



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
Красноярский детский сад №4
Кононец Л.В.
2021 года

**Циклическое двухнедельное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
с 10-ти часовым пребыванием
МАДОУ Красноярский детский сад №4
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

осень

2021 год

Понедельник день 1

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№43	Суп молочный с рисовой крупой с маслом	150	200	3,71	4,94	4,55	6,06	13,97	18,62	111,4	148,54	0,05	0,06	0,14	0,19	1,05	1,4	130,0	173,34	0,35	0,46
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			10,09	15,32	12,63	19,32	40,99	60	318,98	476,99	0,058	0,09	0,278	0,39	1,88	2,54	308,72	449,82	0,54	0,75
		Обед																				
		Свекла отварная	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,5	0,75	2,8	4,2	0,06	0,09	0,08	0,12	2,0	3,0	4,6	6,9	0,12	0,18
Сб. 2010г.	№ 36	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	0,165	0,22	0,075	0,1	6,92	9,22	23,18	30,9	1,83	2,44
Сб. 2010г.	№177	Кнели из кур с рисом и сметанным соусом	50/20	60/20	9,11	10,94	10,35	12,42	4,22	5,05	146,45	175,75	0,04	0,05	0,07	0,08	-	-	7,06	8,47	0,81	0,97
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			16,35	19,53	16,41	19,51	60,85	75,03	450,62	546,93	0,356	0,439	0,838	0,292	65,05	68,6	135,44	161,02	6,33	7,77
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№37	Суп картофельный с клецками	150	200	2,25	3	1,97	2,63	10,10	13,47	67,16	89,55	0,04	0,05	0,07	0,09	6,92	9,22	14,95	19,95	0,55	0,73

Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0 15	0,0 2	0,1 3	0,1 7	0,7 5	1,0	80,2 2	106, 96	1,3 2	1,7 6
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1 2	0,1 2	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9 5	1,1 4
		Кондитерское изделие	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,0 02	0,0 02	0,0 02	0,0 02	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		Итого полдник			9,79	12,78	6,74	9,32	59,18	78,19	322,81	430,09	0,1 57	0,1 92	0,2 02	0,2 62	7,6 7	10, 22	110, 62	146, 71	3,0 2	3,9 3
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 1-ый			36,3 05	47,7 6	35,7 95	48,1 8	161, 155	213, 22	1093,37	1455,61	0,5 72	0,7 22	1,3 21	0,9 45	77, 6	86, 36	576 ,19	790 ,78	10, 054	12, 704

Вторник день 2

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 86	Каша гречневая вязкая на молоке	150	200	5,95	7,94	6,16	8,21	26,34	35,13	184,63	246,17	0,16	0,21	0,18	0,24	0,99	1,33	135,99	181,33	1,59	2,12
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	0,13	119,33	158,77	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			11,195	16	15,9	21,9	66,91	96,26	426,49	602,12	0,23	0,33	0,322	0,43	1,965	2,63	260,73	350,43	2,524	3,62
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 33	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	150	200	3,02	4,02	6,78	9,04	19,43	25,9	89,76	119,68	0,08	0,11	0,075	0,1	15,94	21,25	27,44	36,58	1,39	1,85
Сб. 2010г.	№ 170	Рулет из говядины с яйцом паровой с соусом молочным с морковью	50/25	60/25	7,88	9,45	5,32	6,38	3,19	3,83	92,15	110,58	0,025	0,03	0,11	0,13	-	-	12,91	15,5	1,27	1,52
Сб. 2010г.	№ 223	Соус молочный с морковью	25	25	0,3	0,3	1,88	1,88	2,2	2,2	26,48	26,48	0,0075	0,075	0,018	0,018	0,317	0,317	15,83	15,83	0,13	0,13
Сб. 2010г.	№ 206	Картофельное пюре	100	150	2,13	3,19	4,04	6,06	15,53	23,29	106,97	160,46	0,1	0,15	0,06	0,09	16,95	25,43	27,54	41,31	0,79	1,19
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			17,21	21,96	19,25	25,21	76,96	103,11	485,38	640,32	0,279	0,451	0,311	0,3992	35,387	50,267	110,21	144,75	5,56	7,25
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 41	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	7,93	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	0,12	0,16	0,09	0,12	14,4	19,2	23,98	31,97	0,9	1,2
Сб.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0	0,0	0,1	0,1	0,7	1,0	80,2	106,	1,3	1,7

Среда день 3

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№88	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,9	6,53	5,27	7,03	28,86	38,78	183,69	244,92	0,06	0,08	0,09	0,12	0,53	0,7	71,08	94,78	0,98	1,3
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			11,28	16,91	12,87	19,65	51,05	73,72	367,68	541,93	0,075	0,1	0,26	0,36	1,36	1,84	239,04	356,92	2,38	3,2
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,293	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 27	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	150	200	1,14	1,52	4,0	5,33	6,48	8,65	66,67	88,89	0,045	0,06	0,07	0,09	11,44	15,25	30,23	40,32	0,69	0,92
		Котлеты куриные припущенные с соусом томатным	50	70	7,86	9,43	8,88	10,66	5,35	6,42	132,76	159,32	0,04	0,05	0,07	0,08	-	-	6,92	8,3	0,72	0,86
Сб. 2010г.	№194	Макаронные изделия отварные	100	100	3,68	3,68	3,53	3,53	23,55	23,55	140,73	140,73	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	7,11	7,11	0,42	0,42
Сб. 2010г.	№ 228	Соус томатный	30	30	0,16	0,16	1,1	1,1	1,57	1,57	16,85	16,85	0,006	0,006	-	-	1,17	1,17	1,9	1,9	0,123	0,123
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			16,12	18,99	18,74	22,47	72,71	86,95	525,23	626,51	0,24	0,282	0,213	0,2512	15,54	20,69	100,4	130,16	4,493	5,623
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 142	Рыба запеченная с яйцом	60	70	10,92	12,75	7,26	8,47	4,02	4,7	125,13	145,99	0,094	0,11	0,137	0,16	6,17	7,2	24,58	28,68	1,3	1,52
Сб. 2010г.	№ 251	Йогурт	150	200	4,05	5,4	3,75	5,0	16,2	21,6	118,5	158,0	0,045	0,06	0,195	0,26	1,35	0,18	181,5	242	0,15	0,2
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

		Итого полдник			18,92	22,89	11,51	14,07	44,37	55,28	350,43	432,15	0,2 39	0,2 9	0,3 32	0,4 2	7,5 2	7,3 8	217, 58	284, 48	2,4	2,8 6
		Зелень на весь день	6	7	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69 5	11,1 48	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 3-ий			46,3 95	58,9 2	43,1 35	56,2 2	168, 265	215, 95	1244,3	1602,1 9	0,5 55	0,6 73	0,8 08	1,0 32	27, 42	34, 91	57 8,4	80 4,7	9,4 37	11, 93

Четверг день 4

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 98	Каша рисовая молочная с маслом	150/4	200/5	3,84	5,12	4,97	6,62	24,45	32,61	157,59	210,13	0,038	0,05	0,11	0,15	0,87	1,07	103,27	137,69	0,65	0,87
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,008	0,003	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,004	0,008	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			7,545	11,12	13,32	18,46	55,25	80,72	341,69	489,06	0,086	0,16	0,215	0,29	1,55	2,07	199,69	269,39	1,154	1,825
		Обед																				
		Свекла отварная	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,5	0,75	2,8	4,2	0,006	0,009	0,008	0,012	2,0	3,0	4,6	6,9	0,12	0,18
Сб. 2010г.	№ 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,695	2,26	1,83	2,29	13,06	17,41	74,45	99,27	0,008	0,011	0,007	0,009	9,92	13,22	15,24	20,36	0,59	0,79
Сб. 2010г.	№ 135	Котлеты рыбные любительские припущенные с соусом сметанным	60/25	70/30	7,98	9,31	2,38	2,78	4,08	4,76	69,64	81,25	0,005	0,006	0,011	0,013	1,14	1,33	21,21	24,75	0,77	0,89
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	25	30	0,42	0,5	2,96	3,55	0,84	1,01	31,68	38,02	0,005	0,006	0,002	0,002	0,038	0,045	11,04	13,25	0,038	0,045
Сб. 2010г.	№ 206	Картофельное пюре	100	150	2,13	3,19	4,04	6,06	15,53	23,29	106,97	160,46	0,101	0,105	0,006	0,009	16,95	25,43	27,54	41,31	0,79	1,19
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,002	0,003	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,007	0,008	0,002	0,003	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			16,045	20,16	11,71	15,43	69,38	93,24	442,28	586,39	0,356	0,469	0,29	0,384	30,048	43,025	97,83	129,67	4,008	5,225
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 117	Запеканка из творога с вареньем	100/30	150/40	19,48	29,22	8,07	12,11	19,4	29,1	228,15	342,23	0,007	0,01	0,026	0,039	0,81	1,22	177,31	265,97	1,05	1,58
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,002	0,103	0,107	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,101	0,102	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

Сб. 2010г.	№ 294	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	35	50	2,71	3,78	2,27	3,24	16,9	24,14	98,94	141,34	0,0 3	0,0 4	0,0 7	0,1	-	-	7,93	11,3 3	0,6 7	0,9 6
		Итого полдник			28,23	40,53	12,75	18,5	70,4	95,49	499,32	698,98	0,2 15	0,2 8	0,4 6	0,6 6	1,5 6	2,2 2	276, 96	398, 06	3,9 9	5,4 4
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 4-ый			51,1 35	70,1 2	37,3 65	49,9 7	205, 805	272, 33	1282,63	1720,92	0,6 08	0,8 1	0,9 58	1,2 95	39, 208	46, 885	594 ,73	815 ,42	10, 446	13, 449

Пятница день 5

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 84	Каша молочная с маслом «Дружба»	150/4	200/5	4,91	6,55	6,25	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	0,08	0,11	0,13	0,13	0,77	1,02	98,38	131,17	1,01	1,35
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,33	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			12,83	18,99	15,72	23,44	63,1	89,49	446,17	646,58	0,11	0,15	0,275	0,38	1,825	2,46	305,42	445,05	1,63	2,21
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,293	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 34	Свекольник со сметаной на к/б	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33	0,07	0,09	0,075	0,146	10,46	13,95	32,55	43,41	1,64	2,18
Сб. 2010г.	№ 174	Тефтели из говядины с рисом, томатным соусом	50/20	60/25	6,53	7,83	9,63	11,56	6,73	8,06	139,7	167,64	0,025	0,03	0,045	0,06	1,5	1,8	10,93	13,23	1,13	1,32
Сб. 2010г.	№ 228	Соус томатный	20	25	0,1	0,13	0,73	0,92	1,05	1,31	11,23	14,04	0,004	0,005	-	-	0,78	0,98	1,26	1,58	0,082	0,103
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			12,8	16,34	18,7	24,36	59,24	79,52	456,32	601,36	0,275	0,364	0,208	0,292	33,94	48,16	93,25	127,13	5,432	7,103
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 49	Суп-пюре картофельный с гречками	150/15	200/20	0,68	2,7	3,09	4,12	12,63	16,85	86,48	115,31	0,1	0,13	0,1	0,13	11,79	15,72	41,43	55,24	0,64	0,85
		Яйцо вареное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,028	0,028	0,16	0,16	-	-	22	22	1	1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0 15	0,0 2	0,1 3	0,1 7	0,7 5	1,0	80,2 2	106, 96	1,3 2	1,7 6
		Кондитерское изделие	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,0 02	0,0 02	0,0 02	0,0 02	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		Итого полдник			13,3	17,56	12,46	15,41	61,99	81,85	404,93	518,65	0,2 45	0,3	0,3 92	0,4 62	12, 54	16, 72	159, 15	204	4,1 1	5,0 5
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 5-ый			39,0 05	53,0 2	46,8 95	63,2 4	184, 465	250, 86	1308,38	1768,19	0,6 31	0,8 15	0,8 78	1,1 35	51, 305	72, 34	579 ,23	809 ,41	11, 336	14, 617

Понедельник день 6

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 92	Каша молочная вязкая с тыквой и сливочным маслом	150/4	200/5	4,01	5,35	4,91	6,54	29,84	39,79	179,75	239,67	0,25	0,33	0,09	0,12	8,7	11,6	107,73	143,64	2,79	3,72
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			7,715	11,35	13,26	18,38	60,64	87,9	363,85	518,6	0,298	0,44	0,195	0,26	9,45	12,6	204,15	275,34	3,294	4,65
		Обед																				
Сб. 2010г.	№211	Свекла отварная	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,5	0,75	2,8	4,2	0,006	0,009	0,008	0,012	2,0	3,0	4,6	6,9	0,12	0,18
Сб. 2010г.	№ 26	Суп из овощей на к/б со сметаной	150	200	1,16	1,54	3,52	4,69	7,55	10,07	69,14	92,19	0,075	0,1	0,075	0,1	13,66	17,82	19,94	26,58	0,53	0,71
Сб. 2010г.	№ 183	Суфле из кур запеченное с малом сливочным	50/4	60/5	18,59	22,31	21,52	25,82	1,32	1,58	272,97	327,56	0,07	0,08	0,08	0,22	0,108	0,13	28,98	34,78	1,63	1,96
Сб. 2010г.	№ 108	Пюре из гороха со сливочным маслом	150/5	200/5	17,29	23,06	3,84	5,12	38,13	50,84	246,14	328,18	0,68	0,9	0,138	0,18	-	-	67,575	90,1	5,28	7,01
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			40,26	51,01	29,38	36,38	82,02	108,13	745,99	952,92	0,916	1,189	0,436	0,562	16,518	21,95	167,045	218,46	9,79	12,7
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 61	Запеканка капустная с маслом	150/5	200/5	8,19	10,93	18,57	24,76	29,05	38,79	316,29	421,72	0,135	0,18	0,15	0,2	78,02	104,02	93,14	124,19	2,95	3,93
		Сок	150	200	0,75	1,0	0,15	0,2	30,15	40,2	69	92	0,015	0,02	0,015	0,01	3,0	4,0	10,5	14,0	2,1	2,8
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№280	Сдоба обыкновенная	45	45	3,54	3,54	2,76	2,76	26,54	26,54	145,11	145,11	0,06	0,06	0,04	0,04	-	-	9,44	9,44	0,83	0,83
		Итого полдник			16,43	20,21	21,98	28,32	109,8	134,5	637,2	786,99	0,3	0,3	0,2	0,2	81,	108	124,	161,	6,8	8,7

									9	1			1	8	05	5	02	,02	58	43	3	
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,008
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 6-ой			64,48	82,7	64,635	83,11	252,685	330,54	1748	2260,11	1,525	2,01	0,839	1,073	109,988	147,57	517,185	688,46	20,078	26,304

Вторник день 7

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 93	Каша молочная овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	150/4	200/5	4,74	6,33	6,68	6,54	29,84	39,79	179,75	239,67	0,25	0,33	0,09	0,12	8,7	11,6	107,73	143,64	2,79	3,72
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			12,66	18,77	16,15	21,65	66,63	94,19	445,09	645,14	0,28	0,37	0,265	0,37	9,755	13,04	314,77	457,52	3,41	4,58
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,293	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	200/25	5,58	7,44	4,39	5,85	10,77	14,33	104,8	139,73	0,11	0,14	0,13	0,13	12,83	17,1	16,16	21,46	145,12	193,49
Сб. 2010г.	№ 152	Гуляш из отварной говядины	50/30	60/40	16,7	18,56	18,65	20,72	5,19	5,77	255,41	283,79	0,072	0,08	0,13	0,14	3,29	3,65	14,54	16,15	2,56	2,84
Сб. 2010г.	№ 78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,7
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			29,79	35,84	32,78	39,77	74,76	97,58	709,92	886,23	0,366	0,456	0,348	0,4212	48,52	64,31	115,38	150,81	150,92	200,62
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№41	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	0,12	0,16	0,09	0,12	14,4	19,2	23,98	31,97	0,9	1,2
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,12	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 265	Блинчики с маслом	50	100	2,65	5,3	1,89	3,77	17,5	35,0	97,63	195,25	0,055	0,11	0,1	0,2	0,545	1,09	71,99	143,97	0,7	1,4

		Итого полдник			16,62	23,4	6,76	10,21	55,62	82,61	339,6	503,65	0,29	0,41	0,32	0,49	15,695	21,29	187,69	296,7	3,87	5,5
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 7-ой			59,145	78,14	55,705	71,66	197,145	274,38	1495,57	2036,62	0,937	1,237	0,936	1,282	76,97	103,64	639,25	938,26	158,364	210,954

Среда день 8

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 99	Каша ячневая молочная с маслом	150/4	200/5	5,42	7,23	5,0	6,67	29,66	39,54	185,15	246,87	0,09	0,12	0,03	0,04	0,75	1,0	91,65	122,2	0,77	1,03
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			9,125	13,23	13,35	18,51	60,46	87,65	369,25	525,8	0,138	0,23	0,135	0,18	1,5	2	188,07	253,9	1,274	1,96
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 49	Суп-пюре из кабачков с гречками на к/б	150/15	200/20	2,02	2,7	3,62	4,83	7,43	9,9	79,62	106,16	0,05	0,07	0,13	0,17	11,33	15,1	88,01	117,35	0,83	1,11
Сб. 2010г.	№ 58	Гренки из пшеничного хлеба	15	20	1,78	2,38	0,21	0,28	11,74	15,65	56,05	74,74	0,04	0,05	0,02	0,03	-	-	6,16	8,22	0,38	0,51
Сб. 2010г.	№180	Плов из отварной курицы	150	180	26,53	31,84	32,33	38,8	29,28	35,14	532,93	35,14	0,13	0,16	0,22	0,26	1,18	1,41	29,71	35,65	0,8	0,96
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			33,27	40,67	37,39	45,76	79,09	100,63	815	407,66	0,294	0,366	0,398	0,4912	16,94	22,78	148,57	194,35	4,02	5,17
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 104	Макароны отварные с овощами	150	200	5,1	6,8	6,99	9,32	30,09	40,12	203,67	271,56	0,09	0,12	0,045	0,06	4,22	5,62	22,43	29,9	0,95	1,27
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,12	0,1	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,045	0,06	0,225	0,3	0,75	1,0	168,0	224,0	0,15	0,2
		Итого полдник			15,05	19,54	9,74	12,92	75,69	97,7	445,47	579,72	0,235	0,3	0,27	0,36	4,97	6,62	201,93	267,7	2,05	2,61
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	5,0	6,69	11,1	0,0	0,0

													01	01	03	01				5	48	8	
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		Итого день 8-ой			57,5 2	73,5 7	60,4 95	77,2 2	215, 375	285, 98	1630,6 8	1514,7 8	0,6 68	0,8 97	0,8 06	1,0 32 2	26, 41	36, 4	55 9,9 8	74 9,1 8	7,5 08	9,9 94	

Четверг день 9

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
		Завтрак																				
Сб. 2010г.	№ 91	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	150/4	200/5	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,9	243,92	0,21	0,28	-	-	0,75	1,0	99,75	133,0	2,33	3,11
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		Итого завтрак			11,96	17,82	14,13	21,33	53,48	76,66	390,48	572,37	0,218	0,31	0,138	0,2	1,58	2,14	278,47	409,48	2,58	3,42
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,04	0,06	0,08	0,012	2,18	3,27	8,293	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№56	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	200	1,25	1,67	3,89	5,06	6,38	8,51	64,69	86,26	0,05	0,06	0,06	0,07	10,52	14,03	32,35	43,27	4,88	6,51
Сб. 2010г.	№ 144	Рыба тушеная с овощами в томате	80	120	8,28	12,43	4,58	6,87	4,27	6,41	91,47	137,21	0,05	0,08	0,09	0,13	2,85	4,28	10,82	16,23	7,37	11,06
Сб. 2010г.	№ 206	Картофельное пюре	100	150	2,13	3,19	4,04	6,06	15,53	23,29	106,97	160,46	0,15	0,15	0,06	0,09	16,95	25,43	27,54	41,31	0,79	1,19
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			14,94	21,49	13,74	19,84	61,94	84,97	431,35	604,65	0,289	0,396	0,253	0,3412	33,25	48,01	124,95	173,34	15,58	22,06
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№125	Лапшевник с творогом	100/15	150/20	10,5	15,71	4,71	7,06	26,96	40,44	190,65	285,98	0,04	0,06	0,105	0,158	0,43	0,64	96,03	144,04	0,59	0,89
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,12	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		Сок	150	200	0,75	1,0	0,15	0,2	30,15	40,2	69	92	0,015	0,02	0,015	0,01	3,0	4,0	10,5	14,0	2,1	2,8
		Печенье	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,002	0,002	0,002	0,002	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		Итого полдник			16,7	23,7	7,72	11,4	96,24	132,09	449,87	631,27	0,157	0,202	0,122	0,17	3,43	4,64	122,03	177,84	3,84	5,13

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,008
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 9-ый			43,675	63,14	35,605	52,6	211,795	293,72	1272,66	1809,89	0,665	0,909	0,516	0,712	41,26	59,79	54,66	79,389	22,104	30,844

Пятница день 10

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
		Завтрак	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 97	Каша рисовая молочная с морковью и маслом	150/4	200/5	4,11	5,48	4,8	6,4	31,91	42,55	187,44	249,92	0,05	0,07	0,09	0,12	1,67	2,22	84,74	112,98	1,01	1,34
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	0,13	119,33	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,07	0,11	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		Итого завтрак			9,355	13,54	14,54	20,09	72,48	103,68	429,3	605,87	0,12	0,19	0,232	0,31	2,645	3,52	209,48	282,08	1,944	2,84
		Обед																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,293	12,4	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 47	Суп-лапша домашняя	150	200	1,7	1,96	2,93	3,91	8,35	11,13	65,63	87,5	0,05	0,07	0,07	0,09	0,62	0,82	15,68	20,9	1,28	1,71
Сб. 2010г.	№ 162	Печень говяжья по-строгановски	50/20	60/30	16,6	19,93	20,62	24,74	3,35	4,02	263,64	316,37	0,09	0,11	0,025	0,03	0,04	0,05	19,97	23,96	4,46	5,35
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	20	30	0,335	0,5	2,37	3,55	0,67	1,01	25,35	39,52	0,004	0,006	0,015	0,02	0,03	0,045	8,835	13,25	0,03	0,045
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		Итого обед			27,735	35,32	30,77	39,48	78,23	107,92	698,71	927,92	0,473	0,652	0,2295	0,3132	3,62	5,185	131,91	180,43	12	15,945
		Уплотненный полдник																				
Сб. 2010г.	№ 110	Омлет натуральный	50	65	4,47	5,82	6,93	9,02	1,16	1,52	85,03	110,54	0,03	0,04	0,16	0,21	0,19	0,25	41,04	53,35	0,85	1,11
Сб. 2010г.	№ 279	Коржик молочный	45	45	3,08	3,08	5,28	5,28	30,53	30,53	182,03	182,03	0,06	0,06	0,04	0,04	-	-	14,34	14,34	0,6	0,6
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,0	0,0	0,1	0,1	0,7	1,0	80,2	106,	1,3	1,7

2010г													15	2	3	7	5		2	96	2	6
		Итого полдник			13,59	16,43	14,62	17,45	65,79	74,3	439,29	507,98	0,205	0,24	0,33	0,42	0,94	1,25	147,1	188,45	3,72	4,61
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		Итого день 10-ый			50,755	65,42	59,945	77,05	216,635	285,9	1568,26	2043,37	0,799	1,083	0,794	1,044	10,205	14,955	50,99	68,419	17,82	23,649