

**ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА**

СотласованБЕДОУ  
Заведующий МБДОУ детский сад  
Приказ № 2 от 20.01.24 г.



Утверждаю  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
И. А. Древева



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ДО 7 ЛЕТ,**

**ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД "СКАЗКА "**

**С 01.01.2024 года**

**П. ОРЛОВСКИЙ**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                                   | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины    |             |               |              |              |               |             | Минеральные вещества |  |  |  |  | № рецепта урры |
|--|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--|--|--|--|----------------|
|  |                    | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 | С (мг)      | В (мг)      | А (мг)        | Са (мг)      | Мг (мг)      | Р (мг)        | Fe (мг)     |                      |  |  |  |  |                |
| <b>Завтрак</b>                                       |                    |                  |              |              |                                 |             |             |               |              |              |               |             |                      |  |  |  |  |                |
| 1 Макароны, запеченные с яйцом                       | 150,00             | 7,48             | 6,68         | 22,29        | 179,03                          | 0,32        | 0,06        | 60,97         | 26,23        | 22,35        | 75,09         | 1,35        | 222                  |  |  |  |  |                |
| Огурцы соленые (помидоры, огурцы), капуста квашенная | 50,00              | 0,40             | 0,10         | 0,90         | 6,50                            | 2,50        | 0,01        | 0,00          | 11,50        | 7,00         | 12,00         | 0,30        | б/н                  |  |  |  |  |                |
| 3 Бутерброды с маслом сливочным                      | 40,00              | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136,00                          | 0,00        | 0,05        | 40,00         | 9,30         | 9,90         | 29,10         | 0,62        | 1                    |  |  |  |  |                |
| 4 Чай с сахаром                                      | 180,00             | 0,06             | 0,02         | 9,46         | 37,89                           | 0,03        | 0,00        | 0,00          | 9,47         | 1,23         | 2,37          | 0,27        | 411                  |  |  |  |  |                |
| <b>Итого:</b>  | <b>420,00</b>      | <b>10,39</b>     | <b>14,35</b> | <b>47,27</b> | <b>359,42</b>                   | <b>2,85</b> | <b>0,12</b> | <b>100,97</b> | <b>56,50</b> | <b>40,48</b> | <b>118,56</b> | <b>2,54</b> |                      |  |  |  |  |                |

**Второй завтрак**

|   |               |             |             |             |              |              |             |             |              |             |              |             |     |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 0,040       | 0,040       | 9,80        | 44,00        | 10,00        | 0,03        | 0,00        | 16,00        | 9,00        | 11,00        | 2,20        | 386 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>100,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,04</b> | <b>9,80</b> | <b>44,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>9,00</b> | <b>11,00</b> | <b>2,20</b> |     |

**Обед**

|                                |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 1 Борщ с капустой и картофелем | 200,00        | 1,45         | 3,93         | 10,19        | 82,00         | 8,23         | 0,04        | 0,00         | 35,50         | 21,00        | 42,58         | 0,95        | 63  |
| 2 Гуляш                        | 100,00        | 12,85        | 10,34        | 3,30         | 157,50        | 0,50         | 0,03        | 13,30        | 24,30         | 22,67        | 103,50        | 0,96        | 293 |
| 3 Каша ячневая/пшеничная       | 150,00        | 4,78         | 4,43         | 30,88        | 182,55        | 0,00         | 0,09        | 21,00        | 39,23         | 23,75        | 164,40        | 0,87        | 330 |
| 4 Хлеб пшеничный йодированный  | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 71,00         | 0,00         | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90         | 26,10         | 0,60        | б/н |
| 5 Хлеб ржаной                  | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10        | 47,40         | 1,17        | б/н |
| 6 Сок фруктовый                | 180,00        | 0,90         | 0,00         | 18,18        | 76,00         | 3,60         | 0,02        | 0,00         | 12,60         | 7,20         | 12,60         | 2,52        | 418 |
| <b>Итого:</b>                  | <b>695,00</b> | <b>24,33</b> | <b>19,36</b> | <b>87,06</b> | <b>621,05</b> | <b>12,33</b> | <b>0,29</b> | <b>34,30</b> | <b>129,03</b> | <b>98,62</b> | <b>396,58</b> | <b>7,07</b> |     |

**Полдник**

|                                  |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |     |
|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| 1 Сырники из творога со сметаной | 80/20,0        | 15,38        | 14,13        | 9,29          | 225,60         | 0,27         | 0,06        | 46,43         | 141,68        | 22,08         | 193,60        | 0,63         | 245 |
| 2 Молоко кипяченое               | 180,00         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,46         | 0,08        | 38,00         | 226,80        | 26,50         | 170,10        | 0,19         | 419 |
| <b>Итого:</b>                    | <b>280,00</b>  | <b>20,86</b> | <b>19,01</b> | <b>18,36</b>  | <b>327,60</b>  | <b>2,73</b>  | <b>0,14</b> | <b>84,43</b>  | <b>368,48</b> | <b>48,58</b>  | <b>363,70</b> | <b>0,82</b>  |     |
| <b>Итого в день:</b>             | <b>1495,00</b> | <b>55,62</b> | <b>52,76</b> | <b>162,49</b> | <b>1352,07</b> | <b>27,91</b> | <b>0,57</b> | <b>219,70</b> | <b>570,01</b> | <b>196,68</b> | <b>889,84</b> | <b>12,63</b> |     |

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                   | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины    |             |              |               |              |               |             | № рецептур уры |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------|
|                                      |                    | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 | С (мг)      | В (мг)      | А (мг)       | Са (мг)       | Мг (мг)      | Р (мг)        | Fe (мг)     |                |
| <b>Завтрак</b>                       |                    |                  |              |              |                                 |             |             |              |               |              |               |             |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00             | 5,75             | 5,21         | 18,84        | 145,20                          | 0,91        | 0,08        | 30,60        | 161,62        | 24,14        | 137,98        | 0,51        | 100            |
| 2 Бутерброды с маслом сливочным      | 40,00              | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136,00                          | 0,00        | 0,05        | 40,00        | 9,30          | 9,90         | 29,10         | 0,62        | 1              |
| 3 Чай с сахаром                      | 180,00             | 0,06             | 0,02         | 9,46         | 37,89                           | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47          | 1,23         | 2,37          | 0,27        | 411            |
| <b>Итого:</b>                        | <b>420,00</b>      | <b>8,25</b>      | <b>12,78</b> | <b>42,92</b> | <b>319,09</b>                   | <b>0,94</b> | <b>0,13</b> | <b>70,60</b> | <b>180,39</b> | <b>35,27</b> | <b>169,45</b> | <b>1,40</b> |                |

**Второй завтрак**

|   |               |             |             |             |              |              |             |             |              |              |              |             |     |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 0,91        | 0,20        | 8,10        | 43,00        | 63,16        | 0,38        | 0,00        | 30,13        | 11,38        | 20,13        | 0,31        | 386 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>100,00</b> | <b>0,91</b> | <b>0,20</b> | <b>8,10</b> | <b>43,00</b> | <b>63,16</b> | <b>0,38</b> | <b>0,00</b> | <b>30,13</b> | <b>11,38</b> | <b>20,13</b> | <b>0,31</b> |     |

**Обед**

|  |               |              |              |              |               |              |             |              |               |               |               |             |     |
|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 1 Суп картофельный с крупой (рис)      | 200,00        | 1,58         | 2,19         | 11,66        | 72,60         | 6,60         | 0,08        | 0,00         | 18,44         | 20,00         | 50,04         | 0,71        | 86  |
| 2 Пюре картофельное                    | 130,00        | 2,66         | 4,16         | 17,71        | 118,95        | 15,74        | 0,12        | 22,10        | 32,05         | 24,05         | 7,45          | 0,87        | 339 |
| 3 Котлеты рубленые из говядины/свинины | 80,00         | 11,92        | 8,80         | 11,64        | 173,00        | 0,00         | 0,07        | 19,00        | 14,00         | 23,10         | 116,50        | 1,18        | 299 |
| 4 Салат из свеклы                      | 50,00         | 0,72         | 3,05         | 4,18         | 46,95         | 4,75         | 0,01        | 0,00         | 10,55         | 6,27          | 12,29         | 0,40        | 34  |
| 5 Хлеб пшеничный йодированный          | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 71,00         | 0,00         | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90          | 26,10         | 0,60        | 6н  |
| 6 Хлеб ржаной                          | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10         | 47,40         | 1,17        | 6н  |
| 7 Компот из свежих/сушеных фруктов     | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55         | 0,01        | 8,10         | 13,03         | 3,24          | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b>                          | <b>705,00</b> | <b>21,37</b> | <b>19,00</b> | <b>91,19</b> | <b>622,34</b> | <b>28,64</b> | <b>0,39</b> | <b>49,20</b> | <b>105,47</b> | <b>100,66</b> | <b>263,74</b> | <b>5,78</b> |     |

**Полдник**

|  |        |      |      |       |        |      |      |       |        |       |        |      |     |
|--|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|-----|
| 1 Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом) | 50,00  | 2,75 | 2,50 | 29,62 | 152,00 | 0,11 | 0,04 | 8,05  | 9,54   | 10,59 | 29,55  | 0,53 | 437 |
| 2 Кисломолочный продукт                            | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 7,56  | 92,00  | 0,54 | 0,04 | 36,00 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 420 |

|                      |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |             |
|----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>Итого:</b>        | <b>230,00</b>  | <b>7,97</b>  | <b>7,00</b>  | <b>37,18</b>  | <b>244,00</b>  | <b>0,65</b>  | <b>0,08</b> | <b>44,05</b>  | <b>232,74</b> | <b>35,79</b>  | <b>195,15</b> | <b>0,71</b> |
| <b>Итого в день:</b> | <b>1455,00</b> | <b>38,50</b> | <b>38,98</b> | <b>179,39</b> | <b>1228,43</b> | <b>93,39</b> | <b>0,98</b> | <b>163,85</b> | <b>548,72</b> | <b>183,10</b> | <b>648,47</b> | <b>8,20</b> |

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование блюда             | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины    |             |              |               |              |               | Минеральные вещества |     |  |  |  |  | № рецепта уры |
|--------------------------------|--------------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|-----|--|--|--|--|---------------|
|                                |                    | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                                 | С (мг)      | В (мг)      | А (мг)       | Са (мг)       | Мг (мг)      | Р (мг)        | Fe (мг)              |     |  |  |  |  |               |
| <b>Завтрак</b>                 |                    |                  |             |              |                                 |             |             |              |               |              |               |                      |     |  |  |  |  |               |
| 1 Каша манная вязкая с сахаром | 200,00             | 4,31             | 3,87        | 33,70        | 187,61                          | 0,00        | 0,04        | 25,80        | 10,84         | 7,61         | 37,93         | 0,44                 | 182 |  |  |  |  |               |
| 2 Чай с молоком                | 180,00             | 3,18             | 2,79        | 13,57        | 92,40                           | 1,43        | 0,16        | 20,25        | 126,00        | 15,19        | 92,93         | 0,32                 | 413 |  |  |  |  |               |
| 3 Бутерброд с повидлом         | 40,00              | 1,81             | 2,85        | 20,04        | 113,45                          | 0,07        | 0,04        | 14,55        | 7,93          | 8,22         | 21,38         | 0,64                 | 2   |  |  |  |  |               |
| <b>Итого:</b>                  | <b>420,00</b>      | <b>9,30</b>      | <b>9,51</b> | <b>67,31</b> | <b>393,46</b>                   | <b>1,50</b> | <b>0,23</b> | <b>60,60</b> | <b>144,77</b> | <b>31,02</b> | <b>152,24</b> | <b>1,39</b>          |     |  |  |  |  |               |

**Второй завтрак**

|   |               |             |             |              |              |              |             |             |             |              |              |             |     |
|---|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 1,49        | 0,51        | 21,00        | 95,00        | 10,00        | 0,04        | 0,00        | 8,00        | 42,00        | 28,00        | 0,60        | 386 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>100,00</b> | <b>1,49</b> | <b>0,51</b> | <b>21,00</b> | <b>95,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>8,00</b> | <b>42,00</b> | <b>28,00</b> | <b>0,60</b> |     |

**Обед**

|                                  |               |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |             |     |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 1 Суп лапша-домашняя             | 200,00        | 1,77         | 4,06         | 9,53         | 81,80         | 0,40        | 0,04        | 0,00         | 15,76        | 8,36         | 23,44         | 0,47        | 94  |
| 2 Плов из птицы                  | 130,00        | 13,47        | 4,72         | 21,74        | 183,63        | 0,33        | 0,05        | 19,50        | 12,59        | 31,12        | 134,06        | 1,08        | 321 |
| 3 Винегрет овощной               | 50,00         | 0,68         | 3,08         | 4,22         | 47,40         | 5,13        | 0,03        | 0,00         | 11,60        | 10,38        | 22,48         | 0,43        | 46  |
| 4 Хлеб пшеничный йодированный    | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00        | 0,05        | 0,00         | 6,90         | 9,90         | 26,10         | 0,60        | 6/н |
| 5 Хлеб ржаной                    | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 10,50        | 14,10        | 47,40         | 1,17        | 6/н |
| Компот из свежих/сушеных фруктов | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55        | 0,01        | 8,10         | 13,03        | 3,24         | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b>                    | <b>625,00</b> | <b>20,41</b> | <b>12,66</b> | <b>81,49</b> | <b>523,17</b> | <b>7,41</b> | <b>0,24</b> | <b>27,60</b> | <b>70,38</b> | <b>77,09</b> | <b>257,44</b> | <b>4,60</b> |     |

**Полдник**

|                               |        |      |      |       |        |       |      |        |        |       |        |      |     |
|-------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-------|------|--------|--------|-------|--------|------|-----|
| 1 Рагу из овощей              | 170,00 | 2,81 | 6,87 | 16,22 | 137,87 | 12,41 | 0,08 | 39,44  | 52,91  | 34,38 | 79,32  | 1,36 | 361 |
| 2 Яйца вареные                | 1 шт   | 5,08 | 4,60 | 0,28  | 63,00  | 0,00  | 0,03 | 100,00 | 22,00  | 4,80  | 76,80  | 1,00 | 227 |
| 3 Хлеб пшеничный йодированный | 20,00  | 1,58 | 0,20 | 9,66  | 47,33  | 0,00  | 0,03 | 0,00   | 4,60   | 6,60  | 17,40  | 0,40 | 6/н |
| 4 Какао с молоком             | 180,00 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43  | 0,05 | 22,00  | 137,00 | 19,20 | 112,10 | 0,43 | 416 |

|               |         |       |       |        |         |       |      |        |        |        |        |      |
|---------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| Итого:        | 420,00  | 13,14 | 14,86 | 41,98  | 355,20  | 13,84 | 0,19 | 161,44 | 216,51 | 64,98  | 285,62 | 3,19 |
| Итого в день: | 1565,00 | 44,34 | 37,53 | 211,78 | 1366,83 | 32,75 | 0,71 | 249,64 | 439,66 | 215,09 | 723,30 | 9,78 |

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование Блюда                | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины    |             |              | Минеральные вещества |              |              |             | № рецепт уры |
|-----------------------------------|--------------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                                   |                    | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                                 | С (мг)      | В (мг)      | А (мг)       | Са (мг)              | Mg (мг)      | Р (мг)       | Fe (мг)     |              |
| <b>Завтрак</b>                    |                    |                  |             |              |                                 |             |             |              |                      |              |              |             |              |
| 1 Каша рисовая молочная с сахаром | 200,00             | 2,93             | 0,43        | 37,31        | 165,16                          | 0,00        | 0,03        | 0,00         | 4,51                 | 21,16        | 63,35        | 0,45        | 182          |
| 2 Бутерброды с маслом сливочным   | 40,00              | 2,45             | 7,55        | 14,62        | 136,00                          | 0,00        | 0,05        | 40,00        | 9,30                 | 9,90         | 29,10        | 0,62        | 1            |
| 3 Чай с сахаром                   | 180,00             | 0,06             | 0,02        | 9,46         | 37,89                           | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47                 | 1,23         | 2,37         | 0,27        | 411          |
| <b>Итого:</b>                     | <b>420,00</b>      | <b>5,44</b>      | <b>8,00</b> | <b>61,39</b> | <b>339,05</b>                   | <b>0,03</b> | <b>0,08</b> | <b>40,00</b> | <b>23,28</b>         | <b>32,29</b> | <b>94,82</b> | <b>1,34</b> |              |

**Второй завтрак**

|                                 |               |             |             |              |              |              |             |             |             |              |              |             |     |
|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Фрукты свежие                   |               |             |             |              |              |              |             |             |             |              |              |             |     |
| 1 (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 1,500       | 0,500       | 21,00        | 95,00        | 10,00        | 0,04        | 0,00        | 8,00        | 42,00        | 28,00        | 0,60        | 386 |
| <b>Итого:</b>                   | <b>100,00</b> | <b>1,50</b> | <b>0,50</b> | <b>21,00</b> | <b>95,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>8,00</b> | <b>42,00</b> | <b>28,00</b> | <b>0,60</b> |     |

**Обед**

|                                |               |              |              |              |               |              |             |              |               |               |               |             |     |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 1 Борщ с капустой и картофелем | 200,00        | 1,45         | 3,93         | 10,19        | 82,00         | 8,23         | 0,04        | 0,00         | 35,50         | 21,00         | 42,58         | 0,95        | 63  |
| 2 Рыба, тушеная с овощами      | 80,00         | 7,92         | 4,56         | 2,20         | 81,00         | 1,80         | 0,06        | 4,00         | 24,40         | 25,80         | 132,50        | 0,56        | 261 |
| 3 Пюре картофельное            | 130,00        | 2,66         | 4,16         | 17,71        | 118,95        | 15,74        | 0,12        | 22,10        | 32,05         | 24,05         | 7,45          | 0,87        | 339 |
| 4 Соус томатный                | 25,00         | 0,29         | 1,05         | 2,00         | 18,63         | 0,59         | 0,005       | 6,00         | 3,97          | 2,88          | 5,56          | 0,12        | 366 |
| 5 Хлеб пшеничный йодированный  | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00         | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90          | 26,10         | 0,60        | б/н |
| 6 Хлеб ржаной                  | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10         | 47,40         | 1,17        | б/н |
| 7 Сок фруктовый                | 180,00        | 0,90         | 0,00         | 18,18        | 76,00         | 3,60         | 0,02        | 0,00         | 12,60         | 7,20          | 12,60         | 2,52        | 418 |
| <b>Итого:</b>                  | <b>680,00</b> | <b>17,57</b> | <b>14,36</b> | <b>74,79</b> | <b>499,08</b> | <b>29,96</b> | <b>0,35</b> | <b>32,10</b> | <b>125,92</b> | <b>104,93</b> | <b>274,19</b> | <b>6,79</b> |     |

**Полдник**

|                               |               |             |             |              |               |             |             |              |               |              |               |             |     |
|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Кондитерское изделие (пряник) |               |             |             |              |               |             |             |              |               |              |               |             |     |
| 1 вафли, печенье)             | 40,00         | 3,00        | 3,90        | 29,80        | 166,80        | 0,00        | 0,04        | 22,40        | 6,84          | 8,24         | 24,28         | 0,49        | б/н |
| 2 Молоко кипяченое            | 180,00        | 5,48        | 4,88        | 9,07         | 102,00        | 2,46        | 0,08        | 38,00        | 226,80        | 26,50        | 170,10        | 0,19        | 419 |
| <b>Итого:</b>                 | <b>220,00</b> | <b>8,48</b> | <b>8,78</b> | <b>38,87</b> | <b>268,80</b> | <b>2,46</b> | <b>0,12</b> | <b>60,40</b> | <b>233,64</b> | <b>34,74</b> | <b>194,38</b> | <b>0,68</b> |     |

|               |         |       |       |        |         |       |      |        |        |        |        |      |
|---------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|
| Итого в день: | 1420,00 | 32,99 | 31,64 | 196,05 | 1201,93 | 42,45 | 0,58 | 132,50 | 390,84 | 213,96 | 591,38 | 9,41 |
|---------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|

День: пятый  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины |        |        |         |         |        | № рецепт уры |
|--------------------|--------------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------|--------|--------|---------|---------|--------|--------------|
|                    |                    | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 | С (мг)   | В (мг) | А (мг) | Са (мг) | Мг (мг) | Р (мг) |              |

**Завтрак**

|               |                                       |               |              |              |              |               |             |             |              |               |              |               |             |     |
|---------------|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 1             | Каша вязкая (овсяная молочная)        | 200,00        | 5,88         | 7,61         | 28,09        | 205,16        | 0,00        | 0,16        | 25,00        | 32,00         | 53,37        | 162,37        | 1,83        | 182 |
| 2             | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | 45,00         | 4,73         | 6,88         | 14,56        | 139,00        | 0,07        | 0,05        | 46,00        | 96,10         | 13,40        | 77,60         | 0,71        | 3   |
| 3             | Какао с молоком                       | 180,00        | 3,67         | 3,19         | 15,82        | 107,00        | 1,43        | 0,05        | 22,00        | 137,00        | 19,20        | 112,10        | 0,43        | 416 |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>425,00</b> | <b>14,28</b> | <b>17,68</b> | <b>58,47</b> | <b>451,16</b> | <b>1,50</b> | <b>0,26</b> | <b>93,00</b> | <b>265,10</b> | <b>85,97</b> | <b>352,07</b> | <b>2,97</b> |     |

**Второй завтрак**

|               |   |               |             |             |             |              |              |             |             |              |              |              |             |     |
|---------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| 1             | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 0,91        | 0,20        | 8,10        | 43,00        | 63,16        | 0,38        | 0,00        | 30,13        | 11,38        | 20,13        | 0,31        | 386 |
| <b>Итого:</b> |   | <b>100,00</b> | <b>0,91</b> | <b>0,20</b> | <b>8,10</b> | <b>43,00</b> | <b>63,16</b> | <b>0,38</b> | <b>0,00</b> | <b>30,13</b> | <b>11,38</b> | <b>20,13</b> | <b>0,31</b> |     |

**Обед**

|               |                                     |               |              |              |              |               |              |             |              |               |               |               |             |     |
|---------------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 1             | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200,00        | 4,39         | 4,21         | 13,06        | 129,36        | 4,66         | 0,18        | 0,00         | 30,46         | 28,24         | 69,74         | 1,62        | 87  |
| 2             | Котлета куриная                     | 80,00         | 15,07        | 3,38         | 12,60        | 141,00        | 0,00         | 0,07        | 11,00        | 11,30         | 22,70         | 113,80        | 1,34        | 322 |
| 3             | Рагу из овощей                      | 130,00        | 2,15         | 5,25         | 12,40        | 105,43        | 9,49         | 0,06        | 30,16        | 40,46         | 26,29         | 60,66         | 1,04        | 361 |
| 4             | Хлеб пшеничный йодированный         | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00         | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90          | 26,10         | 0,60        | 6/н |
| 5             | Хлеб ржаной                         | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10         | 47,40         | 1,17        | 6/н |
| 6             | Чай с сахаром                       | 180,00        | 0,06         | 0,02         | 9,46         | 37,89         | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 9,47          | 1,23          | 2,37          | 0,27        | 411 |
| <b>Итого:</b> |                                     | <b>655,00</b> | <b>26,02</b> | <b>13,52</b> | <b>72,03</b> | <b>536,18</b> | <b>14,17</b> | <b>0,42</b> | <b>41,16</b> | <b>109,08</b> | <b>102,46</b> | <b>320,07</b> | <b>6,04</b> |     |

**Полдник**

|   |                 |       |      |      |      |        |      |      |      |       |       |        |      |     |
|---|-----------------|-------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Тертелеи рыбные | 80,00 | 9,57 | 2,71 | 9,68 | 111,00 | 0,12 | 0,08 | 4,00 | 21,10 | 23,90 | 136,70 | 0,71 | 277 |
| 2 | Икра кабачковая | 30,00 | 0,36 | 1,42 | 2,31 | 23,25  | 2,25 | 0,01 | 0,00 | 12,00 | 4,50  | 11,25  | 0,21 | 57  |

|   |                                 |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |     |
|---|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный     | 20,00          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,33          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 6,90          | 9,90          | 26,10         | 0,60         | 6/н |
| 4 | Кисель из сушеных/свежих плодов | 180,00         | 0,13         | 0,05         | 24,55         | 99,18          | 1,10         | 0,005       | 0,00          | 10,44         | 1,30          | 6,90          | 0,12         | 396 |
|   | <b>Итого:</b>                   | <b>310,00</b>  | <b>11,64</b> | <b>4,38</b>  | <b>46,20</b>  | <b>280,76</b>  | <b>3,47</b>  | <b>0,09</b> | <b>4,00</b>   | <b>50,44</b>  | <b>39,60</b>  | <b>180,95</b> | <b>1,64</b>  |     |
|   | <b>Итого в день:</b>            | <b>1490,00</b> | <b>52,85</b> | <b>35,78</b> | <b>184,80</b> | <b>1311,10</b> | <b>82,30</b> | <b>1,15</b> | <b>138,16</b> | <b>454,75</b> | <b>239,40</b> | <b>873,22</b> | <b>10,95</b> |     |

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                    | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины     |             |              | Минеральные вещества |              |               |             | № рецепт уры |
|---------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|                                       |                    | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 | С (мг)       | В (мг)      | А (мг)       | Са (мг)              | Mg (мг)      | P (мг)        | Fe (мг)     |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                    |                  |              |              |                                 |              |             |              |                      |              |               |             |              |
| 1 Суп молочный с крупой рисовой       | 200,00             | 4,81             | 5,08         | 16,83        | 132,40                          | 0,91         | 0,07        | 30,60        | 158,83               | 23,07        | 137,46        | 0,25        | 101          |
| Бутерброды с маслом сливочным и сыром | 45,00              | 4,73             | 6,88         | 14,56        | 139,00                          | 0,07         | 0,05        | 46,00        | 96,10                | 13,40        | 77,60         | 0,71        | 3            |
| 3 Кофейный напиток на молоке          | 180,00             | 2,81             | 2,40         | 12,76        | 84,00                           | 1,17         | 0,03        | 18,00        | 113,16               | 12,60        | 81,00         | 0,12        | 414          |
| <b>Итого:</b>                         | <b>425,00</b>      | <b>12,35</b>     | <b>14,36</b> | <b>44,15</b> | <b>355,40</b>                   | <b>2,15</b>  | <b>0,15</b> | <b>94,60</b> | <b>368,09</b>        | <b>49,07</b> | <b>296,06</b> | <b>1,09</b> |              |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                    |                  |              |              |                                 |              |             |              |                      |              |               |             |              |
| Фрукты свежие                         |                    |                  |              |              |                                 |              |             |              |                      |              |               |             |              |
| 1 (яблоко/банан/груша/апельсин)       | 100,00             | 0,040            | 0,040        | 9,80         | 44,00                           | 10,00        | 0,03        | 0,00         | 16,00                | 9,00         | 11,00         | 2,20        | 386          |
| <b>Итого:</b>                         | <b>100,00</b>      | <b>0,04</b>      | <b>0,04</b>  | <b>9,80</b>  | <b>44,00</b>                    | <b>10,00</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>16,00</b>         | <b>9,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>2,20</b> |              |

**Обед**

|  |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Суп картофельный с крупой                  |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
| 1 (пшено)                                  | 200,00        | 1,74         | 2,28         | 11,43        | 73,20         | 6,60         | 0,078       | 0,00         | 19,20         | 21,32        | 53,36         | 0,78        | 86  |
| 2 Тефтели мясные                           | 80,00         | 5,69         | 6,37         | 7,45         | 110,00        | 0,52         | 0,04        | 24,66        | 20,33         | 13,33        | 64,27         | 0,64        | 304 |
| Капуста тушеная/кабачки/ баклажаны тушеные |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
| 3  | 120,00        | 2,48         | 3,88         | 11,31        | 90,12         | 20,60        | 0,03        | 0,00         | 66,54         | 24,78        | 48,70         | 0,97        | 354 |
| 4 Хлеб пшеничный йодированный              | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00         | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90         | 26,10         | 0,60        | 6/н |
| 5 Хлеб ржаной                              | 30,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10        | 47,40         | 1,17        | 6/н |
| Компот из свежих/сушеных фруктов           |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
| 6  | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55         | 0,01        | 8,10         | 13,03         | 3,24         | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b>                              | <b>640,00</b> | <b>14,40</b> | <b>13,33</b> | <b>76,19</b> | <b>483,66</b> | <b>29,27</b> | <b>0,27</b> | <b>32,76</b> | <b>136,50</b> | <b>86,67</b> | <b>243,79</b> | <b>5,01</b> |     |

**Полдник**

|                        |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |             |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Блинчики фаршированные |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |             |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 (повидлом)           | 50/20,0        | 2,80         | 6,16         | 31,75         | 193,85         | 0,06         | 0,05        | 31,23         | 15,83         | 11,42         | 35,86         | 0,89        | 430 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Молоко кипяченое     | 180,00         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,46         | 0,08        | 38,00         | 226,80        | 26,50         | 170,10        | 0,19        | 419 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>          | <b>250,00</b>  | <b>8,28</b>  | <b>11,04</b> | <b>40,82</b>  | <b>295,85</b>  | <b>2,52</b>  | <b>0,13</b> | <b>69,23</b>  | <b>242,63</b> | <b>37,92</b>  | <b>205,96</b> | <b>1,08</b> |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого в день:</b>   | <b>1415,00</b> | <b>35,08</b> | <b>38,77</b> | <b>170,96</b> | <b>1178,91</b> | <b>43,94</b> | <b>0,58</b> | <b>196,59</b> | <b>763,22</b> | <b>182,65</b> | <b>756,81</b> | <b>9,38</b> |     |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: сельской

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование блюда                                    | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины     |             |               |               |              |               |             | Минеральные вещества |         |        |         |        |        |        | № рецептуры |
|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|-------------|
|   |                    | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 | С (мг)       | В (мг)      | А (мг)        | Са (мг)       | Mg (мг)      | P (мг)        | Fe (мг)     | Ca (мг)              | Mg (мг) | P (мг) | Fe (мг) |        |        |        |             |
|   |                    |                  |              |              |                                 |              |             |               |               |              |               |             |                      |         |        |         | С (мг) | В (мг) | А (мг) |             |
| <b>Завтрак</b>  |                    |                  |              |              |                                 |              |             |               |               |              |               |             |                      |         |        |         |        |        |        |             |
| 1 Омлет натуральный                                   | 110,00             | 6,05             | 13,15        | 0,22         | 143,00                          | 0,00         | 0,06        | 247,18        | 81,27         | 13,46        | 179,36        | 1,99        | 229                  |         |        |         |        |        |        |             |
| Огурцы соленые (помидоры, огурцы), капуста квашенная/ |                    |                  |              |              |                                 |              |             |               |               |              |               |             |                      |         |        |         |        |        |        |             |
| 2 зеленый горошек                                     | 50,00              | 0,32             | 0,91         | 0,31         | 8,04                            | 7,50         | 0,02        | 0,04          | 4,20          | 6,00         | 7,80          | 0,27        | 6/н                  |         |        |         |        |        |        |             |
| 3 Бутерброды с маслом сливочным                       | 40,00              | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136,00                          | 0,00         | 0,05        | 40,00         | 9,30          | 9,90         | 29,10         | 0,62        | 1                    |         |        |         |        |        |        |             |
| 4 Чай с сахаром                                       | 180,00             | 0,06             | 0,02         | 9,46         | 37,89                           | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 9,47          | 1,23         | 2,37          | 0,27        | 411                  |         |        |         |        |        |        |             |
| <b>Итого:</b>   | <b>380,00</b>      | <b>8,88</b>      | <b>21,63</b> | <b>24,61</b> | <b>324,93</b>                   | <b>7,53</b>  | <b>0,13</b> | <b>287,22</b> | <b>104,24</b> | <b>30,59</b> | <b>218,63</b> | <b>3,15</b> |                      |         |        |         |        |        |        |             |
| <b>Второй завтрак</b>                                 |                    |                  |              |              |                                 |              |             |               |               |              |               |             |                      |         |        |         |        |        |        |             |
| Фрукты свежие   |                    |                  |              |              |                                 |              |             |               |               |              |               |             |                      |         |        |         |        |        |        |             |
| 1 (яблоко/банан/груша/апельсин)                       | 100,00             | 0,040            | 0,040        | 9,80         | 44,00                           | 10,00        | 0,03        | 0,00          | 16,00         | 9,00         | 11,00         | 2,20        | 386                  |         |        |         |        |        |        |             |
| <b>Итого:</b>   | <b>100,00</b>      | <b>0,04</b>      | <b>0,04</b>  | <b>9,80</b>  | <b>44,00</b>                    | <b>10,00</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>   | <b>16,00</b>  | <b>9,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>2,20</b> |                      |         |        |         |        |        |        |             |

**Обед**

|  |        |      |      |       |        |       |      |       |       |       |        |      |     |  |  |  |  |
|--|--------|------|------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|-----|--|--|--|--|
| 1 Суп картофельный с клецками                        | 200,00 | 1,68 | 2,69 | 9,71  | 69,80  | 4,60  | 0,06 | 6,40  | 18,78 | 15,96 | 41,90  | 0,65 | 91  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом                       |        |      |      |       |        |       |      |       |       |       |        |      |     |  |  |  |  |
| 2 (говядина/птица)                                   | 130,00 | 9,65 | 7,14 | 22,13 | 191,75 | 19,34 | 0,09 | 15,17 | 19,72 | 32,07 | 112,56 | 1,50 | 308 |  |  |  |  |
| Огурцы соленые (помидоры, огурцы), капуста квашенная |        |      |      |       |        |       |      |       |       |       |        |      |     |  |  |  |  |
| 3  | 50,00  | 0,70 | 2,54 | 4,50  | 43,70  | 16,23 | 0,01 | 0,00  | 18,69 | 6,59  | 12,36  | 0,26 | 21  |  |  |  |  |
| 4 Хлеб пшеничный йодированный                        | 30,00  | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50  | 0,00  | 0,05 | 0,00  | 6,90  | 9,90  | 26,10  | 0,60 | 6/н |  |  |  |  |
| 5 Хлеб ржаной  | 35,00  | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00  | 0,00  | 0,06 | 0,00  | 10,50 | 14,10 | 47,40  | 1,17 | 6/н |  |  |  |  |
| Компот из свежих/сушеных фруктов                     |        |      |      |       |        |       |      |       |       |       |        |      |     |  |  |  |  |
| 6  | 180,00 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84  | 1,55  | 0,01 | 8,10  | 13,03 | 3,24  | 3,96   | 0,85 | 390 |  |  |  |  |



|   |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Итого:</b>                                 | <b>625,00</b>  | <b>16,52</b> | <b>13,17</b> | <b>82,34</b>  | <b>515,59</b>  | <b>41,72</b> | <b>0,28</b> | <b>29,67</b>  | <b>87,62</b>  | <b>81,85</b>  | <b>244,28</b> | <b>5,03</b>  |
| <b>Полдник</b>                                |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 50,00          | 3,55         | 4,20         | 18,00         | 181,00         | 0,00         | 0,04        | 22,40         | 6,84          | 8,24          | 24,28         | 0,49         |
| 2 Кисломолочный продукт                       | 180,00         | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | 0,04        | 36,00         | 223,20        | 25,20         | 165,60        | 0,18         |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>230,00</b>  | <b>8,77</b>  | <b>8,70</b>  | <b>25,56</b>  | <b>273,00</b>  | <b>0,54</b>  | <b>0,08</b> | <b>58,40</b>  | <b>230,04</b> | <b>33,44</b>  | <b>189,88</b> | <b>0,67</b>  |
| <b>Итого в день:</b>                          | <b>1335,00</b> | <b>34,21</b> | <b>43,54</b> | <b>142,31</b> | <b>1157,52</b> | <b>59,79</b> | <b>0,52</b> | <b>375,28</b> | <b>437,90</b> | <b>154,88</b> | <b>663,79</b> | <b>11,04</b> |

**День: восьмой**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Наименование блюда               | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины    |             |              |               |              |               | Минеральные вещества |  |  |  |  |  | № рецепт уры |
|----------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|--|--------------|
|                                  |                    | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 | С (мг)      | В (мг)      | А (мг)       | Са (мг)       | Мг (мг)      | Р (мг)        | Fe (мг)              |  |  |  |  |  |              |
| <b>Завтрак</b>                   |                    |                  |              |              |                                 |             |             |              |               |              |               |                      |  |  |  |  |  |              |
| 1 Каша вязкая (овсяная молочная) | 200,00             | 5,88             | 7,61         | 28,09        | 205,16                          | 0,00        | 0,16        | 25,00        | 32,00         | 53,37        | 162,37        | 1,83                 |  |  |  |  |  |              |
| 2 Сыр (порциями)                 | 10,00              | 2,32             | 2,95         | 0,00         | 36,00                           | 0,07        | 0,00        | 26,00        | 88,00         | 3,50         | 50,00         | 0,10                 |  |  |  |  |  |              |
| 3 Хлеб пшеничный йодированный    | 30,00              | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,50                           | 0,00        | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90         | 26,10         | 0,60                 |  |  |  |  |  |              |
| 4 Чай с сахаром                  | 180,00             | 0,06             | 0,02         | 9,46         | 37,89                           | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47          | 1,23         | 2,37          | 0,27                 |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого:</b>                    | <b>420,00</b>      | <b>10,63</b>     | <b>10,88</b> | <b>52,04</b> | <b>349,55</b>                   | <b>0,10</b> | <b>0,21</b> | <b>51,00</b> | <b>136,37</b> | <b>68,00</b> | <b>240,84</b> | <b>2,80</b>          |  |  |  |  |  |              |

**Второй завтрак**

|   |               |             |             |             |              |              |             |             |              |              |              |             |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 0,91        | 0,20        | 8,10        | 43,00        | 63,16        | 0,38        | 0,00        | 30,13        | 11,38        | 20,13        | 0,31        |
| <b>Итого:</b>                               | <b>100,00</b> | <b>0,91</b> | <b>0,20</b> | <b>8,10</b> | <b>43,00</b> | <b>63,16</b> | <b>0,38</b> | <b>0,00</b> | <b>30,13</b> | <b>11,38</b> | <b>20,13</b> | <b>0,31</b> |

**Обед**

|  |        |       |      |       |        |       |      |       |       |       |        |      |
|--|--------|-------|------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| 1 Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200,00 | 4,49  | 2,42 | 12,53 | 89,80  | 8,95  | 0,11 | 0,40  | 25,36 | 28,92 | 92,94  | 1,02 |
| 2 Котлета рубленые из птицы                | 80,00  | 15,07 | 3,38 | 12,60 | 141,00 | 0,00  | 0,07 | 11,00 | 11,30 | 22,70 | 113,80 | 1,34 |
| 3 Пюре картофельное                        | 130,00 | 2,66  | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 15,74 | 0,12 | 22,10 | 32,05 | 24,05 | 7,45   | 0,87 |
| 4 Салат витаминный                         | 50,00  | 0,60  | 1,65 | 5,85  | 41,00  | 16,45 | 0,03 | 0,00  | 15,98 | 8,32  | 16,93  | 0,29 |
| 5 Хлеб пшеничный йодированный              | 30,00  | 2,37  | 0,30 | 14,49 | 70,50  | 0,00  | 0,05 | 0,00  | 6,90  | 9,90  | 26,10  | 0,60 |
| 6 Хлеб ржаной                              | 35,00  | 2,31  | 0,42 | 11,69 | 60,67  | 0,00  | 0,07 | 0,00  | 12,25 | 16,45 | 55,30  | 1,37 |

|               |               |               |              |              |              |               |              |             |              |               |               |               |             |     |
|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 7             | Сок фруктовый | 180,00        | 0,90         | 0,00         | 18,18        | 76,00         | 3,60         | 0,02        | 0,00         | 12,60         | 7,20          | 12,60         | 2,52        | 418 |
| <b>Итого:</b> |               | <b>705,00</b> | <b>28,40</b> | <b>12,33</b> | <b>93,05</b> | <b>597,92</b> | <b>44,74</b> | <b>0,46</b> | <b>33,50</b> | <b>116,44</b> | <b>117,54</b> | <b>325,12</b> | <b>8,00</b> |     |

**Полдник**

|                     |                                 |                |              |              |               |                |               |             |              |               |               |               |              |     |
|---------------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| 1                   | Булочка ванильная               | 50,00          | 3,95         | 4,06         | 27,24         | 161,00         | 0,00          | 0,07        | 7,00         | 11,20         | 14,20         | 38,30         | 0,70         | 450 |
| 2                   | Кисель из сушеных/свежих плодов | 180,00         | 0,13         | 0,05         | 24,55         | 99,18          | 1,10          | 0,005       | 0,00         | 10,44         | 1,30          | 6,90          | 0,12         | 396 |
| <b>Итого:</b>       |                                 | <b>230,00</b>  | <b>4,08</b>  | <b>4,11</b>  | <b>51,79</b>  | <b>260,18</b>  | <b>1,10</b>   | <b>0,08</b> | <b>7,00</b>  | <b>21,64</b>  | <b>15,50</b>  | <b>45,20</b>  | <b>0,82</b>  |     |
| <b>Итого в день</b> |                                 | <b>1455,00</b> | <b>44,02</b> | <b>27,52</b> | <b>204,98</b> | <b>1250,65</b> | <b>109,10</b> | <b>1,12</b> | <b>91,50</b> | <b>304,58</b> | <b>212,42</b> | <b>631,28</b> | <b>11,93</b> |     |

**День: девятый**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины |        |        |         |         |        |         | № рецептур |
|--------------------|--------------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|------------|
|                    |                    | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 | С (мг)   | В (мг) | А (мг) | Са (мг) | Mg (мг) | Р (мг) | Fe (мг) |            |

**Завтрак**

|               |                                       |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |               |             |     |
|---------------|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 1             | Каша «Дружба» (рис, пшено)            | 200,00        | 8,60         | 9,13         | 35,56        | 258,66        | 1,45        | 0,20        | 50,66        | 148,80        | 92,13         | 224,53        | 2,97        | 194 |
|               | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | 45,00         | 4,73         | 6,88         | 14,56        | 139,00        | 0,07        | 0,05        | 46,00        | 96,10         | 13,40         | 77,60         | 0,71        | 3   |
| 3             | Чай с сахаром                         | 180,00        | 0,06         | 0,02         | 9,46         | 37,89         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47          | 1,23          | 2,37          | 0,27        | 411 |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>425,00</b> | <b>13,39</b> | <b>16,03</b> | <b>59,58</b> | <b>435,55</b> | <b>1,55</b> | <b>0,25</b> | <b>96,66</b> | <b>254,37</b> | <b>106,76</b> | <b>304,50</b> | <b>3,95</b> |     |

**Второй завтрак**

|               |                               |               |             |             |              |               |             |             |             |              |             |              |             |     |
|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| 1             | Яблоки печеные/ яблоки свежие | 95/100        | 0,38        | 0,43        | 37,86        | 123,50        | 4,03        | 0,03        | 0,00        | 16,00        | 9,00        | 11,00        | 2,20        | 403 |
| <b>Итого:</b> |                               | <b>95/100</b> | <b>0,38</b> | <b>0,43</b> | <b>37,86</b> | <b>123,50</b> | <b>4,03</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>9,00</b> | <b>11,00</b> | <b>2,20</b> |     |

**Обед**

|   |                                |        |      |      |       |        |      |      |       |       |       |        |      |     |
|---|--------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем   | 200,00 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00  | 8,23 | 0,04 | 0,00  | 35,50 | 21,00 | 42,58  | 0,95 | 63  |
| 2 | Птица тушеная                  | 80,00  | 9,81 | 2,71 | 2,35  | 72,67  | 0,01 | 0,04 | 14,00 | 17,40 | 15,25 | 83,75  | 0,79 | 318 |
| 3 | Каша пшеничная/Гречка отварная | 130,00 | 5,46 | 3,65 | 33,59 | 188,71 | 0,00 | 0,12 | 16,77 | 21,30 | 29,61 | 137,46 | 2,38 | 330 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный    | 30,00  | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50  | 0,00 | 0,05 | 0,00  | 6,90  | 9,90  | 26,10  | 0,60 | 6/н |
| 5 | Хлеб ржаной                    | 35,00  | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00  | 0,00 | 0,06 | 0,00  | 10,50 | 14,10 | 47,40  | 1,17 | 6/н |

|                                  |               |              |              |              |               |             |             |              |               |              |               |             |     |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Компот из свежих/сушеных фруктов | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55        | 0,01        | 8,10         | 13,03         | 3,24         | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b>                    | <b>655,00</b> | <b>21,21</b> | <b>11,09</b> | <b>92,13</b> | <b>553,72</b> | <b>9,79</b> | <b>0,31</b> | <b>38,87</b> | <b>104,63</b> | <b>93,10</b> | <b>341,25</b> | <b>6,74</b> |     |

**Полдник**

|   |                  |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |         |
|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| Запеканка творожная со сметанным соусом | 80/20,0          | 17,82        | 13,05        | 18,32         | 261,82         | 0,25         | 0,06        | 80,76         | 152,86        | 23,26         | 214,95        | 0,74         | 251/372 |
| 2 Кисель из сушеных/свежих плодов       | 180,00           | 0,13         | 0,05         | 24,55         | 99,18          | 1,10         | 0,005       | 0,00          | 10,44         | 1,30          | 6,90          | 0,12         | 396     |
| <b>Итого:</b>                           | <b>280,00</b>    | <b>17,95</b> | <b>13,10</b> | <b>42,87</b>  | <b>361,00</b>  | <b>1,35</b>  | <b>0,07</b> | <b>80,76</b>  | <b>163,30</b> | <b>24,56</b>  | <b>221,85</b> | <b>0,86</b>  |         |
| <b>Итого в день:</b>                    | <b>1455/1460</b> | <b>52,93</b> | <b>40,65</b> | <b>232,44</b> | <b>1473,77</b> | <b>16,72</b> | <b>0,66</b> | <b>216,29</b> | <b>538,30</b> | <b>233,42</b> | <b>878,60</b> | <b>13,75</b> |         |

**День: Десятый**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины |        |        |         |         |        |         | № рецепт уры |
|--------------------|--------------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|--------------|
|                    |                    | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 | С (мг)   | В (мг) | А (мг) | Са (мг) | Мг (мг) | Р (мг) | Fe (мг) |              |

**Завтрак**

|                                      |               |             |              |              |               |             |             |              |               |              |               |             |     |
|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00        | 5,75        | 5,21         | 18,84        | 145,20        | 0,91        | 0,08        | 30,60        | 161,62        | 24,14        | 137,98        | 0,51        | 100 |
| 2 Бутерброды с маслом сливочным      | 40,00         | 2,45        | 7,55         | 14,62        | 136,00        | 0,00        | 0,05        | 40,00        | 9,30          | 9,90         | 29,10         | 0,62        | 1   |
| 3 Чай с сахаром                      | 180,00        | 0,06        | 0,02         | 9,46         | 37,89         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47          | 1,23         | 2,37          | 0,27        | 411 |
| <b>Итого:</b>                        | <b>420,00</b> | <b>8,25</b> | <b>12,78</b> | <b>42,92</b> | <b>319,09</b> | <b>0,94</b> | <b>0,13</b> | <b>70,60</b> | <b>180,39</b> | <b>35,27</b> | <b>169,45</b> | <b>1,40</b> |     |

**Второй завтрак**

|   |               |             |             |              |              |              |             |             |             |              |              |             |     |
|---|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 1,50        | 0,50        | 21,00        | 95,00        | 10,00        | 0,04        | 0,00        | 8,00        | 42,00        | 28,00        | 0,60        | 386 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>100,00</b> | <b>1,50</b> | <b>0,50</b> | <b>21,00</b> | <b>95,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>8,00</b> | <b>42,00</b> | <b>28,00</b> | <b>0,60</b> |     |

**Обед**

|                                  |        |       |      |       |        |      |      |       |       |       |        |      |     |
|----------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|-----|
| Суп картофельный с фрикадельками | 200,00 | 4,19  | 3,77 | 13,28 | 103,80 | 8,86 | 0,11 | 2,20  | 22,25 | 27,84 | 81,35  | 1,10 | 89  |
| 2 Рыба, запеченная с морковью    | 80,00  | 10,06 | 6,45 | 7,79  | 129,30 | 0,15 | 0,07 | 44,00 | 44,00 | 22,93 | 156,80 | 0,83 | 267 |

|               |                                  |               |              |              |              |               |              |             |              |               |               |               |             |     |
|---------------|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 3             | Пюре картофельное                | 130,00        | 2,66         | 4,16         | 17,71        | 118,95        | 15,74        | 0,12        | 22,10        | 32,05         | 24,05         | 7,45          | 0,87        | 339 |
| 4             | Хлеб пшеничный йодированный      | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00         | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90          | 26,10         | 0,60        | б/н |
| 5             | Хлеб ржаной                      | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10         | 47,40         | 1,17        | б/н |
| 6             | Компот из свежих/сушеных фруктов | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55         | 0,01        | 8,10         | 13,03         | 3,24          | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b> |                                  | <b>655,00</b> | <b>21,40</b> | <b>15,18</b> | <b>84,77</b> | <b>562,39</b> | <b>26,29</b> | <b>0,41</b> | <b>76,40</b> | <b>128,73</b> | <b>102,06</b> | <b>323,06</b> | <b>5,42</b> |     |

**Полдник**

|                      |                     |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |             |     |
|----------------------|---------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 1                    | Ватрушка с творогом | 50,00          | 6,59         | 3,91         | 20,84         | 144,29         | 0,03         | 0,06        | 24,29         | 36,29         | 15,43         | 64,43         | 0,64        | 441 |
| 2                    | Молоко кипяченое    | 180,00         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,46         | 0,08        | 38,00         | 226,80        | 26,50         | 170,10        | 0,19        | 419 |
| <b>Итого:</b>        |                     | <b>230,00</b>  | <b>12,07</b> | <b>8,79</b>  | <b>29,91</b>  | <b>246,29</b>  | <b>2,49</b>  | <b>0,14</b> | <b>62,29</b>  | <b>263,09</b> | <b>41,93</b>  | <b>234,53</b> | <b>0,83</b> |     |
| <b>Итого в день:</b> |                     | <b>1405,00</b> | <b>43,22</b> | <b>37,25</b> | <b>178,60</b> | <b>1222,77</b> | <b>39,72</b> | <b>0,72</b> | <b>209,29</b> | <b>580,21</b> | <b>221,26</b> | <b>755,04</b> | <b>8,25</b> |     |

**День: одиннадцатый**

**Неделя: третья**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины |        |        |         |         |        | Минеральные вещества |  |  |  | № рецептур |
|--------------------|--------------------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------|--------|--------|---------|---------|--------|----------------------|--|--|--|------------|
|                    |                    | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 | С (мг)   | В (мг) | А (мг) | Са (мг) | Mg (мг) | Р (мг) | Fe (мг)              |  |  |  |            |

**Завтрак**

|               |                                |               |             |              |              |               |             |             |              |              |              |               |             |     |
|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 1             | Каша вязкая (овсяная молочная) | 200,00        | 5,88        | 7,61         | 28,09        | 205,16        | 0,00        | 0,16        | 25,00        | 32,00        | 53,37        | 162,37        | 1,83        | 182 |
| 2             | Бутерброды с маслом сливочным  | 40,00         | 2,45        | 7,55         | 14,62        | 136,00        | 0,00        | 0,05        | 40,00        | 9,30         | 9,90         | 29,10         | 0,62        | 1   |
| 3             | Чай с сахаром                  | 180,00        | 0,06        | 0,02         | 9,46         | 37,89         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47         | 1,23         | 2,37          | 0,27        | 411 |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>420,00</b> | <b>8,39</b> | <b>15,18</b> | <b>52,17</b> | <b>379,05</b> | <b>0,03</b> | <b>0,21</b> | <b>65,00</b> | <b>50,77</b> | <b>64,50</b> | <b>193,84</b> | <b>2,72</b> |     |

**Второй завтрак**

|   |               |             |             |             |              |              |             |             |              |             |              |             |     |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 0,040       | 0,040       | 9,80        | 44,00        | 10,00        | 0,03        | 0,00        | 16,00        | 9,00        | 11,00        | 2,20        | 386 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>100,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,04</b> | <b>9,80</b> | <b>44,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>9,00</b> | <b>11,00</b> | <b>2,20</b> |     |

**Обед**

|   |                                      |        |       |      |       |        |       |      |       |       |       |        |      |     |
|---|--------------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Суп картофельный с крупой (рис)      | 200,00 | 1,58  | 2,19 | 11,66 | 72,60  | 6,60  | 0,08 | 0,00  | 18,44 | 20,00 | 50,04  | 0,71 | 86  |
| 2 | Пюре картофельное                    | 130,00 | 2,66  | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 15,74 | 0,12 | 22,10 | 32,05 | 24,05 | 7,45   | 0,87 | 339 |
| 3 | Котлеты рубленые из говядины/свинины | 80,00  | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,00 | 0,00  | 0,07 | 19,00 | 14,00 | 23,10 | 116,50 | 1,18 | 299 |
| 4 | Салат из свеклы                      | 50,00  | 0,72  | 3,05 | 4,18  | 46,95  | 4,75  | 0,01 | 0,00  | 10,55 | 6,27  | 12,29  | 0,40 | 34  |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный          | 30,00  | 2,37  | 0,30 | 14,49 | 71,00  | 0,00  | 0,05 | 0,00  | 6,90  | 9,90  | 26,10  | 0,60 | б/н |

|               |                                  |               |              |              |              |               |              |             |              |               |               |               |             |     |
|---------------|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 6             | Хлеб ржаной                      | 30,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10         | 47,40         | 1,17        | 6/н |
| 7             | Компот из свежих/сушеных фруктов | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55         | 0,01        | 8,10         | 13,03         | 3,24          | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b> |                                  | <b>700,00</b> | <b>21,37</b> | <b>19,00</b> | <b>91,19</b> | <b>622,34</b> | <b>28,64</b> | <b>0,39</b> | <b>49,20</b> | <b>105,47</b> | <b>100,66</b> | <b>263,74</b> | <b>5,78</b> |     |

**Полдник**

|                      |   |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |     |
|----------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
|                      | Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 40,00          | 3,00         | 3,90         | 29,80         | 166,80         | 0,00         | 0,04        | 22,40         | 6,84          | 8,24          | 24,28         | 0,49         | 6/н |
| 2                    | Молоко кипяченое                              | 180,00         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,46         | 0,08        | 38,00         | 226,80        | 26,50         | 170,10        | 0,19         | 419 |
| <b>Итого:</b>        |   | <b>220,00</b>  | <b>8,48</b>  | <b>8,78</b>  | <b>38,87</b>  | <b>268,80</b>  | <b>2,46</b>  | <b>0,12</b> | <b>60,40</b>  | <b>233,64</b> | <b>34,74</b>  | <b>194,38</b> | <b>0,68</b>  |     |
| <b>Итого в день:</b> |   | <b>1440,00</b> | <b>38,28</b> | <b>43,00</b> | <b>192,03</b> | <b>1314,19</b> | <b>41,13</b> | <b>0,75</b> | <b>174,60</b> | <b>405,88</b> | <b>208,90</b> | <b>662,96</b> | <b>11,38</b> |     |

День: двенадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Наименование блюда | Масса порций (гр.)              | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины      |             |             |              |              |              |              | Минеральные вещества | № рецепт уры |
|--------------------|---------------------------------|------------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|
|                    |                                 | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                                 | С (мг)        | В (мг)      | А (мг)      | Са (мг)      | Mg (мг)      | P (мг)       | Fe (мг)      |                      |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                 |                  |             |             |                                 |               |             |             |              |              |              |              |                      |              |
| 1                  | Каша рисовая молочная с сахаром | 200,00           | 2,93        | 0,43        | 37,31                           | 165,16        | 0,00        | 0,03        | 0,00         | 4,51         | 21,16        | 63,35        | 0,45                 | 182          |
| 2                  | Бутерброды с маслом сливочным   | 40,00            | 2,45        | 7,55        | 14,62                           | 136,00        | 0,00        | 0,05        | 40,00        | 9,30         | 9,90         | 29,10        | 0,62                 | 1            |
| 3                  | Чай с сахаром                   | 180,00           | 0,06        | 0,02        | 9,46                            | 37,89         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47         | 1,23         | 2,37         | 0,27                 | 411          |
| <b>Итого:</b>      |                                 | <b>420,00</b>    | <b>5,44</b> | <b>8,00</b> | <b>61,39</b>                    | <b>339,05</b> | <b>0,03</b> | <b>0,08</b> | <b>40,00</b> | <b>23,28</b> | <b>32,29</b> | <b>94,82</b> | <b>1,34</b>          |              |

**Второй завтрак**

|               |   |               |             |             |             |              |              |             |             |              |             |              |             |     |
|---------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|
|               | Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 0,040       | 0,040       | 9,80        | 44,00        | 10,00        | 0,03        | 0,00        | 16,00        | 9,00        | 11,00        | 2,20        | 386 |
| <b>Итого:</b> |   | <b>100,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,04</b> | <b>9,80</b> | <b>44,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>9,00</b> | <b>11,00</b> | <b>2,20</b> |     |

**Обед**

|   |                              |        |      |      |       |        |       |       |       |       |       |        |      |     |
|---|------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200,00 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00  | 8,23  | 0,04  | 0,00  | 35,50 | 21,00 | 42,58  | 0,95 | 63  |
| 2 | Рыба, тушенная с овощами     | 80,00  | 7,92 | 4,56 | 2,20  | 81,00  | 1,80  | 0,06  | 4,00  | 24,40 | 25,80 | 132,50 | 0,56 | 261 |
| 3 | Пюре картофельное            | 130,00 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 15,74 | 0,12  | 22,10 | 32,05 | 24,05 | 7,45   | 0,87 | 339 |
| 4 | Соус томатный                | 25,00  | 0,29 | 1,05 | 2,00  | 18,63  | 0,59  | 0,005 | 6,00  | 3,97  | 2,88  | 5,56   | 0,12 | 366 |
| 5 | Хлеб пшеничный йодированный  | 30,00  | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50  | 0,00  | 0,05  | 0,00  | 6,90  | 9,90  | 26,10  | 0,60 | 6/н |
| 6 | Хлеб ржаной                  | 35,00  | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00  | 0,00  | 0,06  | 0,00  | 10,50 | 14,10 | 47,40  | 1,17 | 6/н |

|               |               |               |              |              |              |               |              |             |              |               |               |               |             |     |
|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 7             | Сок фруктовый | 180,00        | 0,90         | 0,00         | 18,18        | 76,00         | 3,60         | 0,02        | 0,00         | 12,60         | 7,20          | 12,60         | 2,52        | 418 |
| <b>Итого:</b> |               | <b>680,00</b> | <b>17,57</b> | <b>14,36</b> | <b>74,79</b> | <b>499,08</b> | <b>29,96</b> | <b>0,35</b> | <b>32,10</b> | <b>125,92</b> | <b>104,93</b> | <b>274,19</b> | <b>6,79</b> |     |

**Полдник**

|                      |                             |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |     |
|----------------------|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| 1                    | Рагу из овощей              | 170,00         | 2,81         | 6,87         | 16,22         | 137,87         | 12,41        | 0,08        | 39,44         | 52,91         | 34,38         | 79,32         | 1,36         | 361 |
| 2                    | Яйца вареные                | 1 шт           | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,00          | 0,00         | 0,03        | 100,00        | 22,00         | 4,80          | 76,80         | 1,00         | 227 |
| 3                    | Хлеб пшеничный йодированный | 20,00          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 47,33          | 0,00         | 0,03        | 0,00          | 4,60          | 6,60          | 17,40         | 0,40         | 6/н |
| 4                    | Какао с молоком             | 180,00         | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 107,00         | 1,43         | 0,05        | 22,00         | 137,00        | 19,20         | 112,10        | 0,43         | 416 |
| <b>Итого:</b>        |                             | <b>420,00</b>  | <b>13,14</b> | <b>14,86</b> | <b>41,98</b>  | <b>355,20</b>  | <b>13,84</b> | <b>0,19</b> | <b>161,44</b> | <b>216,51</b> | <b>64,98</b>  | <b>285,62</b> | <b>3,19</b>  |     |
| <b>Итого в день:</b> |                             | <b>1620,00</b> | <b>36,19</b> | <b>37,26</b> | <b>187,96</b> | <b>1237,33</b> | <b>53,83</b> | <b>0,65</b> | <b>233,54</b> | <b>381,71</b> | <b>211,20</b> | <b>665,62</b> | <b>13,52</b> |     |

**День: тринадцатый**

**Неделя: третья**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Наименование блюда | Масса порций (гр.)           | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины      |             |             |              |               |              |               | № рецепт уры |     |
|--------------------|------------------------------|------------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----|
|                    |                              | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                                 | С (мг)        | В (мг)      | А (мг)      | Са (мг)      | Мг (мг)       | Р (мг)       | Fe (мг)       |              |     |
| <b>Завтрак</b>     |                              |                  |             |             |                                 |               |             |             |              |               |              |               |              |     |
| 1                  | Каша манная вязкая с сахаром | 200,00           | 4,31        | 3,87        | 33,70                           | 187,61        | 0,00        | 0,04        | 25,80        | 10,84         | 7,61         | 37,93         | 0,44         | 182 |
| 2                  | Чай с молоком                | 180,00           | 3,18        | 2,79        | 13,57                           | 92,40         | 1,43        | 0,16        | 20,25        | 126,00        | 15,19        | 92,93         | 0,32         | 413 |
| 3                  | Бутерброд с повидлом         | 40,00            | 1,81        | 2,85        | 20,04                           | 113,45        | 0,07        | 0,04        | 14,55        | 7,93          | 8,22         | 21,38         | 0,64         | 2   |
| <b>Итого:</b>      |                              | <b>420,00</b>    | <b>9,30</b> | <b>9,51</b> | <b>67,31</b>                    | <b>393,46</b> | <b>1,50</b> | <b>0,23</b> | <b>60,60</b> | <b>144,77</b> | <b>31,02</b> | <b>152,24</b> | <b>1,39</b>  |     |

**Второй завтрак**

|   |               |             |             |              |              |              |             |             |             |              |              |             |     |
|---|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) | 100,00        | 1,50        | 0,50        | 21,00        | 95,00        | 10,00        | 0,04        | 0,00        | 8,00        | 42,00        | 28,00        | 0,60        | 386 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>100,00</b> | <b>1,50</b> | <b>0,50</b> | <b>21,00</b> | <b>95,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>8,00</b> | <b>42,00</b> | <b>28,00</b> | <b>0,60</b> |     |

**Обед**

|   |  |        |       |      |       |        |      |      |       |       |       |        |      |     |
|---|--|--------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|-----|
| 1 | Суп лапша-домашняя   | 200,00 | 1,77  | 4,06 | 9,53  | 81,80  | 0,40 | 0,04 | 0,00  | 15,76 | 8,36  | 23,44  | 0,47 | 94  |
| 2 | Плов из птицы  | 130,00 | 13,47 | 4,72 | 21,74 | 183,63 | 0,33 | 0,05 | 19,50 | 12,59 | 31,12 | 134,06 | 1,08 | 321 |
| 3 | Овощи соленые (огурцы, помидоры), салат из квашенной капусты | 50,00  | 0,68  | 3,08 | 4,22  | 47,40  | 5,13 | 0,03 | 0,00  | 11,60 | 10,38 | 22,48  | 0,43 | 46  |

|                                  |                             |               |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |             |     |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 4                                | Хлеб пшеничный йодированный | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00        | 0,05        | 0,00         | 6,90         | 9,90         | 26,10         | 0,60        | 6/н |
| 5                                | Хлеб ржаной                 | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 10,50        | 14,10        | 47,40         | 1,17        | 6/н |
| Компот из свежих/сушеных фруктов |                             | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55        | 0,01        | 8,10         | 13,03        | 3,24         | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b>                    |                             | <b>625,00</b> | <b>20,41</b> | <b>12,66</b> | <b>81,49</b> | <b>523,17</b> | <b>7,41</b> | <b>0,24</b> | <b>27,60</b> | <b>70,38</b> | <b>77,09</b> | <b>257,44</b> | <b>4,60</b> |     |

**Полдник**

|  |                       |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |             |     |
|--|-----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом) |                       | 50,00          | 2,75         | 2,50         | 29,62         | 152,00         | 0,11         | 0,04        | 8,05          | 9,54          | 10,59         | 29,55         | 0,53        | 437 |
| 2  | Кисломолочный продукт | 180,00         | 5,22         | 4,50         | 7,56          | 92,00          | 0,54         | 0,04        | 36,00         | 223,20        | 25,20         | 165,60        | 0,18        | 420 |
| <b>Итого:</b>                                    |                       | <b>230,00</b>  | <b>7,97</b>  | <b>7,00</b>  | <b>37,18</b>  | <b>244,00</b>  | <b>0,65</b>  | <b>0,08</b> | <b>44,05</b>  | <b>232,74</b> | <b>35,79</b>  | <b>195,15</b> | <b>0,71</b> |     |
| <b>Итого в день:</b>                             |                       | <b>1375,00</b> | <b>39,18</b> | <b>29,67</b> | <b>206,98</b> | <b>1255,63</b> | <b>19,56</b> | <b>0,60</b> | <b>132,25</b> | <b>455,89</b> | <b>185,90</b> | <b>632,83</b> | <b>7,30</b> |     |

**День: четырнадцатый**

**Неделя: третья**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Наименование Блюда | Масса порций (гр.)                    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал.) | Витамины      |             |             |              |               |              |               | № рецепт уры |     |
|--------------------|---------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----|
|                    |                                       | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                 | С (мг)        | В (мг)      | А (мг)      | Са (мг)      | Mg (мг)       | Р (мг)       | Fe (мг)       |              |     |
| <b>Завтрак</b>     |                                       |                  |              |              |                                 |               |             |             |              |               |              |               |              |     |
| 1                  | Суп молочный с крупой рисовой         | 200,00           | 4,81         | 5,08         | 16,83                           | 132,40        | 0,91        | 0,07        | 30,60        | 158,83        | 23,07        | 137,46        | 0,25         | 101 |
|                    | Бутерброды с маслом сливочным и сыром | 45,00            | 4,73         | 6,88         | 14,56                           | 139,00        | 0,07        | 0,05        | 46,00        | 96,10         | 13,40        | 77,60         | 0,71         | 3   |
| 3                  | Кофейный напиток на молоке            | 180,00           | 2,81         | 2,40         | 12,76                           | 84,00         | 1,17        | 0,03        | 18,00        | 113,16        | 12,60        | 81,00         | 0,12         | 414 |
| <b>Итого:</b>      |                                       | <b>425,00</b>    | <b>12,35</b> | <b>14,36</b> | <b>44,15</b>                    | <b>355,40</b> | <b>2,15</b> | <b>0,15</b> | <b>94,60</b> | <b>368,09</b> | <b>49,07</b> | <b>296,06</b> | <b>1,09</b>  |     |

**Второй завтрак**

| Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин) |  | 100,00        | 1,50        | 0,50        | 21,00        | 95,00        | 10,00        | 0,04        | 0,00        | 8,00        | 42,00        | 28,00        | 0,60        | 386 |
|---|--|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| <b>Итого:</b>                               |  | <b>100,00</b> | <b>1,50</b> | <b>0,50</b> | <b>21,00</b> | <b>95,00</b> | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>8,00</b> | <b>42,00</b> | <b>28,00</b> | <b>0,60</b> |     |

**Обед**

|                                   |  |        |      |      |       |       |      |       |      |       |       |       |      |    |
|-----------------------------------|--|--------|------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|----|
| Суп картофельный с крупой (пшено) |  | 200,00 | 1,74 | 2,28 | 11,43 | 73,20 | 6,60 | 0,078 | 0,00 | 19,20 | 21,32 | 53,36 | 0,78 | 86 |
|-----------------------------------|--|--------|------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|----|

|               |                             |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
|---------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 2             | Пфеттели мясные             | 80,00         | 5,69         | 6,37         | 7,45         | 110,00        | 0,52         | 0,04        | 24,66        | 20,33         | 13,33        | 64,27         | 0,64        | 304 |
|               | Капустя тушеная/кабачки/    |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
| 3             | баклажаны тушеные           | 120,00        | 2,48         | 3,88         | 11,31        | 90,12         | 20,60        | 0,03        | 0,00         | 66,54         | 24,78        | 48,70         | 0,97        | 354 |
| 4             | Хлеб пшеничный йодированный | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00         | 0,05        | 0,00         | 6,90          | 9,90         | 26,10         | 0,60        | 6/н |
| 5             | Хлеб ржаной                 | 35,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00         | 0,06        | 0,00         | 10,50         | 14,10        | 47,40         | 1,17        | 6/н |
|               | Компот из свежих/сушеных    |               |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |             |     |
| 6             | фруктов                     | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55         | 0,01        | 8,10         | 13,03         | 3,24         | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>645,00</b> | <b>14,40</b> | <b>13,33</b> | <b>76,19</b> | <b>483,66</b> | <b>29,27</b> | <b>0,27</b> | <b>32,76</b> | <b>136,50</b> | <b>86,67</b> | <b>243,79</b> | <b>5,01</b> |     |

**Полдник**

|                               |                  |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |             |     |
|-------------------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| <b>Блинчики фаршированные</b> |                  |                |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |             |     |
| 1                             | (повидлом)       | 50/20,0        | 2,80         | 6,16         | 31,75         | 193,85         | 0,06         | 0,05        | 31,23         | 15,83         | 11,42         | 35,86         | 0,89        | 430 |
| 2                             | Молоко кипяченое | 180,00         | 5,48         | 4,88         | 9,07          | 102,00         | 2,46         | 0,08        | 38,00         | 226,80        | 26,50         | 170,10        | 0,19        | 419 |
| <b>Итого:</b>                 |                  | <b>250,00</b>  | <b>8,28</b>  | <b>11,04</b> | <b>40,82</b>  | <b>295,85</b>  | <b>2,52</b>  | <b>0,13</b> | <b>69,23</b>  | <b>242,63</b> | <b>37,92</b>  | <b>205,96</b> | <b>1,08</b> |     |
| <b>Итого в день:</b>          |                  | <b>1420,00</b> | <b>36,54</b> | <b>39,23</b> | <b>182,16</b> | <b>1229,91</b> | <b>43,94</b> | <b>0,59</b> | <b>196,59</b> | <b>755,22</b> | <b>215,65</b> | <b>773,81</b> | <b>7,78</b> |     |

**День: пятнадцатый**

**Неделя:третья**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Пищевые вещества |      |          | Энергетич еская ценность (Ккал.) | Витамины |        |        |         |         |        |         | Минеральные вещества |    |    |   |  | № рецпт уры |
|--------------------|--------------------|------------------|------|----------|----------------------------------|----------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|----------------------|----|----|---|--|-------------|
|                    |                    | Белки            | Жиры | Углеводы |                                  | С (мг)   | В (мг) | А (мг) | Са (мг) | Мг (мг) | Р (мг) | Fe (мг) | К                    | Ca | Mg | P |  |             |

**Завтрак**

|               |                                 |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |               |             |     |
|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| 1             | Каша «Дружба» (рис, пшено)      | 200,00        | 8,60         | 9,13         | 35,56        | 258,66        | 1,45        | 0,20        | 50,66        | 148,80        | 92,13         | 224,53        | 2,97        | 194 |
|               | Бутерброды с маслом сливочным и |               |              |              |              |               |             |             |              |               |               |               |             |     |
| 2             | сыром                           | 45,00         | 4,73         | 6,88         | 14,56        | 139,00        | 0,07        | 0,05        | 46,00        | 96,10         | 13,40         | 77,60         | 0,71        | 3   |
| 3             | Чай с сахаром                   | 180,00        | 0,06         | 0,02         | 9,46         | 37,89         | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 9,47          | 1,23          | 2,37          | 0,27        | 411 |
| <b>Итого:</b> |                                 | <b>425,00</b> | <b>13,39</b> | <b>16,03</b> | <b>59,58</b> | <b>435,55</b> | <b>1,55</b> | <b>0,25</b> | <b>96,66</b> | <b>254,37</b> | <b>106,76</b> | <b>304,50</b> | <b>3,95</b> |     |

**Второй завтрак**

|               |                               |               |             |             |              |               |             |             |             |              |             |              |             |     |
|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| 1             | Яблоки печеные/ яблоки свежие | 95/100        | 0,38        | 0,43        | 37,86        | 123,50        | 4,03        | 0,03        | 0,00        | 16,00        | 9,00        | 11,00        | 2,20        | 403 |
| <b>Итого:</b> |                               | <b>95/100</b> | <b>0,38</b> | <b>0,43</b> | <b>37,86</b> | <b>123,50</b> | <b>4,03</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>9,00</b> | <b>11,00</b> | <b>2,20</b> |     |

**Обед**

|   |                              |        |      |      |       |       |      |      |       |       |       |       |      |     |
|---|------------------------------|--------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200,00 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00 | 8,23 | 0,04 | 0,00  | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 63  |
| 2 | Птица тушеная                | 80,00  | 9,81 | 2,71 | 2,35  | 72,67 | 0,01 | 0,04 | 14,00 | 17,40 | 15,25 | 83,75 | 0,79 | 318 |



|               |                                  |               |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |             |     |
|---------------|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| 3             | Каша пшеничная/Гречка отварная   | 130,00        | 7,45         | 5,28         | 33,49        | 191,75        | 0,00        | 0,18        | 18,20        | 12,84        | 12,42        | 176,74        | 3,95        | 330 |
| 4             | Хлеб пшеничный йодированный      | 30,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50         | 0,00        | 0,05        | 0,00         | 6,90         | 9,90         | 26,10         | 0,60        | 6/н |
| 5             | Хлеб ржаной                      | 30,00         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,00         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 10,50        | 14,10        | 47,40         | 1,17        | 6/н |
| 6             | Компот из свежих/сушеных фруктов | 180,00        | 0,14         | 0,14         | 21,49        | 87,84         | 1,55        | 0,01        | 8,10         | 13,03        | 3,24         | 3,96          | 0,85        | 390 |
| <b>Итого:</b> |                                  | <b>650,00</b> | <b>23,20</b> | <b>12,72</b> | <b>92,03</b> | <b>556,76</b> | <b>9,79</b> | <b>0,38</b> | <b>40,30</b> | <b>96,17</b> | <b>75,91</b> | <b>380,53</b> | <b>8,31</b> |     |

**Полдник**

|                      |   |                  |              |              |               |                |              |             |               |               |               |               |              |         |
|----------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| 1                    | Запеканка творожная со сметанным соусом | 80/20,0          | 17,82        | 13,05        | 18,32         | 261,82         | 0,25         | 0,06        | 80,76         | 152,86        | 23,26         | 214,95        | 0,74         | 251/372 |
| 2                    | Кисель из сушеных/свежих плодов         | 180,00           | 0,13         | 0,05         | 24,55         | 99,18          | 1,10         | 0,005       | 0,00          | 10,44         | 1,30          | 6,90          | 0,12         | 396     |
| <b>Итого:</b>        |   | <b>280,00</b>    | <b>17,95</b> | <b>13,10</b> | <b>42,87</b>  | <b>361,00</b>  | <b>1,35</b>  | <b>0,07</b> | <b>80,76</b>  | <b>163,30</b> | <b>24,56</b>  | <b>221,85</b> | <b>0,86</b>  |         |
| <b>Итого в день:</b> |   | <b>1455/1460</b> | <b>54,92</b> | <b>42,28</b> | <b>232,34</b> | <b>1476,81</b> | <b>16,72</b> | <b>0,72</b> | <b>217,72</b> | <b>529,84</b> | <b>216,23</b> | <b>917,88</b> | <b>15,32</b> |         |

|  |                                       |        |        |          |           |
|--|---------------------------------------|--------|--------|----------|-----------|
|  |                                       | Белки  | Жиры   | Углеводы | Эн. Ц     |
|  | <b>Итого за завтрак</b>               | 150,02 | 201,05 | 785,25   | 5549,20   |
|  | <b>Среднее значение за завтрак</b>    | 10,00  | 13,40  | 52,35    | 369,95    |
|  | <b>Соотношение БЖУ к ЭЦ</b>           | 0,03   | 0,04   | 0,57     |           |
|  | <b>Выполнение СанПиН 2020</b>         | 23,81  | 28,52  | 25,79    | 26,424771 |
|  | Ккал сутки                            |        |        |          | 1400      |
|  | <b>Распределение ЭЦ %</b>             |        |        |          | 26,42     |
|  | <b>Норма %</b>                        |        |        |          | 20-25     |
|  | <b>Итого за 2 завтрака</b>            | 11,18  | 4,17   | 254,02   | 1071,00   |
|  | <b>Среднее значение за 2 завтрака</b> | 0,75   | 0,28   | 16,93    | 71,40     |
|  | <b>Соотношение БЖУ к ЭЦ</b>           | 0,01   | 0,00   | 0,24     |           |
|  | <b>Выполнение СанПиН 2020</b>         | 1,77   | 0,59   | 8,34     | 5,10      |
|  | Ккал сутки                            |        |        |          | 1400      |
|  | <b>Распределение ЭЦ %</b>             |        |        |          | 5,1       |
|  | <b>Норма %</b>                        |        |        |          | 5         |
|  | <b>Итого за обед</b>                  | 308,57 | 216,07 | 1250,72  | 8200,11   |
|  | <b>Среднее значение за обед</b>       | 20,57  | 14,40  | 83,38    | 546,67    |
|  | <b>Соотношение БЖУ к ЭЦ</b>           | 0,038  | 0,026  | 0,61     |           |
|  | <b>Выполнение СанПиН 2020</b>         | 48,979 | 30,648 | 41,074   |           |
|  | <b>Распределение ЭЦ %</b>             |        |        |          | 39,05     |
|  | <b>Норма %</b>                        |        |        |          | 30-35     |
|  | Ккал сутки                            |        |        |          | 1400      |
|  | <b>Итого за полдник</b>               | 169,06 | 154,57 | 575,26   | 4437,53   |
|  | <b>Среднее значение за полдник</b>    | 11,27  | 10,30  | 38,35    | 295,84    |
|  | <b>Соотношение БЖУ к ЭЦ</b>           | 0,04   | 0,03   | 0,13     |           |
|  | <b>Выполнение СанПиН 2020</b>         | 26,83  | 21,92  | 18,89    |           |
|  | Ккал сутки                            |        |        |          | 1400      |
|  | <b>Распределение ЭЦ %</b>             |        |        |          | 21,131095 |
|  | <b>Норма %</b>                        |        |        |          | 15        |
|  |                                       | 42     | 47     | 203      |           |