

Заведующий МБДОУ-

детский сад «Светлячок»

/Скороходова Е.В./

Возрастная категория 1,5-3 лет ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg	
				Б	Ж	У								
День 1														
311	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая												
	393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	140/5	4,3	6,7	21,2	164	0,05	0,11	0,38	0,31	92,33	13,6
	3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	150	0,1	0,00	8,4	34	0	0	1,01	0,06	2,46	0,66
			20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	0,68	107,5	15,4	
Итого по приёму пищи:			330	9,4	13,8	44,1	344	0,1	0,17	1,46	1,05	202,29	29,66	
	ЗАВТРАК 2	вафли	30	4,8	1,5	26,3	18	0	0	0,24	0	0	0	
Итого по приёму пищи:			30	4,8	1,5	26,3	18	0	0	0,24	0	0	0	
64	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	40	0,5	3,5	2,5	43	0,01	0,01	0,72	0,47	13,47	7,24	
124	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,7	5,3	62	0,03	0,04	7,21	0,44	24,98	11,94	
451	ОБЕД	Котлета из говядины	50	4,7	4,9	6,3	89	0,02	0,04	0,05	0,46	15,95	9,9	
332	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110/3	4,0	2,6	24,4	142	0,05	0,01	0	0,54	6,75	5,36	
639	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0,8	12,78	7,26	
1,5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	0	0	40,3	15, 31	0,0	0,0	0	0,012	2,75	0	
Итого по приёму пищи:			563	10,9	25,7	106,6	462,31	0,17	0,27	8,08	2,72	76,68	41,7	
340	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130/5	12,6	19,3	2,3	233	0,06	0,4	0,19	2,19	90,58	14,8	
648	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата на плодовых и	150	0	0	18	68	0	0	0	0,05	0,43	0	
	ПОЛДНИК	Пирожок печеный с картофелем	60		3,5	21,0	134	0,05	0,04	0,49	0,61	12,1	9,54	
Итого по приёму пищи:			345	16,2	22,8	41,3	435	0,11	0,44	0,68	2,85	103,11	24,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1268	41,3	63,8	218,3	1259,31	0,38	0,88	10,46	6,62	382,08	95,7	

Возрастная категория 3-7 лет ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Получен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg
				Б	Ж	У							
День 1													
311	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	0,07	0,14	0,49	0,4	118,53	17,49
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		180	0,1	0,00	8,4	34	0	0	1,01	0,06	2,46
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	0,72	158,1	18,2
Итого по приёму пищи:			420	12,0	19,9	50,3	435	0,12	0,22	1,61	1,18	279,09	36,35
	ЗАВТРАК 2	вафли	30	4,8	1,5	26,3	18	0	0	0,24	0	0	0
Итого по приёму пищи:			30	4,8	1,5	26,3	18	0	0	0,24	0	0	0
64	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	3,8	65	0,01	0,02	1,08	0,7	20,21	10,86
124	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,0	7,0	83	0,04	0,05	9,61	0,59	33,31	15,93
451	ОБЕД	Котлета из говядины	80	7,8	8,0	10,2	146	0,03	0,06	0,08	0,75	25,91	16,34
332	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	140/5	5,1	4,2	31,1	189	0,06	0,02	0	0,69	8,72	6,82
639	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0,8	12,78	7,26
1,5	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	0	0	40,3	15, 31	0,0	0,0	0	0,012	2,75	0
Итого по приёму пищи:			725	15,8	22,2	120,2	609,31	0,2	0,32	10,87	2,84	103,68	57,21
340	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150/5	14,6	21,6	2,6	263	0,07	0,46	0,22	2,53	104,42	17,8
648	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах	180	0	0	18	68	0	0	0	0,05	0,43	0
	ПОЛДНИК	Пирожок печеный с картофелем	100		5,9	35,1	224	0,09	0,07	0,82	1,02	20,7	15,9
Итого по приёму пищи:			435	20,7	27,5	55,7	555	0,16	0,53	1,04	3,6	125,55	33,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610	53,3	71,1	252,5	1617,31	0,48	1,55	13,76	7,62	508,32	127,26

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Получен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
311	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая		5,2	6,8	25,3	181	0,1	0,12	0,37	1,3	95,66	25,46
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0,0	0,0	0,0	0,032	0,24	0,0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	0,03	0,02	0	0,41	5,2	6,6
Итого по приёму пищи:			350	6,9	11,1	43,2	299	0,13	0,14	0,37	1,74	101,1	32,06
9	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный											
			100	1	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
9	ОБЕД	Салат из моркови											
			40	0,4	4	3,6	53	0,02	0,02	1,72	0,25	9,35	13,11
139	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10	4,4	3,0	18,6	125	0,14	0,05	2,8	1,47	24,7	27,32
388	ОБЕД	Рыбные биточки	50		5,9	7,4	115	0,07	0,06	0,18	0,48	23,22	14,58
520	ОБЕД	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16	113	0,09	0,08	8,3	0,84	29,85	22,8
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0,8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			560	15,51	12,8	77,43	532,31	0,38	0,38	13,1	3,85	79,42	85,07
302	ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная вязкая											
			140/5	4,6	5,8	28,7	180	0,01	0,07	0,13	0,08	62,3	6,95
397	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,5	3,4	14	99	0,03	0,14	0,57	0,5	118,68	20,79
741	ПОЛДНИК	Ватрушка	50		3,4	19,7	136	0,04	0,06	0,03	0,44	28,78	7,46
Итого по приёму пищи:			345	13,9	12,6	62,4	415	0,185	0,061	5,75	2,121	59,857	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	37,31	36,7	203,23	1332,91	1,133	0,58	19,22	7,71	240,37	117,13

Возрастная категория 3-7 ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
311	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0.12	0.16	0,47	1,67	122,83	32,73
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	0,0	0.032	0,24	0.0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	0.05	0.03	0,00	0.62	8,1	9,90
Итого по приёму пищи:			405	9,2	16,2	55,4	402	0.17	0.19	0,47	2,32	131,17	42,63
9	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
9	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,7	5,9	5,3	79	0.03	0.04	2,59	0,37	14,02	19,66
139	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/15	5,7	3,6	24,4	161	0.18	0.07	3,36	1,85	30,69	34,26
388	ОБЕД	Рыбные биточки	70	10,9	8,2	10,4	161	0.1	0.09	0.25	0.67	32,51	20,42
520	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	20,0	141	0.12	0,1	10,38	1,05	37,31	28,5
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0.06	0.17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			695	20,81	22,6	91,93	668,31	0.49	0.47	16,68	4,75	130,06	110,1
302	ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	5,9	6,4	36,9	221	0.02	0.08	0,17	0,1	79,94	8,93
397	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14	99	0,03	0,14	0,57	0.5	118,68	20,79
741	ПОЛДНИК	Ватрушка	50		3,4	19,7	136	0.04	0.06	0,03	0.44	28,78	7,46
Итого по приёму пищи:			415	15,2	13,2	70,6	456	0.09	0.28	0,77	1,04	227,4	37,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1615	46,21	52,2	238,13	1612,91	0,75	0.94	17,92	8,11	488,63	189,91

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Поним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
104	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на молоке	140/3	6,2	5,7	25,4	186	0.15	0.16	0,35	2,37	87,41	75,55
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	0,0	0.032	0,24	0.0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	0.03	0.02	0	0.41	5,2	6,6
Итого по приёму пищи:			348	7,9	10	43,3	304	0.18	0.18	0,35	2,81	92,85	82,15
9	ЗАВТРАК 2	Печенье	40	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			40	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0
7	ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,5	2,1	2,9	34	0.02	0.02	7,3	0,29	12,44	6,59
34	ОБЕД	Свекольник	150	1,4	2,9	8,9	70	0.03	0.04	4,1	0,78	23,07	15,93
278	ОБЕД	Плов из отварной говядины	160	11,8	12,8	32,1	298	0.04	0.08	0.17	1,83	15,02	36,29
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0.06	0.17	0.1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			580	14,21	17,9	75,73	528,31	0.15	0.31	11,67	3,71	66,06	58,81
311	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	140/5	5,1	7,3	23,4	182	0.11	0.1	0,15	0,81	89,33	30
631	ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	15,5	63	0,01	0,01	1,44	0,72	5,43	2,82
779	ПОЛДНИК	Булочка молочная	50		1,1	25,9	137	0.05	0.04	0,1	0.45	29,07	8,1
Итого по приёму пищи:			345	9,9	8,5	64,8	382	0.17	0.16	1,69	1,98	123,83	40,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1313	33,29	39,76	197,53	1304,47	2,18	0.65	13,71	8,5	282,74	181,88

Возрастная категория 3-7 ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Получ пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
104	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	8,0	8,2	32,7	247	0.19	0.2	0,45	3,05	112,51	97,14
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	0,0	0.032	0,24	0.0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	0.05	0.03	0,00	0.62	8,1	9,9
Итого по приёму пищи:			405	10,5	16,8	55,5	427	0,24	0,23	0,45	3,70	120,85	107,04
9	ЗАВТРАК 2	Печенье	40	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			40	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0
7	ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,8	3,1	4,4	51	0.03	0.03	10,95	0,44	18,66	9,88
34	ОБЕД	Свекольник	200	1,8	3,9	11,39	94	0.05	0.05	5,47	1,04	30,76	21,24
278	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	14,8	16,0	40,1	372	0.05	0.09	0.22	2,29	18,78	45,36
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			700	17,91	23,1	87,72	643,31	0.19	0.34	16,74	4,58	83,73	83,74
311	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30,0	223	0.14	0.13	0,19	1,04	114,69	38,57
631	ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	15,5	63	0,01	0,01	1,44	0.72	5,43	2,82
779	ПОЛДНИК	Булочка молочная	50		1,1	25,9	137	0.05	0.04	0,1	0.45	29,07	8,1
Итого по приёму пищи:			415	11,5	9,4	71,4	423	0,2	0,18	1,73	2,21	149,19	49,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	41,19	52,66	228,32	1583,47	0,63	0.75	18,92	10,49	353,77	240,27

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
302	ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	140/3	5,6	6,4	23,9	180	0.12	0.11	0,14	1,15	95,37	45,04
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	0,0	0.032	0,24	0.0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	0.03	0.02	0	0.41	5,2	6,6
Итого по приёму пищи:			348	7,3	10,7	41,8	298	0.15	0.13	0,14	1,59	100,8	51,64
9	ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	0	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с изюмом	40	0,5	3,3	9,2	68	0.01	0.01	8,02	0,28	11,15	4,48
140	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,3	2,7	12,1	89	0.06	0.04	3,96	0,58	9,73	13,75
436	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	18	18,1	16,2	305	0.1	0.14	2,26	3,27	22,3	42,16
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0.06	0.17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			560	22,31	24, 2	69,33	588,31	0,23	0.36	14,34	4,94	58,71	67,65
386	ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,9	4,4	22,9	147	0.05	0.53	1,06	0.18	192,28	22,93
304	ПОЛДНИК	Блины	75/5		10,1	25	217	0.06	0.1	0,29	0.54	68,52	11,93
Итого по приёму пищи:			230	10,6	14,5	47,9	364	0.11	0.63	1,35	0,72	260,8	34,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1238	40,31	49,5	171,23	1304,47	0,49	1,12	15,83	7,25	420,31	154,15

Возрастная категория 3- 7 ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
302	ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	30,8	239	0.16	0.14	0,18	1,48	122,75	57,90
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	0,0	0.032	0,24	0.0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	0.05	0.03	0,00	0.62	8,1	9,9
Итого по приёму пищи:			405	9,7	17,7	53,6	419	0.21	0.17	0,18	2,13	131,09	67,8
9	ЗАВТРАК 2	Яблоко	100										
				0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	0	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с изюмом	60	0,7	5,0	13,8	103	0.01	0.01	12,03	0,43	16,73	6,71
140	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,1	119	0.08	0.05	5,28	0,78	12,97	18,33
436	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	22,0	22,2	19,8	373	0.12	0.17	2,76	4,00	27,25	51,53
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0.06	0.17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			700	27,61	30,9	81,53	721,31	0,27	0.4	20,17	6,02	72,48	83,83
386	ПОЛДНИК	Йогурт	180	4,9	4,4	22,9	147	0.05	0.53	1,06	0.18	192,28	22,93
304	ПОЛДНИК	Блины	100/5		12,2	33,2	278	0.08	0.13	0,38	0.71	91,18	15,91
Итого по приёму пищи:			285	12,5	16,6	56,1	425	0.13	0.66	1,44	0,89	283,46	38,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	49,91	49,5	203,43	1623,11	0,61	1,23	21,79	9,04	487,03	190,47

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Получ. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
195	ЗАВТРАК	Плов с фруктами	150	3,9	11,3	39,6	285	0.05	0.07	0.84	1.03	41,32	41,10
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	0,0	0.032	0,24	0.0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	0.03	0.02	0	0.41	5,2	6,6
Итого по приёму пищи:			355	5,6	15,6	57,5	403	0.08	0.09	0.84	1.47	46,76	47,7
9	ЗАВТРАК 2	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			30	4,8	1,5	25,3	18	0	0	0	0	0	0
71	ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,5	1,0	3,0	25	0.02	0.01	4,62	0,3	10,5	7,2
3	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,6	1,6	9,5	61	0.05	0.03	2,76	0,46	9,02	10,64
148	ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,7	9,3	1,1	131	0.02	0.06	0,04	1,41	13,92	13,15
297	ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	110/3	3,4	2,8	23,2	139	0,04	0,02	0	0,68	17,78	14,15
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			553	16,71	14,8	68,63	482,31	0,19	0,29	7,52	3,66	66,75	52,4
245	ПОЛДНИК	Запеканка манная с изюмом и молоком сгущенным	140/10	6,9	5,6	40,3	242	0,07	0,16	0,41	0.72	115,44	19,38
395	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180		2,5	14,9	90	0.03	0.12	0,52	0.11	105,86	12,18
Итого по приёму пищи:			330	9,5	8,1	55,2	332	0.1	0.28	0,93	0,83	221,3	31,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1268	36,61	40,0	206,63	1235,31	0,37	0,38	9,29	5,96	334,81	131,66

Возрастная категория 3- 7 ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
195	ЗАВТРАК	Плов с фруктами	180	4,6	13,6	47,5	342	0.06	0.08	1,01	1,24	49,59	49,32
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	0,0	0.032	0,24	0.0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	4,3	9,7	86	0.03	0.02	0	0.41	5,2	6,6
Итого по приёму пищи:			400	6,3	17,9	65,4	460	0.09	0.1	1,01	1,68	55,03	55,92
9	ЗАВТРАК 2	Вафли	30	4,8	1,5	26,3	18	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			30	4,8	1,5	25,3	18	0	0	0	0	0	0
71	ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,8	1,5	4,6	38	0.03	0.02	6,94	0,44	15,76	10,8
3	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	2,1	2,1	12,7	82	0.06	0.04	3,68	0,62	12,03	14,19
148	ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,4	12,1	1,5	169	0.02	0.07	0,05	1,77	19,05	16,60
297	ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	140/5	8,3	6,2	36,0	251	0,24	0,12	0	4,38	18,51	126,94
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			705	25,11	22,0	86,63	666,31	0,41	0.42	10,77	8,02	80,88	175,79
245	ПОЛДНИК	Запеканка манная с изюмом и молоком сгущенным	180/20	9,4	7,8	55,4	331	0,09	0,22	0,55	0,93	167,72	27,03
395	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180		2,5	14,9	90	0.03	0.12	0,52	0.11	105,86	12,18
Итого по приёму пищи:			380	12	10,3	70,3	421	0.12	0.34	1,07	1,04	273,58	39,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1515	48,21	51,7	247,63	1565,31	0,62	0,86	12,85	10,74	409,49	270,92

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Получ. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
160	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	90	0.04	0.09	0,39	0,24	81,95	10,84
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,4	34	0.0	0.0	1,01	0.06	2,46	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202	0.04	0.03	0,06	0.88	10,82	10,44
Итого по приёму пищи:			390	5,8	10,6	51,3	326	0.08	0.12	1,46	1,18	95,23	21,94
5	ЗАВТРАК 2	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0
9	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	53	0.02	0.02	1,72	0,25	9,35	13,11
110	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,7	71	0.03	0.04	4,79	0,66	25,06	13,83
205	ОБЕД	Котлета рубленая из птицы	50	1,6	10,9	7,6	160	0.03	0.05	0,2	0,74	9,49	9,07
297	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110/5	1,6	5,7	28,3	205	0,19	0,1	0	3,44	14,67	99,74
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			545	16,21	24,4	79,03	615,31	0,33	0.38	6,81	5,90	74,1	52,4
311	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	140/5	5,2	6,8	25,3	181	0,1	0,12	0,37	1,3	95,66	25,46
397	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180		3,4	14,0	99	0.03	0.14	0,57	0.5	118,68	88,88
	ПОЛДНИК	Печенье	30		3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			355	9,98	13,56	53,0	370,16	0.13	0.26	0,94	1,8	214,34	46,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	32,59	48,66	188,63	1335,97	0,54	0,76	9,21	8,88	383,67	120,59

Возрастная категория 3-7 ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Полем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
160	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	120	0.05	0.13	0,52	0,48	109,26	14,45
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,4	34	0.0	0.0	1,01	0.06	2,46	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	30/15.40	2,4	11,2	37,0	258	0.04	0.03	0,08	1,00	12,58	11,05
Итого по приёму пищи:			465	6,9	15,4	61,3	412	0.09	0.16	1,61	1,54	124,3	26,16
5	ЗАВТРАК 2	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0
9	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,7	5,9	5,3	79	0.03	0.04	2,59	0,37	14,02	19,66
110	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,3	95	0.04	0.05	6,39	0,88	33,41	18,43
205	ОБЕД	Котлета рубленая из птицы	70	10,6	15,2	10,6	224	0.04	0.07	0,27	1,03	13,29	12,70
297	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	140/5	0,2	6,2	36,0	251	0,24	0,12	0	4,38	18,51	126,94
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27.8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			695	21,71	32,3	94,03	775,31	0,41	0.45	9,35	7,47	94,76	184,99
311	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	1,67	122,83	32,73
397	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180		3,4	14,0	99	0.03	0.14	0,57	0.5	118,68	28,22
	ПОЛДНИК	Печенье	30		3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			395	11,48	14,36	60,3	411,16	0.15	0.3	1,04	2,17	241,51	53,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1625	40,69	62,16	220,93	1622,97	0,65	0,72	12,0	11,18	460,57	264,67

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
302	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	140/5	4,0	6,5	27,4	186	0.04	0.10	0,14	0,38	80,8	22,73
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	1,01	0.032	0,24	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	0.03	0.02	0,0	0.41	5,20	6,60
Итого по приёму пищи:			350	5,7	10,8	45,3	304	0.07	0.12	1,15	1,97	86,24	29,99
5	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
64	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,5	2,5	43	0.01	0.01	0,72	0,47	13,47	7,24
134	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,4	3,3	7,6	69	0.03	0.03	4,81	0,4	19,18	10,77
7	ОБЕД	Овощи тушеные с мясом	175	15,3	18,4	15,3	292	0.08	0.12	2,27	2,76	31,31	38,67
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			555	17,71	25,3	57,2 3	530,31	0,18	0.33	7,9	4,44	79,49	63,94
311	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	140/5	5,1	7,3	23,4	182	0,11	0,10	0,15	0,81	89,33	30,00
631	ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	180	0,1	15,5	63	0.01	0.01	1,44	0.72	5,43	2,82	
8	ПОЛДНИК	Пряник	30	3,10	52,6	59,00	0	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			355	14,9	10,5	91,5	304	0.12	0.11	1,59	1,53	94,76	32,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	39,31	36,9	214,23	1224,91	0,37	0,56	10,64	7,94	260,49	126,75

/Скороходова Е.В./

Возрастная категория 3- 7 ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
302	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	35,2	229	0.05	0.13	0,18	0,48	103,72	29,22
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	1,01	0.032	0,24	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	0.05	0.03	0,0	0.62	8,10	9,90
Итого по приёму пищи:			405	7,7	15,8	58,0	409	0.1	0.16	1,19	1,13	112,06	39,78
5	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0	0	0
64	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	3,8	65	0.01	0.02	1,08	0,7	20,21	10,86
134	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,4	10,2	92	0.04	0.04	6,41	0,53	25,57	14,35
7	ОБЕД	Овощи тушеные с мясом	220	19,2	23,1	19,3	367	0.10	0.16	2,85	3,47	26,79	48,62
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0.06	0.17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			700	22,41	32,5	65,13	650,31	0,21	0.39	10,44	5,51	88,1	81,09
311	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30,0	223	0,14	0,13	0,19	1,04	114,69	38,57
631	ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	180		0,1	15,5	63	0.01	0.01	1,44	0.72	5,43	2,82
8	ПОЛДНИК	Пряник	30		3,10	52,6	59,00	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			395	16,5	18,0	98,1	345	0.15	0.14	1,63	1,76	120,12	161,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	47,61	66,5	241,43	1490,91	0,46	0,69	13,26	8,4	320,28	282,38

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Получение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
302	ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» молочная	140/3	5,6	6,4	23,9	180	0.12	0.11	0,14	1,15	95,37	45,04
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	1,01	0.032	0,24	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	0.03	0.02	0,0	0.41	5,20	6,60
Итого по приёму пищи:			348	7,3	10,7	41,8	298	0.15	0.13	1,15	1,59	100,81	52,3
5	ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,5	0,05	21,0	96	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1,5	0,05	21,0	96	0	0	0	0	0	0
231	ОБЕД	Горошек зелёный консервированный отварной	50	1,5	2,1	3,0	41	0.04	0.02	1,9	0,33	9,51	9,48
124	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,7	5,3	62	0.03	0.04	7,21	0,44	24,98	11,94
437	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	60	8,3	8,7	1,9	119	0.02	0.05	0,13	1,26	6,85	11,18
332	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110/3	4,0	2,6	24,4	142	0,05	0,01	0,00	0,54	6,75	5,36
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4,03	15,31	0	0	0	0.012	2,75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			563	15,51	17,2	66,43	490,31	0,2	0.29	9,34	3,38	63,62	45,22
280	ПОЛДНИК	Оладьи с молоком сгущенным	75/15	6,9	6,3	37,3	237	0,07	0,12	0,28	0,57	94,60	15,76
395	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180		2,5	14,9	90	0.03	0.12	0,52	0.11	105,86	12,18
Итого по приёму пищи:			270	9,5	8,8	52,2	327	0.10	0.24	0,8	0,68	200,46	27,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1281	33,81	36,75	181,43	1211,31	0,45	0,66	11,29	5,65	364,89	125,46

Возрастная категория 3-7 ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Плнем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я пeниoсть (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
302	ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» молочная	180/5	7,2	9,1	30,8	239	0.16	0.14	0,18	1,48	122,75	57,90
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	8,2	32	0.00	0.00	1,01	0.032	0,24	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	8,1	9,9	0,00	0.65	8,1	9,9
Итого по приёму пищи:			405	9,7	17,7	53,6	419	8,26	10,04	1,19	2,16	131,09	68,46
5	ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,5	0,05	21,0	96	0	0	0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1,5	0,05	21,0	96	0	0	0	0	0	0
231	ОБЕД	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,5	2,1	3,0	41	0.04	0.02	1,9	0,33	9,51	9,48
124	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,0	7,0	83	0,04	0.05	9,61	0,59	33,31	15,93
437	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	80	10,7	10,7	2,6	151	0.02	0.05	0,25	1,49	10,64	15,02
332	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	140/5	5,1	4,2	31,1	189	0,06	0,02	0,00	0,69	8,72	6,82
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			695	19,41	22,1	75,53	590,31	0,22	0.31	11,86	3,91	77,71	54,51
280	ПОЛДНИК	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9,1	8,4	49,9	315	0,1	0,16	0,37	0,76	126,14	21,01
395	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180		2,5	14,9	90	0.03	0.12	0,52	0.11	105,86	12,18
Итого по приёму пищи:			300	11,7	10,9	64,8	405	0.13	0.28	0,89	0,87	232,0	33,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	42,31	50,75	214,93	1510,31	8,61	10,63	13,94	6,94	440,8	156,16

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Питием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
311	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	140/5	4,3	6,7	21,2	164	0.05	0.11	0,38	0,31	92,13	13,60
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	1,01	0.032	0,24	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	20/10/30	2,4	7,5	31,0	202	0.04	0.03	0,06	0.88	10,82	10,44
Итого по приёму пищи:			385	6,8	14,2	60,4	398	0.09	0.13	1,45	1,22	103,19	24,7
5	ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	4,8	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	4,8	0	0	0
9	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	53	0.02	0.02	1,72	0,25	9,35	13,11
181	ОБЕД	Уха с крупой	150/10	3,5	0,9	8,7	59	0.06	0.04	2,92	0,51	11,04	13,0
462	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом	60	4,6	7,4	5,9	110	0.02	0.03	0,21	0,44	7,59	10,16
130	ОБЕД	Пюре гороховое	110/3	11,1	3,6	26,0	194	0,38	0,08	0,00	3,65	63,24	56,0
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			563	20,11	16,0	76,03	542,31	0,54	0.34	4,95	5,66	106,75	99,53
336	ПОЛДНИК	Макаронник	110/3	4,5	5,0	28,0	179	0,05	0,03	0,0	0,69	9,45	6,44
648	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180		0,0	18,0	68	0.0	0.0	0,0	0.05	0,43	0,0
Итого по приёму пищи:			293	4,5	5,0	46,0	247	0.05	0.03	0,0	0,74	9,88	6,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1341	31,51	35,3	194,63	1245,11	0,68	0,5	11,2	7,62	219,82	130,67

Возрастная категория 3-7 ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Пьем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
311	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	0.07	0.14	0,49	0,40	118,53	17,49
392	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	32	0.0	0.0	1,01	0.032	0,24	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	11,2	37,0	258	0.04	0.03	0,08	1,00	12,58	11,05
Итого по приёму пищи:			450	8,00	18,6	72,5	490	0.11	0.17	1,58	1,43	131,35	29,2
5	ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	4,8	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	0,1	0,1	12,2	57,8	0	0	4,8	0	0	0
9	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,7	5,9	5,3	79	0.03	0.04	2,59	0,37	14,02	19,66
181	ОБЕД	Уха с крупой	180/20	6,0	1,6	10,4	83	0.08	0.06	3,54	0,66	14,93	18,0
462	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом	80	6,2	9,9	7,9	147	0.02	0.04	0,28	0,59	10,13	13,54
130	ОБЕД	Пюре гороховое	140/5	14,1	5,5	33,1	255	0,48	0,10	0,00	4,64	80,63	71,27
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0,06	0,17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			705	27,51	23,0	88,53	688,31	0,67	0.41	6,51	7,07	135,24	129,73
336	ПОЛДНИК	Макаронник	125/5	5,1	6,8	31,8	214	0,06	0,04	0,0	0,78	10,9	7,32
648	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180		0,0	18,0	68	0.0	0.0	0,0	0.05	0,43	0,0
Итого по приёму пищи:			310	5,1	6,8	49,8	282	0.06	0.04	0,0	0,83	11,33	7,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1565	40,71	48,5	223,03	1518,11	0,84	0,62	12,89	22,22	277,92	444,17

Возрастная категория 1,5- 3 ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Поним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
161	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшенной	150	3,3	3,3	12,1	92	0.06	0.09	0,39	0,36	82,87	17,84
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,4	34	0.0	0.0	1,01	0.06	2,46	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	86	0.03	0.02	0,0	0.41	5,2	6,60
Итого по приёму пищи:			355	5,0	7,6	30,2	212	0.09	0.11	1,4	0,83	90,53	25,1
5	ЗАВТРАК 2	Сок	100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0,0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0,0	0	0	0
64	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,5	2,5	43	0.01	0.01	0,72	0,47	13,47	7,24
140	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,3	2,7	12,1	89	0.06	0.04	3,96	0,58	9,73	13,75
178	ОБЕД	Голубцы ленивые	50.10	4,2	3,3	3,8	63	0.02	0.04	1,48	0,44	19,10	11,16
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.1	27,8	111	0.06	0.17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			440	8,51	9,6	50,23	321,31	0,15	0,26	6,26	2,30	57,83	39,41
302	ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная вязкая	140/5	4,6	5,8	28,7	180	0,01	0,07	0,13	0,08	62,3	6,95
705	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	180		0,2	26,1	115	0.01	0.05	72,0	0.58	11,0	2,91
87	ПОЛДНИК	Плюшка новомосковская	100		5,9	51,1	296	0,09	0,04	0,04	0,85	23,97	11,12
Итого по приёму пищи:			425	13,0	22,4	105,9	591	0.11	0.16	72,17	1,51	97,27	20,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	27,51	39,8	206,53	1210,91	0,35	0,53	79,83	4,64	245,63	85,49

Возрастная категория 3 - 7 ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Поним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.
				Б	Ж	У							
День 2													
161	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшенной	200	4,5	4,4	16,1	123	0.08	0.13	0,52	0,48	110,5	23,78
393	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,4	34	0.0	0.0	1,01	0.06	2,46	0.66
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	148	0.05	0.03	0,0	0.62	8,1	9,90
Итого по приёму пищи:			420	7,0	13,0	39,1	305	0.13	0.16	1,53	1,16	121,06	34,34
5	ЗАВТРАК 2	Сок	100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0,0	0	0	0
Итого по приёму пищи:			100	1,0	0,2	20,2	86,6	0	0	0,0	0	0	0
64	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	3,8	65	0.01	0.02	1,08	0,7	20,21	0,7
140	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,1	119	0.08	0.05	5,28	0,78	12,97	18,33
178	ОБЕД	Голубцы ленивые	60/20	5,1	4,3	5,1	82	0.02	0.05	1,82	0,55	24,76	13,76
60	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0.01	0.00	4.03	15,31	0	0	0	0.012	2.75	0
7	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	27,8	111	0.06	0.17	0,1	0.8	12,78	7,26
Итого по приёму пищи:			560	10,81	12,9	56,83	392,31	0,17	0.29	8,28	2,84	73,47	40,05
302	ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	5,9	6,4	36,9	221	0.02	0.08	0,17	0,1	79,94	8,93
705	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	180		0,2	26,1	115	0.01	0.05	72,0	0.58	11,0	2,91
87	ПОЛДНИК	Плюшка новомосковская	100		5,9	51,1	296	0,09	0,04	0,04	0,85	23,97	11,12
Итого по приёму пищи:			465	14,3	12,5	114,1	632	0.12	0.17	72,21	1,53	114,91	22,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	33,11	38,6	230,23	1415,91	0,42	0,62	82,02	5,53	309,44	97,35