

Неделя: **1**  
 День: **понедельник**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
253	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	180	8	13	28	259	0	1	0	0	139	137	21	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	87	13	0
	Итого	<b>430</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>529</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>168</b>	<b>323</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
537	Сок фруктовый	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
161	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	200	1	4	14	125	0	1	0	0	6	55	25	0
417	Котлета куриная	70	11	8	7	132	0	0	0	0	26	76	11	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
297	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	1	12	176	117	4
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	0	0	0
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого:	<b>680</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>515</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>61</b>	<b>359</b>	<b>169</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
308	Омлет с зелёным горошком	75	5	6	3	84	0	0	0	0	56	94	11	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1
	итого:	<b>325</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>353</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	<b>142</b>	<b>35</b>	<b>3</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1436</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>208</b>	<b>1452</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>331</b>	<b>824</b>	<b>248</b>	<b>11</b>

Неделя: **1**  
 День: **вторник**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
264	Каша пшённая вязкая	180	8	12	33	269	0	1	0	0	124	185	50	1
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	137	12	3	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	0	0	0
	итого:	<b>415</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>452</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>266</b>	<b>197</b>	<b>53</b>	<b>1</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
<b>Обед</b>														
162	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2	4	11	118	0	1	0	2	7	24	7	0
386	Котлета из говядины	70	12	12	10	200	0	1	0	1	27	106	18	2
428	Капуста тушёная	200	7	7	8	126	0	34	0	0	122	61	20	2
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого:	<b>720</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>66</b>	<b>606</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>189</b>	<b>254</b>	<b>73</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
282	Манная запеканка со сгущённым молоком	100	3	1	20	105	0	0	0	0	9	28	6	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	87	13	0
	итого:	<b>300</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>166</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>115</b>	<b>19</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1436</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>156</b>	<b>1279</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>498</b>	<b>566</b>	<b>145</b>	<b>7</b>

Неделя: **1**  
 День: **среда**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
261	Каша ячневая вязкая	180	6	10	32	244	0	1	0	0	150	140	31	1
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	итого:	<b>420</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>429</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>170</b>	<b>152</b>	<b>34</b>	<b>1</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
537	Сок фруктовый	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
160	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2	4	12	119	0	8	0	2	21	50	21	0
412	Рагу из птиц	175	14	14	16	248	0	10	0	0	25	75	11	2
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого:	<b>625</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>53</b>	<b>479</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>175</b>	<b>60</b>	<b>4</b>
<b>Полдник</b>														
559	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	0	0	0	0	11	284	32	1
508	Какао с молоком	200	4	3	25	144	0	1	0	0	124	3	14	1
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>66</b>	<b>338</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>287</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>66</b>	<b>338</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>287</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1306</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>186</b>	<b>1301</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>393</b>	<b>614</b>	<b>140</b>	<b>7</b>

Неделя: **1**  
 День: **четверг**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
256	Каша манная вязкая	180	7	11	32	252	0	1	0	0	127	137	28	0
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
	итого:	<b>430</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>521</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>239</b>	<b>52</b>	<b>2</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукты (яблоко)	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп с рыбной консервы с крупой	200	7	6	13	133	0	6	0	1	51	133	39	1
391	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70	11	8	4	133	0	0	0	0	15	93	20	2
462	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
297	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	1	12	176	117	4
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	87	13	0
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого:	<b>700</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>104</b>	<b>541</b>	<b>205</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>														
323	Пудинг из творога паровой с повидлом	150	21	16	33	362	0	0	0	0	183	137	21	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
	итого:	<b>350</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>422</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>140</b>	<b>35</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1580</b>	<b>57</b>	<b>48</b>	<b>211</b>	<b>1515</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>466</b>	<b>931</b>	<b>301</b>	<b>14</b>

Неделя: **1**  
 День: **пятница**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
170	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	156	213	101	0
100	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		<b>440</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>390</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>230</b>	<b>104</b>	<b>0</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукты (апельсин)	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
136	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	2	4	10	138	0	7	0	3	30	30	5	1
415	Фрикадельки из кур	70	11	9	6	149	0	0	0	0	31	90	15	1
462	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		<b>700</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>688</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>107</b>	<b>364</b>	<b>167</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>														
569	Шанежка наливная	50	4	3	23	139	0	0	0	2	15	78	13	0
506	Чай с молоком	200	2	1	16	81	0	1	0	0	127	3	14	0
итого:		<b>250</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>39</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	<b>81</b>	<b>27</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1490</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>176</b>	<b>1341</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>465</b>	<b>689</b>	<b>308</b>	<b>8</b>

Неделя: 2  
 День: понедельник  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
265	Каша молочная пшеничная вязкая	200	6	7	37	264	0	1	0	0	127	133	26	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		<b>450</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>89</b>	<b>533</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>235</b>	<b>50</b>	<b>3</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
<b>Обед</b>														
152	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2	2	15	118	0	7	0	2	12	38	18	1
351	Котлета рыбная	70	10	1	7	79	0	0	0	0	25	116	12	0
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
419	Рис отварной	130	3	5	29	177	0	0	0	1	4	176	117	0
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		<b>680</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>556</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>75</b>	<b>398</b>	<b>177</b>	<b>3</b>
<b>Полдник</b>														
574	"Крендель сахарный"	75	5	10	44	285	0	6	0	8	12	138	54	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		<b>275</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>346</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>138</b>	<b>54</b>	<b>1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1406</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>238</b>	<b>1490</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>274</b>	<b>771</b>	<b>281</b>	<b>7</b>

Неделя: 2  
 День: вторник  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
259	Каша рисовая вязкая	180	6	11	33	251	0	1	0	0	118	174	39	1
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		<b>420</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>68</b>	<b>436</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>138</b>	<b>186</b>	<b>42</b>	<b>1</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
<b>Обед</b>														
133	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1	4	9	136	0	8	0	2	28	54	16	1
410	Курица в соусе с томатом	100	11	11	2	160	0	2	0	3	32	139	39	1
297	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	1	12	176	117	4
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		<b>680</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>61</b>	<b>534</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>94</b>	<b>419</b>	<b>200</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>														
315	Омлет с сыром	140	20	28	3	346	0	0	0	0	400	44	7	3
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		<b>340</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>406</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>411</b>	<b>47</b>	<b>21</b>	<b>4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1441</b>	<b>47</b>	<b>59</b>	<b>147</b>	<b>1431</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>663</b>	<b>652</b>	<b>263</b>	<b>13</b>

Неделя: 2  
 День: среда  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	164	185	50	0
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		<b>435</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>329</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>312</b>	<b>287</b>	<b>74</b>	<b>1</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
<b>Обед</b>														
139	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200	2	4	13	157	0	6	0	2	12	33	12	1
376	Бифштекс рубленый паровой	70	14	9	1	143	0	0	0	0	6	66	13	1
462	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		<b>700</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>652</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>56</b>	<b>327</b>	<b>158</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
589	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	0	0	0	1	9	73	24	1
513	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	0	1	0	0	126	15	1	0
итого:		<b>260</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>51</b>	<b>266</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>135</b>	<b>88</b>	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1396</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>165</b>	<b>1302</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>523</b>	<b>702</b>	<b>257</b>	<b>9</b>

Неделя: 2  
 День: четверг  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
254	Каша гречневая вязкая	180	8	12	29	255	0	1	0	0	122	137	23	3
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		<b>430</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>151</b>	<b>236</b>	<b>33</b>	<b>4</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукты (яблоко)	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
149	Суп гороховый на курином бульоне	200	2	3	12	86	0	7	0	0	15	53	20	1
377	Голубцы ленивые	70	6	6	3	88	0	9	0	0	24	53	20	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
434	Пюре картофельное	180	4	8	20	166	0	6	0	0	47	103	34	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		<b>730</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>472</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>109</b>	<b>264</b>	<b>104</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
322	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	150	9	8	38	261	0	1	0	0	53	133	26	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>321</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>136</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1610</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>206</b>	<b>1365</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>339</b>	<b>647</b>	<b>186</b>	<b>13</b>

Неделя: 2  
 День: пятница  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
253	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	180	8	13	28	259	0	1	0	0	139	137	21	1
100	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
итого:		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>53</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	<b>157</b>	<b>25</b>	<b>1</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукты (апельсин)	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
147	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1	4	6	127	0	15	0	2	27	42	21	1
413	Суфле из кур	70	10	13	3	174	0	0	0	0	28	112	16	1
453	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макароны отварные	130	5	1	25	136	0	0	0	1	5	31	7	1
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		<b>680</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>73</b>	<b>619</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>94</b>	<b>253</b>	<b>74</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
261	Каша ячневая вязкая	180	6	10	32	244	0	1	0	0	150	140	31	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
506	Чай с молоком	200	2	1	16	81	0	1	0	0	127	3	14	0
итого:		<b>430</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>85</b>	<b>534</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>242</b>	<b>55</b>	<b>2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1630</b>	<b>41</b>	<b>65</b>	<b>219</b>	<b>1712</b>	<b>0</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>582</b>	<b>666</b>	<b>164</b>	<b>8</b>