



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 5 "Звоночек"
 Журавлёва Н.А.
 Приказ № 244 от 26.08.2019 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для МБДОУ с 10,5 - 12 часовым пребыванием

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецеп., 1982, №413	Каша пшеничная с фруктами и вареньем	.100/10	3	2	33	164		1	2		21	60	33	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Печенье	.035	3		17	83								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	66					32	24	5	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок абрикосовый	.120	1		15	66		5	1560		24	22	12	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сборник рец.2010, №57	Борщ со сметаной	.200/6	2	9	10	127		15	1		29	39	18	1
Сборник рец. 2010, №289	Биточки паровые	.060	9	6	6	118					31	92	15	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.120	3	4	18	117		21			38	77	26	1
Сб. рецептур 1982, №924	Компот из яблок	.150			21	82		4			5	3	3	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Детское питание Снигур М.Г.	Салат из вареных овощей	.050	1	2	6	46		7	1		14	27	12	
Сборник рец. 1982, №542	Рыба отварная по-польски	.060/40	15	6	1	116		1			40	197	20	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010, №401	Кефир	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.080	1		7	31		48			27	18	10	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	350 (+44)	6 (-4)	8 (-2)	65 (+21)
2завтрак	66 (-133)	1 (-5)	0 (-7)	15 (-13)
обед	528 (+23)	15 (-1)	19 (+2)	74 (+2)
уп_полдник	357 (+105)	23 (+14)	13 (+5)	36 (-1)
ВСЕГО	1301 (+39)	45 (+4)	40 (-2)	190 (+9)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.150	6	9	24	193		1			142	180	48	2
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010, №397	Какао с молоком	.150	4	4	17	119		1			144	121	18	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.120			3	13		10			4	3	3	
обед														
Прейск.87 N12	Редис свежий	.050	1		2	11		12			19	22	6	
Сборник рец.2010, №80	Суп картофельный с рисом	.200	2	2	17	99		13	1		24	52	20	1
Сб. рецеп., 1982, №658	Котлета из говядины	.050	8	8	9	136					23	82	14	1
Сборник рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.120	2	4	13	98		25	1		31	51	24	1
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	33					3	6	3	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №235	Пудинг творожно-яблочный с соусом молочным	.080/16	10	15	18	252		3			109	159	21	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.070			7	29		3			13	11	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	445 (+139)	14 (+4)	19 (+9)	57 (+13)
2завтрак	13 (-186)	0 (-6)	0 (-7)	3 (-25)
обед	454 (-51)	15 (-1)	15 (-2)	68 (-4)
уп_полдник	422 (+170)	17 (+8)	21 (+13)	42 (+5)
ВСЕГО	1334 (+72)	45 (+4)	55 (+13)	169 (-12)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №216	Омлет запеченый с сыром	.100	12	16	2	197					194	221	18	2
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	79		1			68	51	8	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №401	Снежок	.160	4	5	6	138		1			194	150	24	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			4	7		5			11	21	7	
Сборник рец. 2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/6	2	2	8	56		24	1		32	39	17	1
Сборник рец. 1982, №632	Гуляш из говядины	.050/50	16	13	4	196		2			12	169	20	2
Сборник рец. 2010, №314	Каша гречневая вязкая	.100	3	4	17	112					21	74	25	2
Сборник рец. 1982, №948	Кисель плодоваягодный	.150			25	96					1			
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сб. рецеп., 1982, №363	Котлеты капустные	.120	7	9	23	200		58			115	116	35	2
	Хлеб пшеничный	.015	1		8	35					3	10	2	
Сборник рец. 2010, №483	Булочка Творожная	.075	9	7	42	252					60	113	15	1
Сборник рец. 2010, №393	Чай с лимоном	.150/6			9	35		2			5	5	3	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	383 (+77)	17 (+7)	22 (+12)	32 (-12)
2завтрак	138 (-61)	4 (-2)	5 (-2)	6 (-22)
обед	544 (+39)	23 (+7)	20 (+3)	73 (+1)
уп_полдник	606 (+354)	19 (+10)	16 (+8)	99 (+62)
ВСЕГО	1671 (+409)	63 (+22)	63 (+21)	210 (+29)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №185	Каша молочная рисовая (жидкая)	.150	4	6	26	174		1			121	125	26	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.150	5	5	19	136		1			180	148	22	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок персиковый	.120			20	79		7			11		5	1
обед														
Сборник рец. 2010, №54	Икра морковная	.050	1	4	4	54		3	3		22	26	15	
Сб. рецеп., 1982, №225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.200/15	4	4	15	119		17	1		25	90	26	1
Сборник рец. 2010, №305	Биточки из птицы паровые	.050	8	9	6	131					29	104	14	1
Сборник рец. 2010, №317	Макароны отварные	.100	4	3	26	141					11	31	6	
Сб. рецеп., 1982, №924	Компот из груш	.150			19	74		1			6	5	4	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №229	Вареники ленивые с молочным соусом	.050/10	7	8	9	137					72	105	12	
Сб. рецеп., 1982, №344	Свекла, тушенная в сметане	.100	2	6	7	91		4			30	37	17	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №401	Йогурт	.160	5	5	18	128		1			198	152	24	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	417 (+111)	11 (+1)	15 (+5)	60 (+16)
2завтрак	79 (-120)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	596 (+91)	18 (+2)	21 (+4)	88 (+16)
уп_полдник	440 (+188)	15 (+6)	20 (+12)	53 (+16)
ВСЕГО	1532 (+270)	45 (+4)	56 (+14)	221 (+40)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.150	4	7	19	155		1			112	99	17	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	5	5	18	133		1			180	136	21	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок виноградный	.120			20	84		2			24	14	11	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сборник рец. 2010, №76	Рассольник ленинградский со сметаной	.200/6	2	9	14	151		13	1		24	61	21	1
Прейск.87 N130.04	Шницель	.060	14	11	7	180					15	147	19	2
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.120	3	4	18	117		21			38	77	26	1
Сборник рец.2010, №376	Компот из изюма	.150			18	71					12	19	6	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.050	1	4	4	61		3			20	33	17	3
Сб. рецеп., 1982, №549	Галки рыбные со сметаной	.105/5	16	3	8	123		1			72	221	25	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец.2010, №401	Ряженка с сахаром	.160/5	5	10	12	155					198	147	22	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	395 (+89)	11 (+1)	17 (+7)	54 (+10)
2завтрак	84 (-115)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	603 (+98)	21 (+5)	24 (+7)	75 (+3)
уп_полдник	463 (+211)	25 (+16)	18 (+10)	51 (+14)
ВСЕГО	1545 (+283)	56 (+15)	59 (+17)	200 (+19)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб.рецеп., 1982, №450	Макароны, запеченные с сыром	.100	6	6	26	174					101	80	10	
Сборник рец.2010, №10	Салат из зеленого горошка	.060	2	3	4	45		6			13	36	12	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Печенье	.030	2		15	71								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	66					32	24	5	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок вишневый	.120			20	84		2			24	14	11	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сборник рец. 2010, №85	Суп картофельный с клецками	.200	3	2	17	100		10	1		18	52	17	1
Сборник рец. 2010, №310	Суфле куриное на пару	.040	7	7	3	98					32	97	11	1
Сборник рец.1982, №393	Кабачки, запеченные под соусом	.120	2	16	12	197		18			48	38	14	1
Сб. рецептур 1982, №924	Компот из яблок	.150			21	82		4			5	3	3	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сб. рецеп., 2010, №239	Оладьи из творога с вареньем	.050/12	6	8	21	172		1	2		67	93	12	
Сборник рец.2010, №345	Морковь тушенная с яблоками	.050	1	2	5	37		3	4		23	24	17	1
Сборник рец.2010, №318	Картофель отварной	.070	1	2	12	71		14			8	42	17	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.060			6	25		3			11	10	7	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	393 (+87)	11 (+1)	14 (+4)	58 (+14)
2завтрак	84 (-115)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	561 (+56)	14 (-2)	25 (+8)	73 (+1)
уп. полдник	469 (+217)	15 (+6)	17 (+9)	66 (+29)
ВСЕГО	1507 (+245)	40 (-1)	56 (+14)	217 (+36)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша перловая молочная (жидкая)	.150	6	7	24	183		1			168	196	28	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	5	5	18	133		1			180	136	21	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок персиковый	.120			20	79		7			11		5	1
обед														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сборник рец.2010, №67	Щи из свежей капусты	.200	1		7	38		24	1		27	35	16	1
Сборник рец.2010, №286	Тефтели из говядины с красным соусом	.060/60	9	9	13	166		3			35	114	18	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.120	3	4	18	124		21			38	77	26	1
Сборник рец.2010, №376	Компот из чернослива	.150			23	91		1			15	16	19	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.050	1	4	4	61		3			20	33	17	3
Сборник рец. 2010, №249	Рыба запеченная под омлетом	.090	17	6	5	136					74	237	25	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец.1982, №1091	Пирожки печеные с капустой	.060	5	6	26	168		14			34	60	13	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.150/6			9	35		2			5	5	3	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	423 (+117)	13 (+3)	16 (+6)	59 (+15)
2завтрак	79 (-120)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	503 (-2)	16	14 (-3)	81 (+9)
уп_полдник	524 (+272)	26 (+17)	17 (+9)	70 (+33)
ВСЕГО	1529 (+267)	55 (+14)	46 (+4)	230 (+49)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная манная (жидкая)	.150	6	7	27	188		1			147	124	23	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.150	5	5	19	136		1			180	148	22	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.120	1		11	46		2			8	8	5	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			4	7		5			11	21	7	
Сборник рец. 2010, №63	Борщ с фасолью	.200	3	2	9	64		10			36	61	20	1
Сборник рец.1982, №672	Оладьи из печени	.050	10	5	4	100		16	5		10	164	10	4
Сборник рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.120	2	4	13	98		25	1		31	51	24	1
Сборник рец.1982, №948	Кисель плодовая годный	.150			25	96					1			
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №241	Зразы из творога с изюмом	.080	10	12	29	264					100	159	22	1
Сборник рец.2010, №401	Ряженка	.160	5	10	7	135					198	147	22	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	431 (+125)	13 (+3)	16 (+6)	61 (+17)
2завтрак	46 (-153)	1 (-5)	0 (-7)	11 (-17)
обед	442 (-63)	16	12 (-5)	70 (-2)
уп_полдник	487 (+235)	17 (+8)	22 (+14)	57 (+20)
ВСЕГО	1406 (+144)	46 (+5)	51 (+9)	199 (+18)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.1982, №417	Каша молочная "Дружба"	.150	5	6	23	172		1			158	154	31	
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	79		1			68	51	8	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010, №401	Кефир	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сборник рец.1982, №217	Суп из овощей	.200	1		9	43		17	1		22	40	17	1
Сборник рец. 1982, № 598	Бефстроганов	.060/60	19	21	7	299		5			32	219	28	3
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.120	3	4	18	117		21			38	77	26	1
Сб. рецеп., 1982, №924	Компот из груш	.150			19	74		1			6	5	4	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Справочник блюд, №21	Салат "Мозаика"	.050	1	3	6	58		8	1		15	19	10	1
Прейск.87 N65.03	Фрикадельки рыбные в соусе	.060/30	8	4	8	102		1			26	36	27	1
Сб. рецептур 1982, №405	Рис припущенный	.100/3	3	3	28	137					10	35	8	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.150/6			9	35		2			5	5	3	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.070	1		6	27		42			24	16	9	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	384 (+78)	11 (+1)	15 (+5)	53 (+9)
2завтрак	94 (-105)	4 (-2)	5 (-2)	7 (-21)
обед	617 (+112)	26 (+10)	26 (+9)	72
уп_полдник	406 (+154)	14 (+5)	10 (+2)	66 (+29)
ВСЕГО	1501 (+239)	55 (+14)	56 (+14)	198 (+17)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №314	Каша гречневая вязкая с сахаром	.100	3	1	21	96					21	74	25	2
Сб. рецеп., 1982, №1031	Молоко кипяченое	.120	3	4	6	70		1			144	109	17	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец.2010, №394	Чай с молоком	.150	1	1	13	66					47	38	7	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.120	1		11	46		2			8	8	5	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рецеп., 1982, №221	Суп картофельный с горохом	.200	5	3	17	112		9	1		31	68	28	2
Сб. рецеп., 1982, №1107	Гренки из пшеничного хлеба	.015	2		12	55					5	15	3	
Сборник рец.2010, №308	Фрикадельки из птицы с соусом	.050/50	9	13	10	185		1			59	128	18	1
Сб. рецеп., 1982, №334	Пюре свекольное	.130	3	6	11	108		4			58	62	19	1
Сборник рец. 2010, №376	Компот из кураги	.150	1		16	66		1	1		24	22	16	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №237	Запеканка из творога	.070	10	15	11	216					104	154	17	
Сборник рец.2010, № 473	Булочка "Веснушка"	.060	5	5	39	214					34	66	12	1
Сборник рец.2010, №401	Снежок	.160	4	5	6	138		1			194	150	24	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.070			7	29		3			13	11	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	316 (+10)	9 (-1)	10	50 (+6)
2завтрак	46 (-153)	1 (-5)	0 (-7)	11 (-17)
обед	610 (+105)	21 (+5)	22 (+5)	86 (+14)
уп_полдник	597 (+345)	20 (+11)	25 (+17)	63 (+26)
ВСЕГО	1569 (+307)	51 (+10)	58 (+16)	210 (+29)

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецептур 1982, №508	Рыба припущенная	.060	12	1		53		1			7	3	43	1
Сб. рецеп., 1982, №282	Рис запеченный с овощами	.080	6	10	19	187		15	2		115	136	38	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Печенье	.030	2		15	71								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	66					32	24	5	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок абрикосовый	.120	1		15	66		5	1560		24	22	12	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сборник рец. 2010, №75	Рассольник домашний со сметаной	.200/5	2	4	12	94		21	1		30	55	23	1
Сборник рец. 1982, №664	Зразы рубленные говяжьи паровые	.050	7	6	8	111		3			29	80	15	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.120	3	4	18	117		21			38	77	26	1
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.150			19	75					34	12	4	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
	Вермишель молочная	.130	3	2	12	78		1			82	68	11	
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	79		1			68	51	8	
Сборник рец. 1982, №1091	Пирожки печеные с капустой	.060	5	6	26	168		14			34	60	13	1
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.090			9	38		4			17	14	11	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	414 (+108)	21 (+11)	15 (+5)	48 (+4)
2завтрак	66 (-133)	1 (-5)	0 (-7)	15 (-13)
обед	481 (-24)	14 (-2)	14 (-3)	76 (+4)
уп. полдник	363 (+111)	10 (+1)	11 (+3)	60 (+23)
ВСЕГО	1324 (+62)	45 (+4)	39 (-3)	200 (+19)

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецеп., 1982, №412	Каша молочная пшеничная с тыквой	.150/3	6	6	30	201		5			113	159	45	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком	.150	1	1	13	66					47	38	7	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок виноградный	.120			20	84		2			24	14	11	
обед														
Прейск.87 N12	Редис свежий	.050	1		2	11		12			19	22	6	
Сборник рец. 2010, №81	Суп гороховый с гречками	.200/8	5	4	24	154		12	1		32	77	30	2
Сборник рец. 2010, №305	Биточки из птицы паровые	.050	8	9	6	131					29	104	14	1
Сборник рец. 2010, №336	Капуста тушеная	.120	3	7	12	124		64	1		81	53	28	1
Сборник рец. 1982, №948	Кисель плодовая годный	.150			25	96					1			
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №233	Сырники с морковью и молочным соусом	.080/8	10	15	18	243		1	2		102	152	23	1
Сборник рец. 2010, №401	Снежок	.160	4	5	6	138		1			194	150	24	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.080	1		7	31		48			27	18	10	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	374 (+68)	10	12 (+2)	59 (+15)
2завтрак	84 (-115)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	593 (+88)	18 (+2)	21 (+4)	87 (+15)
уп_полдник	459 (+207)	17 (+8)	20 (+12)	42 (+5)
ВСЕГО	1510 (+248)	45 (+4)	53 (+11)	207 (+26)

День: среда

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №168	Каша молочная ячневая (жидкая)	.150	6	8	26	200		1			183	200	30	1
Сборник рец. 2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	5	5	18	133		1			180	136	21	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок персиковый	.120			20	79		7			11		5	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сборник рец. 2010, №58	Борщ (без капусты) со сметаной	.200/5	2	2	12	71		12	1		25	48	21	1
Справочник блюд, №163	Котлета "Здоровье"	.050	8	7	5	116		1	1		13	92	12	1
Сборник рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.120	2	6	13	116		25	1		31	51	24	1
Сборник рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.150/11			10	39					2	3	2	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сб. рецеп., 2010, №268	Суфле из рыбы (запеченое с соусом)	.060	11	6	3	111					47	153	16	1
Сборник рец. 2010, №318	Картофель отварной с зеленью	.120	3	3	20	122		29			23	77	32	1
Сборник рец. 2010 №401	Бифидок	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.090	1		19	87		9			38	25	28	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	466 (+160)	15 (+5)	20 (+10)	60 (+16)
2завтрак	79 (-120)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	426 (-79)	14 (-2)	16 (-1)	59 (-13)
уп_полдник	468 (+216)	22 (+13)	15 (+7)	61 (+24)
ВСЕГО	1439 (+177)	51 (+10)	50 (+8)	200 (+19)

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №237	Запеканка из творога с молочным соусом	.085/25	13	20	17	296		1			140	200	23	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.150	5	5	19	136		1			180	148	22	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.120			3	13		10			4	3	3	
обед														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.050	1	4	4	61		3			20	33	17	3
Сборник рец. 2010, №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	.200/20	6	6	15	143		18	1		21	98	30	1
Сборник рец. 1982, №619	Печень говяжья по-строгановски	.055/50	17	9	7	171		28	8		69	305	22	6
Сборник рец. 1982, №446	Макаронны отварные с овощами	.100	3	4	22	127		2	2		24	41	14	1
Сборник рец. 2010, №393	Чай с лимоном	.150/6			9	35		2			5	5	3	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 1982, №417	Каша молочная "Дружба"	.150	5	5	23	155		1			158	153	31	
Сборник рец. 2010, №401	Ряженка	.160	5	10	7	135					198	147	22	
Сборник рец. 2010, № 473	Булочка "Веснушка"	.050	4	4	32	177					28	54	10	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	539 (+233)	20 (+10)	29 (+19)	52 (+8)
2завтрак	13 (-186)	0 (-6)	0 (-7)	3 (-25)
обед	614 (+109)	29 (+13)	23 (+6)	74 (+2)
уп_полдник	578 (+326)	17 (+8)	19 (+11)	88 (+51)
ВСЕГО	1744 (+482)	66 (+25)	71 (+29)	217 (+36)

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная манная (жидкая)	.150	6	7	27	186		1			145	124	23	1
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №394	Чай с молоком	.150	1	1	13	66					47	38	7	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010, №401	Кефир	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сборник рец.2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/5	2	8	8	111		24	1		32	38	17	1
Сборник рец. 1982, №697	Куры отварные	.050	13	13	2	177		1			23	170	22	2
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре с зеленью	.120	3	5	18	126		23			43	79	28	1
Сб. рецептур 1982, №924	Компот из яблок	.150			21	82		4			5	3	3	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Детское питание Снигур М.Г.	Салат из вареных овощей	.050	1	2	6	46		7	1		14	27	12	
Сборник рец.1982, №134	Сельдь	.040				58								
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	33					3	6	3	
Сборник рец.2010, №458	Ватрушка с повидлом	.036	2	1	25	112					8	21	4	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.090	1		19	87		9			38	25	28	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	385 (+79)	11 (+1)	15 (+5)	56 (+12)
2завтрак	94 (-105)	4 (-2)	5 (-2)	7 (-21)
обед	580 (+75)	20 (+4)	26 (+9)	68 (-4)
уп_полдник	406 (+154)	7 (-2)	4 (-4)	73 (+36)
ВСЕГО	1465 (+203)	42 (+1)	49 (+7)	203 (+22)

День: понедельник
 Неделя: четвертая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №213	Яйцо вареное	.040/1шт	5	5		63					22	77	5	1
Сборник рец 1982, №429	Плов фруктовый	.120	3	5	37	200		3	2		36	68	23	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Печенье	.030	2		15	71								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	66					32	24	5	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок вишневый	.120			20	84		2			24	14	11	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сборник рец. 2010, №56	Борщ (без картофеля) со сметаной	.200/5	1	5	8	83		15	1		35	32	16	1
Сборник рец.2010, №277	Жаркое по-домашнему	.180/50	18	16	26	320		32			34	251	54	4
Сборник рец. 2010, №376	Компот из кураги	.150	1		16	66		1	1		24	22	16	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №235	Пудинг творожный с молоком сгущенным	.080/15	11	17	26	296					152	191	25	1
Сборник рец.2010, №401	Ряженка	.160	5	10	7	135					198	147	22	
	Хлеб пшеничный	.050	4		26	116					10	32	7	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	437 (+131)	11 (+1)	15 (+5)	66 (+22)
2завтрак	84 (-115)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	553 (+48)	22 (+6)	21 (+4)	69 (-3)
уп_полдник	588 (+336)	20 (+11)	26 (+18)	69 (+32)
ВСЕГО	1662 (+400)	54 (+13)	63 (+21)	224 (+43)

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010,№185	Каша молочная манная (жидкая)	.150	6	4	27	158		1			146	123	23	1
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.150	5	5	19	136		1			180	148	22	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010,№401	Кефир	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сборник рец.1982, №235	Суп лапша домашняя	.200	3	4	12	94		1			18	216	12	
Сборник рец.2010, №305	Котлета из птицы	.060	10	13	11	200					36	130	17	2
Сборник рец. 2010, №165	Рис отварной с маслом	.100	2	5	28	160					10	35	8	1
Сборник рец.1982,№948	Кисель плодоваягодный	.150			25	96					1			
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Спр. блюд для уч-ся г.Москвы, р.№21	Салат "Здоровье"	.050	1	2	3	31		3	2		20	22	12	
Сб. рецеп., 2010, №260	Тефтели рыбные паровые с соусом	.060/25	8	2	7	76		1			36	114	14	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец 2010,№392	Чай с сахаром	.150/11			10	39					2	3	2	
Сборник рец. 2010,№368	Банан	.090	1		19	87		9			38	25	28	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	427 (+121)	14 (+4)	15 (+5)	61 (+17)
2завтрак	94 (-105)	4 (-2)	5 (-2)	7 (-21)
обед	634 (+129)	18 (+2)	23 (+6)	96 (+24)
уп_полдник	280 (+28)	12 (+3)	4 (-4)	50 (+13)
ВСЕГО	1435 (+173)	49 (+8)	47 (+5)	214 (+33)

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецеп., 1982, №457	Омлет с помидорами	.110	10	15	3	188		11			71	169	11	2
Сборник рец. 1981,	Горошек консервированный отварной с маслом	.040	1	1	3	28		4			8	25	8	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	79		1			68	51	8	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.120	1		14	46		2			8	8	5	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сборник рец. 2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/5	2	2	8	53		24	1		32	38	17	1
Сборник рец. 2010, №289	Биточки паровые	.050	8	5	5	98					26	77	13	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.120	3	4	18	117		21			38	77	26	1
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.150			19	75					34	12	4	1
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сб. рецеп., 1982, №387	Пудинг овощной со сметаной	.080/5	4	5	11	105		16	2		60	69	23	1
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	33					3	6	3	
Сборник рец. 2010, №456	Пирожки печенье с яблоками	.060	4	4	33	177		3			21	47	9	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.090			9	38		4			17	14	11	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	402 (+96)	15 (+5)	23 (+13)	36 (-8)
2завтрак	46 (-153)	1 (-5)	0 (-7)	11 (-17)
обед	427.33 (-77.67)	14 (-2)	11 (-6)	68 (-4)
уп_полдник	400 (+148)	10 (+1)	10 (+2)	71 (+34)
ВСЕГО	1275.33 (+13.33)	39 (-2)	44 (+2)	186 (+5)

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.150	4	7	19	155		1			112	99	17	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.150	5	5	19	136		1			180	148	22	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок персиковый	.120			20	79		7			11		5	1
обед														
Сборник рец. 2010, №33	Салат из свеклы с р/маслом	.050	1	2	2	37		2			13	14	8	
Сборник рец. 2010, №82	Суп картофельный с макаронными изделиями	.200	2	5	16	116		13	1		17	50	19	1
Сборник рец. 2010, №298	Голубцы ленивые	.180/60	17	22	16	326		50			104	193	43	2
Сборник рец 2010, №392	Чай с сахаром	.150/11			10	39					2	3	2	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 1982, №492	Сырники с соусом из кураги	.070/14	11	15	17	246					111	167	20	1
Сборник рец.2010, №401	Снежок	.160	4	5	6	138		1			194	150	24	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.090	1		8	35		54			31	21	12	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	398 (+92)	11 (+1)	17 (+7)	54 (+10)
2завтрак	79 (-120)	0 (-6)	0 (-7)	20 (-8)
обед	595 (+90)	21 (+5)	29 (+12)	64 (-8)
уп_полдник	489 (+237)	19 (+10)	20 (+12)	47 (+10)
ВСЕГО	1561 (+299)	51 (+10)	67 (+25)	185 (+4)

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №168	Каша гречневая с молоком (вязкая)	.150	8	7	34	222		1			186	229	55	3
Сборник рец. 2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	79		1			68	51	8	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010 №401	Бифидок	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
обед														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.050	1	4	4	61		3			20	33	17	3
Сборник рец. 1982, №217	Суп из овощей со сметаной	.200/5	2	2	9	62		17	1		26	43	17	1
Сб. рецептур 1982, №667	Рулет мясной с луком и яйцом	.060	8	7	7	124		3			19	98	13	1
Сборник рец. 2010, №317	Макароны отварные	.100	4	3	26	141					11	31	6	
Сборник рец. 2010, №376	Компот из изюма	.150			18	71					12	19	6	
	Хлеб ржаной.	.036	2		18	77					8	31	7	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №126	Картофель в молоке	.100	2	4	13	98		15			42	69	21	1
Сборник рец. 1982, №146	Рыба отварная под маринадом	.060/80	15	6	8	144		6	5		63	227	42	1
Сборник рец. 2010, №469	Булочка Домашняя	.050	4	5	32	180					25	44	7	
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	33					3	6	3	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	434 (+128)	14 (+4)	15 (+5)	64 (+20)
2завтрак	94 (-105)	4 (-2)	5 (-2)	7 (-21)
обед	536 (+31)	16	17	82 (+10)
уп. полдник	496 (+244)	22 (+13)	15 (+7)	71 (+34)
ВСЕГО	1560 (+298)	57 (+16)	52 (+10)	224 (+43)

Всего за период

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	410.65 (+104.65)	13 (+3)	16 (+6)	55 (+11)
2завтрак	73.1 (-125.9)	1 (-5)	1 (-6)	13 (-15)
обед	544.87 (+39.87)	19 (+3)	20 (+3)	75 (+3)
уп. полдник	464.9 (+212.9)	17 (+8)	16 (+8)	62 (+25)
ВСЕГО	1493.517 (+231.517)	50 (+9)	54 (+12)	205 (+24)