0,0	17	66	7,8	0,5
202/П18	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,8	28,5	183,3	0,15	0,0	17,60	0,5	12	151	101,6	3,4
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	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
349/Д17	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	24,0	99,6	0,01	0,5	0,00	0,0	24	18	13,1	0,5
Итого в Обед		520	16,0	14,3	73,3	486,7	0,31	11,9	26,50	1,5	83	321	153,7	6,0
Уплотненный полдник														
ТУ10-89-19-108-18256266-2020	Маффин мраморный	35	1,8	5,2	18,4	127,8								
19/5/380/Д16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8
386/Д16	Плоды свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	43,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2
505/П13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	150	0,2	0,1	16,1	65,3	0,01	22,0	0,00	0,0	8	8	5,3	0,2
Итого в Уплотненный полдник		415	13,4	14,7	65,0	446,3	0,20	27,4	60,85	0,4	133	167	32,4	3,2
Итого за 10 день			42,4	41,3	186,0	1286,8	0,64	41,6	184,20	2,3	577	796	240,9	9,8

Пятница/вторая неделя/1-3 года 10 день

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 1-3 года(1400)

	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20 %	15-25 %
Б	8,3		8,5		8,3		8,8		8,4			8-8,8	6,3-10,5
Ж	9,9		9,6		9,0		11,2		8,8			9-9,9	7,05-11,75
У	39,9		43,4		37,4		47,9		41,4			38,6-42,6	30,45-50,75
Э/Ц	280,9	20,1	294,2	21,0	263,3	18,8	328,0	23,4	278,2	19,9	20,6	266-294	210-350
II ЗАВТРАК												5%	
Б	3,8		2,9		3,2		3,8		4,1				
Ж	3,3		2,5		3,0		3,4		3,5				
У	5,5		11,0		7,2		5,9		5,6				
Э/Ц	70,2	5,0	78,0	5,6	68,4	4,9	69,6	5,0	70,0	5,0	5,1	66,5-73,5	
ОБЕД												35%	30-40%
Б	15,5		14,6		14,9		14,0		15,8			14-15,4	12,6-16,8
Ж	16,1		15,2		15,9		14,1		15,8			15,6-17,3	14,1-18,8
У	68,1		73,6		72,4		73,4		71,3			67,5-74,6	60,9-81,2
Э/Ц	481,3	34,4	491,5	35,1	493,1	35,2	477,2	34,1	490,9	35,1	34,8	465,5-514,5	420-560
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	12,8		13,4		11,6		13,2		13,4			12-13,2	10,5-14,7
Ж	14,9		13,4		14,1		12,9		14,7			13,4-14,8	11,75-16,45
У	58,3		62,4		63,7		61,5		65,0			57,8-64	50,75-71,05
Э/Ц	428,7	30,6	423,0	30,2	433,0	30,9	411,6	29,4	446,3	31,9	30,6	399-441	350-490
Ккал за день	1261,0	90,1	1286,7	91,9	1257,7	89,8	1286,3	91,9	1285,4	91,8			
норма	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323				

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 1-3 года(1400)

	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20%	15-25 %
Б	8,3		8,2		8,9		8,3		9,2			8-8,8	6,3-10,5
Ж	9,9		9,6		9,8		10,2		8,9			9-9,9	7,05-11,75
У	39,9		42,2		32,9		37,5		41,9			38,6-42,6	30,45-50,75
Э/Ц	280,9	20,1	287,7	20,5	255,9	18,3	276,6	19,8	284,4	20,3	19,8	266-294	210-350
II ЗАВТРАК												5%	
Б	3,8		5,0		4,1		3,2		3,8				
Ж	3,3		3,2		3,5		3,0		3,4				
У	5,5		3,5		5,6		7,2		5,9				
Э/Ц	70,2	5,0	68,0	4,9	70,0	5,0	68,4	4,9	69,6	5,0	4,9	66,5-73,5	
ОБЕД												35%	30-40%
Б	14,3		15,8		15,0		14,1		16,0			14-15,4	12,6-16,8
Ж	16,5		17,0		16,9		15,7		14,3			15,6-17,3	14,1-18,8
У	68,0		71,8		67,8		76,8		73,3			67,5-74,6	60,9-81,2
Э/Ц	479,0	34,2	505,4	36,1	485,0	34,6	502,7	35,9	486,7	34,8	35,1	465,5-514,5	420-560
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	13,4		13,4		10,7		11,8		13,4			12-13,2	10,5-14,7
Ж	14,0		13,4		13,9		13,8		14,7			13,4-14,8	11,75-16,45
У	57,3		62,6		61,5		60,7		65,0			57,8-64	50,75-71,05
Э/Ц	414,4	29,6	424,0	30,3	421,9	30,1	411,8	29,4	446,3	31,9	30,3	399-441	350-490
Ккал за день	1244,5	88,9	1285,1	91,8	1232,8	88,1	1259,5	90,0	1286,8	91,9			
норма	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323				

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ 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/П`18	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,1	4,8	22,8	150,3	0,05	1,0	29,25	0,2	97	93	17,3	0,7
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	180	1,1	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1
Итого в Завтрак		370	8,6	11,2	47,9	328,0	0,10	1,3	70,80	0,6	197	173	28,9	1,2
II Завтрак														
469/П`18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1
			3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1
Итого во II Завтрак														
Обед														
15/Д`16	Салат из свежих помидоров и огурцов (р/л)	40	0,4	2,5	1,5	29,7	0,02	6,7	0,00	0,0	7	14	6,5	0,3
63/58/Д`16	Борщ с капустой и картофелем (мясной бульон)	180	1,3	3,5	9,2	74,0	0,04	7,4	0,00	0,0	32	40	19,0	0,9
266/Д`16	Рыба, запеченная в сметанном соусе (треска)	60	6,9	5,1	1,2	78,0	0,03	0,1	33,00	0,0	40	90	11,2	0,3
332/Д`16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4
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
527/П`13	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,3	82,5	0,01	0,4	0,00	0,0	21	14	5,3	1,1
Итого в Обед		580	14,0	15,7	73,0	490,2	0,16	14,6	54,60	0,4	111	245	65,8	3,9
Уплотненный полдник														
12/Д`16	Салат из кукурузы консервированной	40	1,2	2,5	3,2	39,7	0,04	3,7	0,00	0,0	7	23	7,8	0,3
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	10,0	9,1	20,0	197,6	0,13	9,4	16,90	0,0	19	124	31,0	2,1
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
118/П`13	Фрукты свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6
496/П`18	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	0,01	60,0	0,00	0,6	9	2	2,4	0,5
Итого в Уплотненный полдник		425	13,9	12,4	61,8	410,5	0,23	82,6	16,90	1,1	45	183	82,5	3,5
норма			10,5-14,7	11,75-16,45	50,75-71,05	350-490								
%			29											
Итого за 4 день			40,3	42,7	188,7	1298,3	0,54	99,4	168,37	2,1	501	705	194,4	8,7

Четверг/ первая неделя/1-3 года 4 день

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория:

1-3 года

№ 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														
101/Д\16	Суп молочный с крупой (кукурузной)	150	3,7	3,8	12,4	98,9	0,07	0,7	22,95	0,0	121	116	21,7	0,4
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	180	1,1	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1
Итого в Завтрак		370	8,3	10,2	37,5	276,6	0,12	1,0	64,50	0,4	221	196	33,3	0,9
II Завтрак														
470/П\18 Ск 1.2.2.12	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка" 2,5%	120	3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
			3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1
Обед														
121/П\13 20/2	Икра кабачковая (промышленного производства) Суп-лапша на курином бульоне	40 180	0,8 1,7	3,6 2,5	3,1 10,8	47,6 70,0	0,01 0,00	2,8 0,4	0,00 14,40	1,2 0,0	16 9	15 181	6,0 12,6	0,3 0,3
318/Д\16	Птица тушенная	60	6,6	5,5	1,8	82,5	0,02	0,0	16,00	0,0	20	50	7,6	0,6
332/Д\16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4
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	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4
528/П\13	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,2	18,8	77,3	0,01	2,5	0,00	0,1	8	5	3,8	0,9
Итого в Обед		580	14,4	16,3	77,0	509,5	0,10	5,7	52,00	1,7	63	328	50,5	3,1
норма			12,6-16,8	14,1-18,8	60,9-81,2	420-560								
%		36												
Уплотненный полдник														
33/П\13	Салат из свежих помидоров с перцем	30	0,3	3,0	1,0	32,7	0,02	12,8	0,00	1,5	7	7	4,5	0,2
349/П\18	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6,6	6,6	4,2	102,6	0,02	0,0	14,40	0,2	20	64	9,0	0,9
18/3	Рагу из овощей	110	2,2	3,3	15,0	93,5	0,00	7,8	0,00	0,0	25	45	22,0	0,7
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
118/П\13	Плоды свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	180	1,3	0,4	20,5	91,8	0,02	13,3	0,00	0,0	31	32	10,8	0,5
Итого в Уплотненный полдник		485	12,4	13,9	64,0	429,2	0,11	43,4	14,40	2,3	94	191	90,9	3,3
Итого за 9 день			38,4	43,4	185,7	1283,7	0,36	51,6	154,90	4,3	542	824	191,5	7,4

Четверг/ вторник в неделю/1-3 года 9 день

прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	280,9	20,1	70,2	5,0	449,3	481,3
2 день	294,2	21,0	78,0	5,6	511,4	491,5
3 день	263,3	18,8	68,4	4,9	503,0	493,1
4 день	328,0	23,4	69,6	5,0	500,3	477,2
5 день	278,2	19,9	70,0	5,0	508,7	490,9
6 день	280,9	20,1	70,2	5,0	510,2	479,0
7 день	287,7	20,5	68,0	4,9	473,3	505,4
8 день	255,9	18,3	70,0	5,0	457,1	485,0
9 день	276,6	19,8	68,4	4,9	504,2	502,7
10 день	284,4	20,3	69,6	5,0	503,2	486,7
среднее потребление за 10 дней		20,2		5,0		489,3
По СанПин 1400 ккал	266-294	20%	66,5-73,5	5%	465-514	35%
суммарные объемы блюдо	350,0		100,0		450,0	

ПОЛДНИК		калорийность	
Факт ккал	%	Факт ккал	%
400,8	28,6	1261,0	90,1
432,4	30,9	1286,7	91,9
455,5	32,5	1257,7	89,8
438,4	31,3	1286,3	91,9
391,6	28,0	1285,4	91,8
415,0	29,6	1244,5	88,9
436,8	31,2	1285,1	91,8
446,1	31,9	1232,8	88,1
405,9	29,0	1259,5	90,0
395,4	28,2	1286,8	91,9
	30,1		90,6
399-441	30 %		
400,0			