









3	Гренки*	10	0,29	0,75	5,14	26,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
215	Омлет натуральный	120	20,77	11,80	2,24	243,23	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,13	5,02	20,11	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
5	Батон	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,03</b>	<b>35,36</b>	<b>162,39</b>	<b>1168,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

День: День 7

Сезон: зимне-весенний

Категория: Дет сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
67	Каша манная *	200	7,70	5,06	23,92	185,16	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом*	40/6	4,85	3,08	20,66	138,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
55	Кофейный напиток с молоком*	180	3,69	3,37	15,34	106,92	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
76	Йогурт	100	3,20	5,00	3,50	68,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
108	Суп кудрявый	250	26,58	21,12	21,90	411,23	0,00	0,00	27,30	0,00	0,00
45	Макароны отварные*	120	5,10	4,38	26,57	169,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,04	5,58	21,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
36	Биточки куриные	70	14,63	11,80	3,54	192,92	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00
20	Салат витаминный из белокочанной капусты	60	3,05	0,93	5,63	53,69	0,00	0,00	21,61	0,00	0,00
3	Гренки*	10	0,29	0,75	5,14	26,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
3	Ватрушка*	80	7,90	13,58	42,25	296,98	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00
6	Молоко кипяченое*	180	5,76	5,22	8,46	108,00	0,00	0,00	2,34	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>83,35</b>	<b>77,63</b>	<b>199,19</b>	<b>1865,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>56,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

День: День 8

Сезон: зимне-весенний

Категория: Дет сад



65	Щи на м,к,б,со сметаной*	200	5,44	2,16	10,52	100,56	0,00	0,00	30,98	0,00	0,00
45	Тефтели из говядины в сметане *	80	6,46	2,08	12,22	116,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
4	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,04	5,58	21,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
24	Запеканка творожная со сгущ,молоком *	110/10	14,62	16,47	19,26	334,26	0,00	0,00	0,56	0,00	0,00
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,13	5,02	20,11	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,60</b>	<b>36,03</b>	<b>126,41</b>	<b>1102,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

День: День 10

Сезон: зимне-весенний

Категория: Дет сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
88	Каша рисовая молочная*	200	6,80	4,66	28,04	191,22	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00
6	Бутерброд с маслом и с сыром *	40/4	5,68	4,68	20,63	152,92	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
55	Кофейный напиток с молоком*	180	3,69	3,37	15,34	106,92	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
76	Йогурт	100	3,20	5,00	3,50	68,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
8	Борщ на м,к, бульоне со сметаной*	200	5,06	3,14	16,44	124,68	0,00	0,00	44,56	0,00	0,00
5	Жаркое по домашнему* 2	180	3,60	3,44	25,90	150,52	0,00	0,00	31,45	0,00	0,00
20	Салат витаминный из белокочанной капусты	60	3,05	0,93	5,63	53,69	0,00	0,00	21,61	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,04	5,58	21,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
57	Печенье	20	3,36	1,28	13,70	90,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,13	5,02	20,11	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
4	Фрукты	277	2,60	2,60	63,79	305,95	0,00	0,00	65,10	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,64</b>	<b>32,57</b>	<b>220,27</b>	<b>1372,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>166,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
	535,95	511,55	1727,07	14015,17	0,06	0,36	619,47	44,00	2,00