

[illegible]

ДЕНЬ 1	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность		витамины			Минеральные вещества			
<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углеводы	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша "Дружба"	200	5,96	3,01	21,73	184,19			0,024	117,33	204,45	1,84	43,22	0,288
Какао с молоком	200	4	3,54	16,57	118,88		1,588	0,02	7	95,5	9,5	64,1	0,06
Бутерброд (батон) с маслом	35	2,14	9,7	14,4	79,16			0,043	35	8,13	8,65	25,45	0,54
Итого за прием пищи	435					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
ОБЕД													
Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37		6,80	0,11		25,71	43,02	69,47	0,07
Зразы мясные	80	15,46	16,24	8,99	243,88		1,24	0,08		38,53			2,51
Макаронные изделия отварные	150	4,294	6,816	20,19	126,89			0,084	62,5	348,39	1,43	22,51	0,84
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		0,4	0,002		31,82	6	15,4	1,25
Хлеб ржаной	30	1,49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0,4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	700					35%							
ПОЛДНИК													
Кефир	200	5,81	5	8	100		1,4	0,08	40	240	28	180	0,2
печенье	50	2,43	5,58	24,93	136,5			0,07	7	11,2	38,3	14,2	0,7
Итого за прием пищи	250					15%							
УЖИН													
Биточки мясные	70	6,97	7,9	10,183	128,8			0,05	100,75	111,9	33,3	85,14	0,77
Капуста тушеная	80	2,10	2,58	12,82	69,73								
Картофельное пюре	90	1,92	3,64	17,25	96,27								
Чай с сахаром	200	1,14	1,01	11,93	60,75		0,03			10	1,3	2,5	0,28
Хлеб ржаной	30	1,49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	470					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2005												

ДЕНЬ 2	Масса	Пищевые вещества	Энерг.		витамины	Минеральные вещества
--------	-------	------------------	--------	--	----------	----------------------

	порции				ценность					Ca	Mg	P	Fe
<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		C	B1	A				
ЗАВТРАК 1													
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,29	4,88	28,93	201,81								
Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,4	26,28	111,68		1.17	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	30	2.485	3.27	7.28	68.5		0.035	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	360					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Огурец соленый	35	0.29	1.63	3.23	30,6		4.9	0.008		8.14	1.20	9.88	0.21
Свекольник	180	1,63	4,0	21,29	107,8		2,03						
Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	210,9		0,31	0,06	3,88	16,86	12,03	123,04	2,78
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,87	7,22	20,56	155		2,38	0,2	54,8	17,9	73,3	107	1,32
компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.024	16.596	102		0.5	0.0015		23.85	2.5	11.5	0.93
Хлеб ржаной	30	1.49	0.28	7.51	39			0.023		8.63	4.06	44.62	1.16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0,4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	645					35%							
ПОЛДНИК													
Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85		2.05	0.06	32	111.4 5	10.9	92.65	0.59
Пирожок с фруктовой начинкой	50	2,97	2,56	31,12	159,4								
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Сырники из творога	100												
Соус сметанный сладкий	20												
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66		15	11,3		24	13,5	16,5	3,3
Итого за прием пищи	450					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755												

ДЕНЬ 2	Масса	Пищевые вещества	Энерг.		витамины	Минеральные вещества
---------------	-------	------------------	--------	--	----------	----------------------

	порции				ценность					Ca	Mg	P	Fe
<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		C	B1	A				
ЗАВТРАК 1													
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,05	6,5	38,58	240,85								
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	124		1.3	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	40	3.3	4.36	9.7	106.37		0.046	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	440					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
Огурец соленый	40	0,33	1,86	3,5	34,9		5,6	0,009		9,3	1,38	11,29	0,24
Свекольник	200	2,04	5,01	39,11	139,75		3,79						
Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	351,5		0,52	0,1	6,47	28,1	20,05	205,06	4,63
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,8	9,0	26,2	205		2,84	0,29	68,5	20,3	103,2	115,9	2,44
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		0,4	0,002		31,82	6	15,4	1,25
Хлеб ржаной	30	1,49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0,4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	740					35%							
ПОЛДНИК													
Молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.10	144.98		2.73	0.06	32	111.4 5	10.9	92.65	0.59
Пирожок с фруктовой начинкой	60	3,32	2,6	34,74	175,63								
Итого за прием пищи	260					15%							
УЖИН													
Сырники из творога	150												
Соус сметанный сладкий	40												
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88		20	0,06		32	18	22	4,4
Итого за прием пищи	590					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2180												

ДЕНЬ 3	Масса	Пищевые вещества	Энерг.		витамины	Минеральные вещества
---------------	-------	------------------	--------	--	----------	----------------------

	порции				ценность					Ca	Mg	P	Fe
<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		C	B1	A				
ЗАВТРАК 1													
Каша молочная кукурузная жидкая	150												
Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.4	26.28	111.68		1.17	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	30	2.485	3.27	7.28	68.5		0.035	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	360					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Суп картофельный с клецками	180												
Тефтеля мясная	60												
Капуста тушеная	110	2.1	3.71	9.49	79.66		19.37	0.03		55.8	1.7	40.22	0.75
компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.024	16.596	102		0.5	0.0015		23.85	2.5	11.5	0.93
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	600					35%							
ПОЛДНИК													
ряженка	150	4.35	3.75	6.3	85		0.45	0.06	30	180	21	135	0.15
Пирожок с творожным фаршем	50												
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Картофель отварной с маслом	150	2.05	0.41	12.12	78		4.21	0.18	35	24.01	5.1	56.3	0.21
Сельдь с гарниром	50	2,55	6,33	5,87	90,71								
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	410					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670												

ДЕНЬ 3	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша молочная кукурузная жидкая	200												
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	124		1.3	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	40	3.3	4.36	9.7	106.37		0.046	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	440					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
ОБЕД													
Суп картофельный с клецками	200												
Тефтеля мясная	80												
Капуста тушеная	130	2.34	4.38	11.21	165.65		20.09	0.04		56.68	4.46	44.23	0.75
компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27,76	113		0,4	0,002		31,82	6	15,4	1,25
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	680					35%							
ПОЛДНИК													
ряженка	200												
Пирожок с творожным фаршем	60												
Итого за прием пищи	260					15%							
УЖИН													
Картофель отварной с маслом	150	2.05	0.41	12.12	78		4.21	0.18	35	24.01	5.1	56.3	0.21
Сельдь с гарниром	70	3,57	8,86	8,22	126,99								
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	450					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1980												

ДЕНЬ 4	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша пшеничная (пшеничная) молочная жидкая	140	2.09	0.88	22.24	120.36		1.54	0.135	18.06	161. 74	0.31	34.9	0.48
Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.4	26.28	111.68		1.17	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	30	2.485	3.27	7.28	68.5		0.035	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	350					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Огурец соленый	35	0.29	1.63	3.23	30,6		4.9	0.008		8.14	1.20	9.88	0.21
Суп картофельный с бобовыми	180	7.5	4.75	9.89	119.75		6.133	0.206		42.3	3.36	68.24	1.23
Рыба, запеченная в омлете	50	3.93	2.27	1.6	58.75		0.18	0.12	122.3	90.3	1.05	104.5	0.73
Рис отварной	110	1.67	3.71	18.9	120.99			0.117	98	1.85	0.08	40.6	0.35
компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	21.5	87.8		1.3	0.105		11.61	2.7	4.65	0.46
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	625					35%							
ПОЛДНИК													
Кисель из ягодного концентрата	150												
печенье	50												
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Яйцо отварное	50	5.08	4.6	0.28	63			0.03	100	22	1.8	70.01	0.73
Запеканка капустная с говядиной	150												
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	410					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685												

ДЕНЬ 4	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	-----------------	------------------	--------------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша пшеничная (пшеничная) молочная жидкая	180	3.31	0.94	23.82	177.69		1.81	0.142	28.06	161.7 4	1.91	64.9	0.51
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	124		1.3	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	40	3.3	4.36	9.7	106.37		0.046	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	420					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
ОБЕД													
Огурец соленый	40	0,33	1,86	3,5	34,9		5,6	0,009		9,3	1,38	11,29	0,24
Суп картофельный с бобовыми	200												
Рыба, запеченная в омлете	70	4.21	3.18	2.24	72.25		0.25	0.12	136.2	113.8	4.1	140.5	0.78
Рис отварной	130	1.97	4.38	22.33	142.98			0.117	105	2.38	6.39	46.6	0.41
компот из свежих плодов	200												
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	710					35%							
ПОЛДНИК													
Кисель из ягодного концентрата	200												
печенье	50												
Итого за прием пищи	250					15%							
УЖИН													
Яйцо отварное	50	5.08	4.6	0.28	63			0.03	100	22	1.8	70.01	0.73
Запеканка капустная с говядиной	200												
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	480					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2010												

ДЕНЬ 5	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	-----------------	------------------	--------------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	2.85	6.01	10.19	120.5			0.12	70	13.8	2.5	76.6	0.82
Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.4	26.28	111.68		1.17	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом	25	1.53	6.93	10.32	56.54			0.031	25	5.81	6.18	18.18	0.387
Итого за прием пищи	355					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Щи из свежей капусты	180	1.97	5.12	6.1	66.82		17.96	0.0383		48.6	11.02	42.37	0.47
Оладьи из печени	60												
Соус сметанный	20												
Картофельное пюре	120												
компот из свежих плодов или ягод	180	0.16	0.16	21.5	87.8		1.3	0.105		11.61	2.7	4.65	0.46
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	630					35%							
ПОЛДНИК													
варенец	150												
булочка	50	3.64	4.26	22.96	124.91			0.06	2	9.9	3.7	35	0.66
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Икра кабачковая	30	0.374	0.029	4.32	29.35		1.44	0.011	51	35.41	0.18	21.67	0.22
Макаронные изделия отварные	140	43,38	1,03	28,98	126,90		3,02	0,088	0,044	47,59	11,27	0,30	0,026
Яйцо отварное	50	5.08	4.6	0.28	63			0.03	100	22	1.8	70.01	0.73
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
Итого за прием пищи	400					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685												

ДЕНЬ 5	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	190	3.61	7.07	24.03	162.63			0.15	92.5	23.8	8.5	88.9	0.82
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	124		1.3	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом	35	2,14	9,7	14,4	79,16			0,043	35	8,13	8,65	25,45	0,54
Итого за прием пищи	425					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
ОБЕД													
Щи из свежей капусты	200	2,19	5,69	6,78	74,24		19,96	0,043		54	12,24	47,08	0,52
Оладьи из печени	70												
Соус сметанный	30												
Картофельное пюре	130												
компот из свежих плодов или ягод	200	0,21	0,21	28,67	117,06		1,73	0,14		15,48	3,6	6,2	0,61
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	
Итого за прием пищи	700					35%							
ПОЛДНИК													
варенец	200												
булочка	50	3.64	4.26	22.96	124.91			0.06	2	9.9	3.7	35	0.66
Итого за прием пищи	250					15%							
УЖИН													
Икра кабачковая	40	0.499	0.038	4.64	30.43		1.92	0.015	68	36.36	0.24	22.32	0.29
Макаронные изделия отварные	160	49,58	1,18	33,12	145,03		3,46	0,1	0,05	54,39	12,88	0,34	0,03
Яйцо отварное	50	5.08	4.6	0.28	63			0.03	100	22	1.8	70.01	0.73
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
Итого за прием пищи	450					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1975												

ДЕНЬ 6	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша боярская (пшенная с изюмом)	150	7,35	10,46	31,29	248,69								
Какао с молоком	180	2.6	3.19	15.82	98.7		1.43	0.02	7	95.5	9.5	64.1	0.06
Бутерброд (батон) с маслом	25	1.53	6.93	10.32	56.54			0.031	25	5.81	6.18	18.18	0.387
Итого за прием пищи	355					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Огурец соленый	35	0.29	1.63	3.23	30,6		4.9	0.008		8.14	1.20	9.88	0.21
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2.98	4.6	8.51	74		6.72	0.081	32.7	17.4	4.3	70.89	0.88
Плов из отварной говядины	140												
компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.024	16.596	102		0.5	0.0015		23.85	2.5	11.5	0.93
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	605					35%							
ПОЛДНИК													
Кефир	150	4.36	3.75	6	75		1.05	0.06	30	180	21	135	0.15
булочка	50	3.64	4.26	22.96	124.91			0.06	2	9.9	3.7	35	0.66
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Печень говяжья по-строгановски	55												
Картофельное пюре	140												
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	405					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1665												

ДЕНЬ 6	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	9,8	13,94	41,73	331,58								
Какао с молоком	200	4	3.54	16.57	118.88		1.588	0.02	7	95.5	9.5	64.1	0.06
Бутерброд (батон) с маслом	35	2,14	9,7	14,4	79,16			0,043	35	8,13	8,65	25,45	0,54
Итого за прием пищи	435					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
ОБЕД													
Огурец соленый	40	0,33	1,86	3,5	34,9		5,6	0,009		9,3	1,38	11,29	0,24
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.57	5.52	10.29	88		7.06	0.081	32.7	17.4	17.1	75.89	0.9
Плов из отварной говядины	160												
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		0,4	0,002		31,82	6	15,4	1,25
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	670					35%							
ПОЛДНИК													
Кефир	200												
булочка	50	3.64	4.26	22.96	124.91			0.06	2	9.9	3.7	35	0.66
Итого за прием пищи	250					15%							
УЖИН													
Печень говяжья по-строгановски	70												
Картофельное пюре	150												
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	450					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1955												

ДЕНЬ 7	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша манная молочная вязкая	150	0.823	4.69	18.57	109.41			0.22	104	26.88	4.03	22.5	0.25
Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.4	26.28	111.68		1.17	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	30	2.485	3.27	7.28	68.5		0.035	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	360					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Огурец соленый	35	0.29	1.63	3.23	30,6		4.9	0.008		8.14	1.20	9.88	0.21
Борщ с капустой и картофелем	180	2.51	7.22	16.8	80.75		8.92	0.0385		106.86	23.75	61.87	0.83
шницель	60	3.32	7.07	9.02	101.45		0.09	0.09	33.75	39.05	3.3	92.704	0.06
Пюре из гороха с маслом	120												
компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.024	16.596	102		0.5	0.0015		23.85	2.5	11.5	0.93
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	645					35%							
ПОЛДНИК													
Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0.066	0,06	17,11	69,3		0,15			6,25	0,6	3,08	0,18
Пирожок (фарш картофельный с луком)	50												
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3		0,22	0,09	299,0	98,97	16,9	211,66	2,39
Горошек зеленый консервированный отварной	20												
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66		15	11,3		24	13,5	16,5	3,3
Итого за прием пищи	480					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1785												
ДЕНЬ 7	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность		витамины			Минеральные вещества			

<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша манная молочная вязкая	200	1,097	6,25	24,76	145,88			0,29	138,66	35,84	5,37	30	0,33
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	124		1.3	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	40	3.3	4.36	9.7	106.37		0.046	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	440					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
Огурец соленый	40	0,33	1,86	3,5	34,9		5,6	0,009		9,3	1,38	11,29	0,24
Борщ с капустой и картофелем	200												
шницель	70	3.87	9.04	14.52	110.31		0.105	0.13	33.75	40.05	23.9	96.07	0.06
Пюре из гороха с маслом	130												
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		0,4	0,002		31,82	6	15,4	1,25
Хлеб ржаной	30	1.49	0.28	7.51	39			0.023		8.63	4.06	44.62	1.16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	710					35%							
ПОЛДНИК													
Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,088	0,08	22,82	92,4		0,2			8,33	0,8	4,11	0,23
Пирожок (фарш картофельный с луком)	50												
Итого за прием пищи	250					15%							
УЖИН													
Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93		0,25	0,1	345,0	114,20	19,50	260,50	2,94
Горошек зеленый консервированный отварной	30												
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88		20	0,06		32	18	22	4,4
Итого за прием пищи	560					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2110												
ДЕНЬ 8	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность		витамины			Минеральные вещества			

<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК 1													
Запеканка из творога	120	22,27	14,4	25,92	223,68		0,74	0,09	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
Соус сметанный сладкий	20												
Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,4	26,28	111,68		1,17	0,04	18	113,2	12,6	81	0,12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	30	2,485	3,27	7,28	68,5		0,035	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
Итого за прием пищи	350					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0,14		11,40	70,00		2,00	0,04		40	4	18	0,2
Итого за прием пищи	100	0,14		11,40	70,00	5,00 %	2,00	0,04	0,00	40,00	4,00	18,00	0,20
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,53	2,016	22,72	78,17		4,9	0,07	62	88,41	34,8	48,11	0,66
биточки мясные	60												
Рагу из овощей с кабачками	110	1,22	3,91	7,51	136,14		6,04	0,04	20	68	0,06	35,86	0,33
компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,024	16,596	102		0,5	0,0015		23,85	2,5	11,5	0,93
Хлеб ржаной	30	1,49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0,4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	600					35%							
ПОЛДНИК													
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		2,05	0,06	32	111,45	10,9	92,65	0,59
Пирожок с фруктовым фаршем	50												
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Каша пшеничная молочная жидкая	170												
Яйцо отварное	50	5,08	4,6	0,28	63			0,03	100	22	1,8	70,01	0,73
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	81		0,02			9,4	1,3	2,4	0,32
Итого за прием пищи	400					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650												

ДЕНЬ 8	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК 1													
Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60		0,74	0,09	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
Соус сметанный сладкий	30												
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	124		1.3	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	40	3.3	4.36	9.7	106.37		0.046	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	420					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	200												
биточки мясные	70												
Рагу из овощей с кабачками	130	1.44	4.62	10.46	198.66		6.53	0.05	22.5	73.02	19.06	55.86	0.36
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		0,4	0,002		31,82	6	15,4	1,25
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	670					35%							
ПОЛДНИК													
Молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.10	144.98		2.73	0.06	32	111.45	10.9	92.65	0.59
Пирожок с фруктовым фаршем	50												
Итого за прием пищи	250					15%							
УЖИН													
Каша пшеничная молочная жидкая	200												
Яйцо отварное	50	5.08	4.6	0.28	63			0.03	100	22	1.8	70.01	0.73
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
Итого за прием пищи	450					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1940												

ДЕНЬ 9	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность		витамины	Минеральные вещества
---------------	--------------	------------------	-----------------	--	----------	----------------------

<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		С	В1	А	Ca	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК 1													
Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,8	6,01	25,7	180,12		1,87	0,16		169,3 1			1,42
Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.4	26.28	111.68		1.17	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	30	2.485	3.27	7.28	68.5		0.035	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	360					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Икра кабачковая	30	0.374	0.029	4.32	29.35		1.44	0.011	51	35.41	0.18	21.67	0.22
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180	1,68	4,09	13,27	96,60		6.03	0.088		21,16	20,72	57,56	0,78
Зраза рыбная рубленая	60												
Соус томатный	30	0,48	1,37	2,16	31		0,39						
Макаронные изделия отварные	100												
компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	21.5	87.8		1.3	0.105		11.61	2.7	4.65	0.46
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	650					35%							
ПОЛДНИК													
варенец	150	4.35	3.75	6.3	85		0.45	0.06	30	180	21	135	0.15
печенье	50	2,43	5,58	24,93	136,5			0,07	7	11,2	38,3	14,2	0,7
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Яйцо отварное	50	5.08	4.6	0.28	63			0.03	100	22	1.8	70.01	0.73
Пудинг из моркови и яблок	150												
Соус шоколадный	20												
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
Итого за прием пищи	400					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710												

ДЕНЬ 9	Масса	Пищевые вещества	Энерг.		витамины	Минеральные вещества
---------------	-------	------------------	--------	--	----------	----------------------

	порции				ценность					Ca	Mg	P	Fe
<i>Возрастная категория – 3-7 лет</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		C	B1	A				
ЗАВТРАК 1													
Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,97	7,21	30,85	216,15								
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	124		1.3	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом, сыр	40	3.3	4.36	9.7	106.37		0.046	0.035	29.5	23.1	0.875	35.5	0.88
Итого за прием пищи	420					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	150	0.21		17.1	105.00		3.00	0.06		40	6	27	0.3
Итого за прием пищи	150	0.21		17.1	105.00	5%	3.00	0.06		40	6	27	0.3
ОБЕД													
Икра кабачковая	40	0.499	0.038	4.64	30.43		1.92	0.015	68	36.36	0.24	22.32	0.29
Рассольник ленинградский	200	2,10	5,11	16,59	120,75		7,54	0,1		26,45	25,90	71,95	0,98
Зраза рыбная рубленая	80												
Соус томатный	30	0,48	1,37	2,16	31		0,39						
Макаронные изделия отварные	120												
компот из свежих плодов	200	0,21	0,21	28,67	117,06		1,73	0,14		15,48	3,6	6,2	0,61
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	740					35%							
ПОЛДНИК													
варенец	200	5,8	5,0	8,4	113,3		0,6	0,08	40	240	28	180	0,2
печенье	50	2,43	5,58	24,93	136,5			0,07	7	11,2	38,3	14,2	0,7
Итого за прием пищи	250					15%							
УЖИН													
Яйцо отварное	50	5.08	4.6	0.28	63			0.03	100	22	1.8	70.01	0.73
Пудинг из моркови и яблок	170												
Соус шоколадный	30												
Чай с сахаром	200	1.14	1.01	11.93	60.75		0.03			10	1.3	2.5	0.28
Итого за прием пищи	450					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2010												

ДЕНЬ 10	Масса	Пищевые вещества	Энерг.		витамины	Минеральные вещества
----------------	-------	------------------	--------	--	----------	----------------------

	порции				ценность					Ca	Mg	P	Fe
<i>Возрастная категория – 2-3 года</i>		белки	жиры	углево ды	ккал		C	B1	A				
ЗАВТРАК 1													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.31	3.759	11.12	99.82		0.68	0.06	42.21	113.13	4.89	96.58	0.35
Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.4	26.28	111.68		1.17	0.04	18	113.2	12.6	81	0.12
Бутерброд (батон) с маслом	25	1.53	6.93	10.32	56.54			0.031	25	5.81	6.18	18.18	0.387
Итого за прием пищи	355					20%							
ЗАВТРАК 2													
Сок фруктовый	100	0.14		11.40	70.00		2.00	0.04		40	4	18	0.2
Итого за прием пищи	100	0.14		11.40	70.00	5.00 %	2.00	0.04	0.00	40.00	4.00	18.00	0.20
ОБЕД													
Винегрет овощной	40												
Суп картофельный с рыбой	180												
Котлета мясная	50	4.26	5.56	4.958	88.45		0.065	0.05	10	74.5	1.4	70.44	1.398
Картофельная пюре	130												
компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	21.5	87.8		1.3	0.105		11.61	2.7	4.65	0.46
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Хлеб пшеничный йод.	40	3,16	0.4	19,32	94,7					9,2	10,13	18,8	0,44
Итого за прием пищи	650					35%							
ПОЛДНИК													
ряженка	150	4.35	3.75	6.3	85		0.45	0.06	30	180	21	135	0.15
печенье	50	2,43	5,58	24,93	136,5			0,07	7	11,2	38,3	14,2	0,7
Итого за прием пищи	200					15%							
УЖИН													
Голубцы ленивые	180												
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	81		0.02			9.4	1.3	2.4	0.32
Хлеб ржаной	30	1.49	0,28	7,51	39			0,023		8,63	4,06	44,62	1,16
Итого за прием пищи	390					25%							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1695												

ДЕНЬ 10	Масса	Пищевые вещества	Энерг.		витамины	Минеральные вещества
----------------	-------	------------------	--------	--	----------	----------------------

[illegible]