

Неделя: первая  
 День: понедельник  
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184	0,10			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	<b>Итого</b>		<b>6,75</b>	<b>8,96</b>	<b>47,42</b>	<b>292</b>	<b>0,26</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>47</b>	<b>2,00</b>			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,65</b>	<b>23</b>	<b>2,00</b>			
<b>Обед</b>										
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,08			
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
317/11	Лапша, отварная с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>19,29</b>	<b>62,5</b>	<b>493</b>	<b>11,57</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
<b>240/11</b>	<b>Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным</b>	<b>80/20</b>	10,89	8,54	11,70	167	1,06			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35			
	<b>Итого</b>		<b>16,61</b>	<b>13,82</b>	<b>32,14</b>	<b>343</b>	<b>2,41</b>			
	<b>Всего</b>		<b>39,26</b>	<b>42,07</b>	<b>159,41</b>	<b>1198</b>	<b>18,24</b>			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	0,10			
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/4/5	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		<b>10,67</b>	<b>14,00</b>	<b>49,46</b>	<b>364</b>	<b>1,22</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10ч 388/07	Напиток из сухофруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,65</b>	<b>23</b>	<b>2,00</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
282/11 350/11	Шницель, рубленый из говядины (запеченный) с соусом молочным	50/15	7,49	6,5	7,48	118	0,009			
<b>322/11</b>	<b>Пюре картофельное с морковью</b>	100	1,91	0,35	12,01	83	10,5			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>17,06</b>	<b>10,4</b>	<b>64,25</b>	<b>437</b>	<b>16,39</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5//20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
<b>458/11</b>	<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>37</b>	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		<b>13,54</b>	<b>17,42</b>	<b>43,3</b>	<b>386</b>	<b>1,38</b>			
	Всего		<b>41,5</b>	<b>41,82</b>	<b>168,11</b>	<b>1244</b>	<b>21,14</b>			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68				
	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		<b>5,55</b>	<b>8,96</b>	<b>29,84</b>	<b>216</b>	<b>0,84</b>				
<b>Второй полдник</b>											
в 10 час											
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>				
<b>Обед</b>											
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6,0				
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17				
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24				
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,08	7,60	12,38	126	3,60				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>13,87</b>	<b>20,69</b>	<b>59,13</b>	<b>479</b>	<b>16,31</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10				
<b>496/11</b>	<b>Коржики молочные</b>	<b>37</b>	2,18	4,22	22,57	141	0,03				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		<b>12,63</b>	<b>15,66</b>	<b>67,14</b>	<b>464</b>	<b>1,63</b>				
	Всего		<b>32,08</b>	<b>45,31</b>	<b>161,56</b>	<b>1193</b>	<b>18,93</b>				

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,96	28	0,00		
	Итого		<b>7,2</b>	<b>9,96</b>	<b>46,19</b>	<b>298</b>	<b>1,12</b>		
	<b>Второй завтрак</b>								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	<b>Обед</b>								
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	70	6,70		
<b>265/11, 350/11</b>	<b>Зразы рыбные с яйцом с соусом молочным</b>	50/15	6,53	2,91	7,53	83	1,14		
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,2	24,44	172	0,00		
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		<b>15,38</b>	<b>12,51</b>	<b>74,46</b>	<b>474</b>	<b>10,24</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>230/11</b>	<b>Вареники ленивые с маслом</b>	80/5	12,0	8,79	12,39	176	0,15		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35		
	Итого		<b>17,72</b>	<b>14,07</b>	<b>32,83</b>	<b>352</b>	<b>1,5</b>		
	Всего		<b>40,53</b>	<b>36,54</b>	<b>164,58</b>	<b>1181</b>	<b>15,01</b>		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166	0,43				
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14				
<b>392/11</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>6,96</b>	<b>28</b>	<b>0,00</b>				
	Итого		<b>7,47</b>	<b>6,45</b>	<b>42,52</b>	<b>259</b>	<b>0,57</b>				
<b>Второй завтрак</b>											
в 10 час											
	Сок фруктовый (яблочный)	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>47</b>	<b>2,00</b>				
<b>Обед</b>											
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6,00				
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	150/6	3,31	3,22	10,26	83	5,00				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	10,49	8,58	2,93	131	0,00				
321/07	Капуста свежая тушёная с маслом	100/5	1,98	7,82	9,50	116	16,2				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	21,75	87	2,10				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>18,21</b>	<b>19,94</b>	<b>57,51</b>	<b>482</b>	<b>29,3</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
94/11	Суп молочный с крупой, маслом сливочным	200/3	5,74	8,06	18,83	171	0,91				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		<b>13,23</b>	<b>16,32</b>	<b>49,21</b>	<b>398</b>	<b>2,41</b>				
	Всего		<b>39,41</b>	<b>42,71</b>	<b>160,94</b>	<b>1186</b>	<b>34,28</b>				

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
<b>Завтрак</b>												
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3					
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14					
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02					
	Итого		<b>6,38</b>	<b>10,56</b>	<b>45,55</b>	<b>297</b>	<b>1,46</b>					
<b>Второй завтрак</b>												
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>47</b>	<b>2,00</b>					
<b>Обед</b>												
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88	5,27					
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,40					
317/11	Макаронные изделия, отварные с маслом	100/3	2,80	7,62	19,37	158	0,00					
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30					
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00					
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00					
	Итого		<b>16,6</b>	<b>19,89</b>	<b>69,07</b>	<b>523</b>	<b>5,97</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>												
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,33	11,34	24,78	262	0,19					
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00					
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19					
	Итого		<b>19,12</b>	<b>13,81</b>	<b>43,09</b>	<b>374</b>	<b>1,38</b>					
	Всего		<b>42,6</b>	<b>44,26</b>	<b>169,41</b>	<b>1241</b>	<b>10,81</b>					

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	5,10	10,43	65	0,14			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		<b>10,88</b>	<b>13,21</b>	<b>51,24</b>	<b>333</b>	<b>1,73</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч.										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6			
83/11, 121/11	Суп с крупой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
282/11	Биточки, рубленые из говядины (запечённые)	50	7,49	6,5	7,48	118	0,009			
321/07	Капуста свежая тушёная	100	1,98	3,72	9,50	84	16,20			
346/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>15,09</b>	<b>14,09</b>	<b>59,61</b>	<b>433</b>	<b>27,51</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
<b>190/11</b>	<b>Запеканка рисовая со свежими фруктами со сгущенным молоком</b>	<b>100/15</b>	4,2	3,2	35,5	188	1,1			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		<b>9,54</b>	<b>8,14</b>	<b>49,6</b>	<b>310</b>	<b>2,6</b>			
	Всего		<b>35,54</b>	<b>35,44</b>	<b>165,9</b>	<b>1110</b>	<b>31,99</b>			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
<b>392/11</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		<b>6,03</b>	<b>9,97</b>	<b>39,09</b>	<b>265</b>	0,56			
<b>Второй полдник</b>										
в 10 ч.										
338/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,08			
308/11 350/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	50/15	6,39	6,97	2,29	96	0,26			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,67	2,45	19,32	118	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>15,63</b>	<b>13,69</b>	<b>60,85</b>	<b>433</b>	13,74			
<b>Уплотненный полдник</b>										
<b>150/11</b>	<b>Картофельные оладьи с сыром и маслом</b>	<b>100/10</b>	5,4	13,27	16,12	206	10,7			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
<b>359/11</b>	<b>Кисель из сока</b>	<b>150</b>	0,22	0,00	25,89	104	3,3			
	Итого		<b>9,32</b>	<b>17,67</b>	<b>73,92</b>	<b>498</b>	14,03			
	Всего		<b>31,21</b>	<b>41,33</b>	<b>184,96</b>	<b>1253</b>	30,8			



Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/5	5,2	6,6	16,57	125	0,68			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		<b>9,15</b>	<b>12,7</b>	<b>37,63</b>	<b>275</b>	<b>1,8</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>47</b>	<b>2,00</b>			
	Пюре фруктовое	50	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,65</b>	<b>23</b>	<b>2,00</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6,00			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом молочным	50/15	5,89	3,51	6,29	83	0,28			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,08	5,9	12,38	111	3,6			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>13,4</b>	<b>13,39</b>	<b>60,23</b>	<b>419</b>	<b>16,35</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
216/11	Омлет натуральный с сыром, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5//20	9,10	15,80	1,40	184	0,17			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
<b>473/11</b>	<b>Булочка «Веснушка»</b>	25	1,95	1,53	13,47	75	0,00			
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35			
	Итого		16,77	22,61	35,31	<b>435</b>	<b>1,52</b>			
	Всего		<b>40,02</b>	<b>48,7</b>	<b>150,52</b>	<b>1199</b>	<b>23,67</b>			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		<b>6,75</b>	<b>9,6</b>	<b>41,02</b>	<b>272</b>	<b>0,91</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 час	Напиток из сухофруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
388/07	Пюре фруктовое	50	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,65</b>	<b>23</b>	<b>2,00</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1			
<b>99/07</b>	<b>Суп из овощей с зеленым горошком и птицей</b>	150/6	2,84	3,8	9,0	74	6,7			
306/11, 350/11	Биточки рубленые (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,2	24,44	172	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,00	16,53	66	0,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>14,7</b>	<b>18,72</b>	<b>67,03</b>	<b>495</b>	<b>9,29</b>			
<b>Полдник</b>										
<b>238/11</b>	<b>Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком</b>	<b>80/15</b>	<b>9,32</b>	<b>8,22</b>	<b>25,7</b>	<b>249</b>	<b>0,57</b>			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		<b>14,66</b>	<b>13,16</b>	<b>39,8</b>	<b>371</b>	<b>2,07</b>			
	Всего		<b>36,34</b>	<b>41,48</b>	<b>158,95</b>	<b>1195</b>	<b>14,42</b>			
	Всего за 10 дней		<b>378,49</b>	<b>419,66</b>	<b>1644,34</b>	<b>12000</b>	<b>219,29</b>			
	Среднее количество пищевых веществ за день		<b>37,84</b>	<b>41,96</b>	<b>164,43</b>	<b>1200</b>	<b>21,92</b>			
	Рекомендуемые СанПиН 2.4.1.3049 -13 <b>85%</b>		<b>35,7</b>	<b>39,95</b>	<b>173</b>	<b>1190</b>				

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>9,47</b>	<b>11,95</b>	<b>65,59</b>	<b>408</b>	<b>0,34</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>			
<b>Обед</b>										
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
306/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
350/11	молочным									
317/11	Лапша отварная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>20,9</b>	<b>25,61</b>	<b>82,07</b>	<b>643</b>	<b>15,43</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
240/11	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	100/25	13,61	10,67	14,63	209	1,33			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
	Итого		<b>20,93</b>	<b>17,06</b>	<b>41,96</b>	<b>432</b>	<b>2,95</b>			
	Всего		<b>52,05</b>	<b>54,62</b>	<b>207,17</b>	<b>1554</b>	<b>21,72</b>			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/6/5	3,98	5,98	15,40	130	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		<b>14,07</b>	<b>17,63</b>	<b>67,76</b>	<b>484</b>	<b>2,91</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10,00</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
282/11 350/11	Шницель, рубленый из говядины (запеченный) с соусом молочным	70/30	10,43	7,7	9,70	151	0,00			
321/07	Капуста свежая тушеная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,6			
<b>322/11</b>	<b>Пюре картофельное с морковью</b>	<b>150</b>	2,85	4,62	18,02	125	15,75			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>23,18</b>	<b>16,93</b>	<b>83,14</b>	<b>580</b>	<b>24,87</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный, горошек зелёный консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
458/11	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>16,46</b>	<b>20,73</b>	<b>52,24</b>	<b>499</b>	<b>1,43</b>			
	Всего		<b>53,8</b>	<b>55,29</b>	<b>222,62</b>	<b>1660</b>	<b>39,44</b>			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>8,38</b>	<b>10,54</b>	<b>44,22</b>	<b>305</b>	<b>1,12</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч 388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12,0			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172	0,26			
321/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>19,55</b>	<b>22,6</b>	<b>82,52</b>	<b>613</b>	<b>26,25</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Итого		<b>15,83</b>	<b>18,9</b>	<b>82,7</b>	<b>567</b>	<b>4,11</b>			
	Всего		<b>43,81</b>	<b>52,04</b>	<b>217,62</b>	<b>1536</b>	<b>31,71</b>			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30		
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03		
	Итого		<b>10,04</b>	<b>11,68</b>	<b>63,79</b>	<b>400</b>	<b>1,51</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,30</b>	<b>46</b>	<b>10,00</b>		
<b>Обед</b>									
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50		
265/11 350/11	Зразы рыбные с яйцом и соусом молочным	70/30	11,21	5,61	11,63	107	1,6		
316/11	Рис припущенный	150	3,12	5,28	30,7	182	0,00		
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		<b>22,51</b>	<b>15,3</b>	<b>94,87</b>	<b>573</b>	<b>13,66</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
<b>230/11</b>	<b>Вареники ленивые с маслом сливочным</b>	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62		
	Итого		<b>21,39</b>	<b>17,16</b>	<b>37,97</b>	<b>419</b>	<b>1,81</b>		
	Всего		<b>54,03</b>	<b>44,14</b>	<b>216,11</b>	<b>1489</b>	<b>27,21</b>		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219	0,56				
	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		<b>10,04</b>	<b>8,92</b>	<b>58,59</b>	<b>352</b>	<b>0,59</b>				
<b>Второй завтрак</b>											
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>				
<b>обед</b>											
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12,0				
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	200/6	4,11	7,60	17,20	153	7,50				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	12,24	11,66	5,52	172	0,46				
321/07	Капуста свежая тушеная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,6				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>22,59</b>	<b>25,22</b>	<b>78,13</b>	<b>634</b>	<b>44,92</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
94/11	Суп молочный с крупой и маслом сливочным	200/5	4,82	9,17	16,83	165	0,91				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		<b>15,68</b>	<b>21,76</b>	<b>67,24</b>	<b>524</b>	<b>3,25</b>				
	Всего		<b>49,06</b>	<b>55,9</b>	<b>221,51</b>	<b>1581</b>	<b>51,76</b>				

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>8,97</b>	<b>12,83</b>	<b>62,99</b>	<b>403</b>	<b>1,95</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>			
<b>Обед</b>										
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,80	9,92	11,03	177	0,59			
317/11	Макаронные изделия отварные	150	4,20	5,28	28,61	178	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>22,24</b>	<b>21,7</b>	<b>90,34</b>	<b>647</b>	<b>7,98</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/25	18,57	14,31	31,16	308	0,27			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>23,52</b>	<b>16,92</b>	<b>59,48</b>	<b>466</b>	<b>1,47</b>			
	Всего		<b>55,48</b>	<b>51,45</b>	<b>230,36</b>	<b>1587</b>	<b>14,4</b>			



Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>13,01</b>	<b>11,16</b>	<b>70,01</b>	<b>431</b>	<b>1,73</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10,00</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12			
83/11, 121/11	Суп с крупой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
282/11	Биточки, рубленые из говядины (запечённые)	70	18,10	14,50	3,83	218	0,01			
321/07	Капуста свежая тушёная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>28,31</b>	<b>25,17</b>	<b>70,89</b>	<b>632</b>	<b>43,64</b>			
<b>Усиленный полдник</b>										
<b>190/11</b>	<b>Запеканка рисовая со свежими плодами с сгущенным молоком</b>	150/20	6,65	5,06	53,25	258	1,74			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		<b>13,21</b>	<b>11,00</b>	<b>71,11</b>	<b>409</b>	<b>4,08</b>			
	Всего		<b>54,62</b>	<b>47,33</b>	<b>231,49</b>	<b>1569</b>	<b>59,68</b>			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>8,48</b>	<b>11,94</b>	<b>54,06</b>	<b>358</b>	<b>0,74</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
308/11 350/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	70/30	10,16	7,77	6,02	135	0,35			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>22,58</b>	<b>16,89</b>	<b>81,83</b>	<b>572</b>	<b>19,66</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
<b>150/11</b>	<b>Картофельные оладьи с сыром и маслом</b>	<b>150/10</b>	<b>8,04</b>	<b>16,4</b>	<b>24,57</b>	<b>280</b>	<b>16,05</b>			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
359/11	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Итого		<b>12,76</b>	<b>20,89</b>	<b>121,12</b>	<b>615</b>	<b>20,04</b>			
	Всего		<b>43,87</b>	<b>49,72</b>	<b>265,19</b>	<b>1596</b>	<b>40,67</b>			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
	Итого		<b>11,17</b>	<b>12,95</b>	<b>48,59</b>	<b>356</b>	<b>2,26</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12,0			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,72	5,02	10,22	101	8,23			
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом молочным	70/30	8,07	4,06	7,74	100	0,37			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,12	7,50	18,57	155	5,40			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>18,18</b>	<b>16,96</b>	<b>77,69</b>	<b>539</b>	<b>26,36</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный с сыром, зелёный горошек консервированный (отварной)	100/5/40	11,38	19,75	1,75	230	0,21			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
473/11	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,94	150	0,00			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
	Итого		<b>22,6</b>	<b>29,2</b>	<b>56,02</b>	<b>603</b>	<b>1,83</b>			
	Всего		<b>52,7</b>	<b>59,11</b>	<b>199,85</b>	<b>1569</b>	<b>33,45</b>			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	<b>Итого</b>		<b>9,38</b>	<b>11,45</b>	<b>56,59</b>	<b>367</b>	<b>1,2</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>10,00</b>			
<b>Обед</b>										
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2			
<b>99/07</b>	<b>Суп из овощей и птиц</b>	200/6	3,79	5,07	12,0	99	8,9			
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377	1,01			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	<b>Итого</b>		<b>27,41</b>	<b>25,34</b>	<b>88,19</b>	<b>657</b>	<b>14,47</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
<b>238/11</b>	<b>Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком</b>	100/20	11,63	10,28	32,13	267	0,6			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	<b>Итого</b>		<b>18,19</b>	<b>16,22</b>	<b>49,99</b>	<b>418</b>	<b>2,94</b>			
	<b>Всего</b>		<b>55,07</b>	<b>53,01</b>	<b>214,25</b>	<b>1539</b>	<b>28,84</b>			
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>514,49</b>	<b>522,61</b>	<b>2226,17</b>	<b>15680</b>	<b>348,88</b>			
	Среднее количество пищевых веществ за день		<b>51,44</b>	<b>52,26</b>	<b>222,61</b>	<b>1568</b>	<b>34,88</b>			
	Рекомендуемые СанПиН 2.4.1.3049 -13 <b>85%</b>		<b>45,9</b>	<b>51,0</b>	<b>221,0</b>	<b>1530</b>				

При составлении меню использованы : «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г