

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2	Салат из моркови с раст. маслом	40	0,843	5,594	8,448	85,396	0,052	0,056	4,175	22,630	0,593
90	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,500	0,558
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	420	11,418	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,530	1,740
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
20	Салат из свеклы с яблоком и черносливом	40	0,391	2,640	7,763	54,435	0,008	0,017	3,210	14,630	0,713
35	Суп вермешелевый на курином бульоне	150	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,600	0,306
56	Рагу из кур	140	9,641	13,337	13,530	209,329	0,134	0,147	17,480	25,660	1,777
155	Компот из свежих яблок и сухофруктов	150	0,151	0,063	20,140	76,693	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	540	14,622	18,323	74,192	501,612	0,269	0,223	23,401	74,110	4,923
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
136	Печенье сдобное пресное	50	3,403	3,569	27,780	149,910	0,065	0,055	0,010	9,740	0,570
	Всего за полдник	200	6,562	6,757	43,980	251,983	0,110	0,250	1,360	191,240	0,720
	УЖИН										
113	Рулет из капусты	150	4,958	7,087	25,350	178,682	0,098	0,181	45,010	109,900	1,498
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	435	7,064	7,546	47,501	274,303	0,158	0,211	52,570	130,870	3,970
	Всего за день	1745	40,392	51,995	240,717	1532,205	54,962	1,288	105,527	859,050	12,823

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Салат зелёный с раст. маслом	40	0,438	2,611	0,749	28,061	0,011	0,030	5,616	28,830	0,225
128	Пудинг творожно-морковный	120	1,863	5,121	12,440	100,195	0,028	0,102	1,270	36,900	0,500
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	395	3,604	11,752	28,912	228,604	0,265	0,150	7,556	74,580	1,611
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/0,02	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
12	Салат из сладкого перца	40	0,415	2,587	1,855	31,892	0,027	0,036	67,300	11,910	0,244
36	Свекольник с яйцом и сметаной на м/к	150	1,440	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,060	0,870
70	Шницель мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,600	8,660	1,745
108	Картофель запеченный в молочном соусе	150	3,040	5,095	17,890	125,103	0,129	0,140	20,560	89,270	0,940
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	615,02	17,563	21,813	73,329	541,548	0,345	0,379	97,734	162,876	5,958
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Печенье промышленного производства	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	Всего за полдник	162	5,905	3,256	16,900	116,293	0,225	0,615	9,840	198,120	0,650
	УЖИН										
60	Кнели рыбные	60	6,082	3,289	3,904	68,564	0,060	0,090	0,414	38,900	0,514
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
87	Каша перловая вязкая	150	2,429	6,620	22,149	152,353	0,040	0,029	0,018	13,620	0,612
197	Кисель из отвара шиповника	150	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78,000	6,610	0,201
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	420	10,692	11,607	65,934	394,482	0,146	0,150	79,186	67,670	1,738
	Всего за день	1667,02	37,998	48,682	192,424	1311,721	1,003	1,309	201,816	515,246	11,607

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
4	Салат из моркови и изюма	40	0,470	2,614	9,447	60,829	0,032	0,028	1,450	15,700	0,500
91	Каша пшённная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252	0,156	0,281	2,346	221,900	0,738
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	420	11,967	17,343	62,273	437,475	0,467	0,545	5,601	449,000	1,996
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
27	Салат "Зимний"	40	0,498	2,646	4,493	42,654	0,033	0,020	5,800	6,770	0,323
37	Щи из свежей капусты со сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,028	2,315	6,723	50,162	0,049	0,041	18,870	24,310	0,508
71	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	0,051	0,113	1,201	24,890	1,664
103	Макаронны запечённые с яйцом	130	5,603	9,928	27,370	214,400	0,090	0,140	0,310	45,900	1,100
157	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,600	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	600	19,679	24,421	84,252	614,449	0,332	0,382	26,781	144,270	5,891
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
137	Морковное печенье	40	1,530	1,400	22,300	102,343	0,036	0,030	0,640	15,000	0,310
	Всего за полдник	190	4,923	4,587	28,300	167,102	0,096	0,255	1,690	195,000	0,460
	УЖИН										
126	Овощная запеканка по-украински	170	4,613	5,581	19,110	140,344	0,088	0,246	30,250	144,100	1,609
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	100	0,312	0,340	9,800	41,058	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	480	6,797	6,125	43,711	246,230	0,155	0,281	40,310	169,070	4,631
	Всего за день	1840	44,091	52,629	233,506	1525,672	1,086	1,502	94,542	978,640	14,448

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
99	Суфле из яиц	80	4,419	8,216	5,160	110,973	0,045	0,210	0,530	67,000	0,900
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	0,044	0,156	1,360	123,000	0,628
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	290	8,869	15,339	32,300	294,654	0,311	0,392	1,935	238,400	1,828
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
28	Салат овощной	40	0,498	2,644	4,790	43,752	0,035	0,020	7,300	7,190	0,364
38	Суп картофельный с рыбой	150	3,493	1,086	6,400	47,750	0,072	0,055	8,816	16,350	0,564
82	Печень тушённая в сметане	48/30	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,550	23,950	18,480	4,956
85	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,320	3,228
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,360	0,005	0,013	65,000	3,160	0,166
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	578	22,421	16,321	83,042	547,978	0,634	1,778	105,078	73,500	11,058
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
139	Булочка осеняя	50	3,132	6,709	28,190	178,621	0,066	0,070	0,320	23,400	0,530
	Всего за полдник	200	7,929	8,622	37,040	248,209	0,111	0,295	9,320	209,400	0,680
	УЖИН										
123	Овощи тушённые (2 способ)	170	2,696	4,590	20,120	127,543	0,122	0,101	43,650	57,940	1,846
62	Биточек рыбный	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,090	0,330	33,220	0,594
	Сок	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	350	11,416	8,620	51,302	315,625	0,245	0,226	57,420	111,360	3,750
	Всего за день	1493	50,869	49,156	211,034	1437,260	1,324	2,706	181,253	644,660	18,966

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Морковь протёртая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892	0,023	0,027	1,900	10,350	0,275
133	Сырники творожные запечённые	120	17,854	15,054	19,540	280,173	0,078	0,366	0,558	190,300	0,943
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	365	22,285	21,580	56,408	494,890	0,368	0,599	4,538	344,530	1,901
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
26	Салат луковый	5	0,055	0,434	0,410	5,657	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
	Свежий огурец	20	0,125	0,017	0,500	2,527	0,006	0,008	2,000	4,600	0,120
39	Суп фасолевый	150	3,793	0,472	16,576	81,584	0,149	0,071	10,530	38,080	1,576
74	Рулет из картофеля с отварным мясом	165/10	12,028	14,063	26,120	272,630	0,231	0,239	31,550	37,750	3,270
166	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,360	61,814	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	560	19,336	16,357	83,166	536,431	0,488	0,360	49,780	105,660	6,912
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
	Сушки	12	1,002	0,122	8,544	37,148	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	Всего за полдник	162	4,395	3,310	14,844	103,032	0,048	0,200	0,450	188,880	0,342
	УЖИН										
114	Запеканка капустная	160	5,469	5,570	17,010	135,792	0,090	0,177	86,620	123,400	1,669
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
170	Кисель из яблок	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	370	7,603	7,309	57,441	311,600	0,140	0,199	90,674	140,470	2,851
	Всего за день	1607	54,345	48,709	226,829	1506,369	1,080	1,397	165,602	800,840	13,476

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
54	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126	0,159	0,169	0,870	101,100	1,304
121	Морковь тушённая в сметане	80	1,030	3,336	7,088	60,725	0,051	0,067	3,938	28,650	0,580
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	410	10,764	18,549	55,712	418,914	0,477	0,456	6,323	316,150	2,473
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
34	Салат из редьки и овощей	40	0,494	2,587	2,641	35,158	0,013	0,017	9,030	14,810	0,380
40	Суп овощной на курином бульоне	150	1,165	1,609	5,914	41,317	0,066	0,050	18,770	25,940	0,537
57	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	0,075	0,111	2,568	18,520	1,338
156	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	550	14,520	19,096	74,495	509,303	0,250	0,226	30,668	85,660	4,374
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
144	Сухарики домашние	20	1,534	1,899	14,700	78,352	0,036	0,035	0,130	15,200	0,230
	Всего за полдник	170	4,693	5,086	30,900	180,426	0,081	0,230	1,480	196,700	0,380
	УЖИН										
131	Творожная запеканка с сухофруктами	120	12,511	9,767	18,050	205,631	0,054	0,270	1,099	162,600	0,643
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	405	14,617	10,226	40,201	301,252	0,114	0,300	8,659	183,570	3,115
	Всего за день	1685	45,320	53,110	216,278	1470,311	0,958	1,251	67,290	803,380	11,812

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
6	Салат из моркови с яблоком	40	0,335	0,060	3,848	16,309	0,021	0,023	2,500	9,724	0,432
92	Каша рисовая молочная	200	5,175	6,099	27,456	178,550	0,088	0,281	2,346	218,100	0,398
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
	Батон, масло порционнно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	415	10,226	13,399	58,174	379,644	0,386	0,525	6,616	395,224	1,538
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
15	Салат из свежих томатов с зелёным луком	40	0,697	2,609	1,420	31,592	0,021	0,018	9,700	8,760	0,346
35	Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	150	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,600	0,306
69	Сосиска для детского питания отварная	50	4,290	10,158	0,200	109,328	0,095	0,075	0,000	17,500	0,900
124	Рагу овощное	150	2,591	3,206	20,070	114,483	0,145	0,106	47,610	45,990	1,403
160	Кисель из чёрной смородины	150	0,310	0,133	23,290	89,770	0,012	0,016	78,000	17,300	0,552
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	600	12,328	18,388	77,739	506,327	0,395	0,265	136,661	114,150	5,287
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
	Сушки	12	1,002	0,122	8,544	37,148	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	Всего за полдник	162	4,395	3,310	14,544	101,907	0,078	0,230	1,050	182,880	0,342
	УЖИН										
63	Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	13,005	16,533	26,871	301,579	0,219	0,229	15,930	90,720	1,581
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	360	14,877	16,737	41,672	366,406	0,256	0,244	15,990	99,690	2,403
	Всего за день	1612	42,060	52,088	199,479	1385,078	1,138	1,279	167,817	803,944	11,220

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
10	Салат из свежих огурцов	40	0,624	2,581	1,003	29,483	0,012	0,018	4,700	12,050	0,250
100	Омлет натуральный с сыром	60	5,795	7,619	1,276	96,534	0,041	0,230	0,290	112,000	1,100
70	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,047	0,093	0,600	8,660	1,745
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон, масло порционно	20/5/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	365	16,891	24,116	16,576	346,769	0,324	0,358	5,660	140,080	3,837
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
21	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,900	18,280	0,353
41	Суп перловый на мясо-костном бульоне	150	0,790	0,918	7,542	39,704	0,044	0,029	7,501	8,670	0,399
72	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	15,155	18,239	5,135	244,032	0,087	0,190	2,010	38,150	2,914
105	Картофель отварной	100	1,652	2,812	17,140	96,189	0,126	0,077	21,010	10,920	0,952
157	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,600	24,400	0,516
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	600	21,996	25,950	76,105	606,923	0,377	0,380	45,021	118,420	6,914
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
146	Ватрушка с повидлом	50	2,402	3,054	29,870	149,105	0,050	0,054	0,190	18,000	0,660
	Всего за полдник	200	5,795	6,242	36,170	214,990	0,080	0,249	0,640	204,000	0,810
	УЖИН										
118	Свекла тушённая с томатом	100	1,370	6,895	10,010	105,073	0,027	0,046	12,700	41,840	1,570
170	Кисель из свежих яблок	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	355	3,491	7,466	55,800	290,410	0,093	0,077	23,500	68,370	4,321
	Всего за день	1670	48,897	63,927	199,621	1519,508	0,910	1,103	94,981	552,170	17,352

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
127	Запеканка из тыквы	150	6,032	9,070	27,990	210,715	0,210	0,228	8,606	130,700	1,488
174	Соус молочный	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
151	Кофейный напиток зерновой на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	355	10,727	16,103	58,864	408,575	0,487	0,473	10,424	304,570	2,074
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
17	Салат из свеклы с маслом	40	0,468	2,581	3,520	38,305	0,008	0,016	4,000	14,800	0,560
42	Суп с клёцками на мясо-костном бульоне	150	2,092	2,354	14,056	82,261	0,070	0,066	9,752	16,080	0,694
75	Рулет мясной с рисом и зеленью	120	12,854	13,025	18,030	236,251	0,081	0,251	0,406	24,660	2,588
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,963	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	525,02	19,303	19,382	73,922	528,857	0,291	0,408	23,410	94,526	6,120
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,863	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	Всего за полдник	162	5,059	2,249	18,126	108,451	0,049	0,230	9,000	187,920	0,330
	УЖИН										
64	Тушённая рыба с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	0,054	0,054	8,275	30,920	0,546
107	Картофель отварной, запечённый в растительном масле	80	1,410	2,855	14,740	86,612	0,108	0,063	18,080	9,040	0,814
154	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	340	8,059	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	1457,02	43,382	44,328	202,066	1330,224	1,050	1,259	79,029	650,586	12,426

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
129	Пудинг пшённный с творогом и морковью	120	6,160	5,515	27,140	176,050	0,140	0,115	1,207	50,520	1,166
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	330	11,800	13,774	59,372	393,813	0,421	0,352	3,612	263,400	2,068
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
29	Салат из солёных огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	0,004	0,004	0,950	4,370	0,114
43	Борщ красный со сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,470	32,130	0,876
76	Запеканка макаронная с мясом	160	14,071	14,970	39,000	337,267	0,137	0,148	1,016	23,020	2,730
161	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	150	0,217	0,092	22,310	85,356	0,012	0,011	1,350	10,400	0,609
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	540	19,005	20,057	95,218	613,596	0,304	0,255	23,786	87,920	6,109
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
140	Булочка с крошкой	50	3,823	8,677	32,980	217,057	0,074	0,090	0,170	25,700	0,660
	Всего за полдник	200	6,982	11,864	49,180	319,131	0,119	0,285	1,520	207,200	0,810
	УЖИН										
106	Картофель в молоке	130	3,116	4,006	25,730	145,006	0,180	0,151	27,250	55,220	1,284
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Печенье промышленного производства	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	352	6,096	5,553	48,581	256,539	0,397	0,556	28,150	76,310	2,606
	Всего за день	1572	44,607	51,401	267,321	1643,494	1,277	1,487	77,228	656,130	13,063

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
7	Салат из моркови с яблоком и курагой	20	0,237	1,298	2,477	21,923	0,012	0,015	1,020	7,590	0,219
93	Каша "Дружба"	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220,000	0,568
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	400	10,695	15,065	55,073	384,887	0,401	0,516	4,881	413,990	1,376
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
14	Салат из свежего помидора со сладким перцем	40	0,339	2,604	5,198	44,282	0,023	0,018	22,650	5,380	0,297
44	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
58	Суфле из кур	40	5,944	7,171	0,557	90,409	0,033	0,088	0,829	21,050	0,696
109	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	590	16,875	17,200	89,222	556,880	0,499	0,345	49,910	154,500	5,846
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
147	Пирог яблочный "Скороспелка"	60	2,493	2,025	25,110	122,356	0,047	0,100	4,200	16,200	1,420
	Всего за полдник	210	5,886	5,212	31,110	187,116	0,107	0,325	5,250	196,200	1,570
	УЖИН										
115	Капуста запечённая под бешамелью	170	4,081	5,417	12,410	111,615	0,072	0,149	69,040	157,100	1,047
170	Кисель из яблок	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	350	5,968	5,733	50,850	266,158	0,115	0,165	72,340	171,630	2,148
	Всего за день	1625	39,657	43,465	233,605	1425,834	1,144	1,366	139,881	948,320	12,590

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
97	Плов с овощами	170	3,585	8,815	32,406	215,193	0,122	0,100	22,520	36,000	0,978
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	345	8,300	16,055	59,276	399,978	0,399	0,321	24,290	203,400	1,686
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	Всего за 2-ой завтрак	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,440	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Морковь порционно	10	0,101	0,009	0,690	3,070	0,006	0,007	0,500	2,700	0,070
	Огурец порционно	10	0,062	0,009	0,250	1,264	0,003	0,004	1,000	2,300	0,060
45	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,216	1,731	9,436	67,822	0,083	0,086	10,180	29,430	0,768
83	Оладьи из печени	70	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,320	29,940	5,042
119	Свекольное пюре	130	1,681	3,627	13,530	90,104	0,028	0,062	14,210	53,170	2,001
163	Компот из чёрной смородины	150	0,367	0,160	21,400	83,155	0,014	0,019	94,000	17,500	0,665
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	585,02	20,717	13,560	75,708	488,815	0,457	1,808	143,712	154,626	10,426
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
138	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,420	220,477	0,047	0,053	0,030	8,980	0,470
	Всего за полдник	200	5,937	14,296	35,720	286,362	0,077	0,248	0,480	194,980	0,620
	УЖИН										
22	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,363	2,605	3,176	36,813	0,014	0,017	9,700	15,300	0,414
110	Картофель запеченный в сметане	150	3,473	7,508	25,450	176,903	0,181	0,136	31,600	69,540	1,435
68	Суфле из рыбы	60	6,140	3,740	5,456	78,681	0,065	0,124	0,636	60,560	0,531
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Свежий фрукт	50	0,156	0,170	4,900	20,529	0,015	0,010	5,000	8,000	1,100
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	510	12,005	14,227	53,783	377,753	0,312	0,302	46,996	162,370	4,302
	Всего за день	1740,02	47,442	58,240	234,467	1593,186	1,269	2,705	228,918	729,576	18,015

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
132	Творожно-яблочная запеканка	120	12,909	9,631	15,120	195,011	0,051	0,314	4,026	149,700	1,411
174	Соус молочный	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон	20	1,170	0,493	10,280	47,667	0,022	0,006	0,000	3,800	0,240
	Всего за завтрак	350	14,841	10,684	30,425	269,611	0,089	0,366	4,424	187,940	2,190
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
19	Салат из свеклы с черносливом	40	0,501	2,626	8,725	58,353	0,008	0,021	3,170	17,960	0,589
46	Рассольник по-домашнему со сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,105	2,363	8,640	58,088	0,064	0,047	15,120	19,800	0,600
79	Мясо отварное	44	10,195	9,525	0,302	127,637	0,044	0,106	0,300	7,460	1,920
116	Капуста тушённая	170	3,005	6,996	13,900	127,106	0,070	0,083	86,200	99,640	1,395
167	Кисель из отвара шиповника	150	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78,000	6,610	0,201
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	614	18,206	22,941	77,897	571,404	0,286	0,311	182,790	169,470	6,485
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
	Вафля	12	0,262	0,337	9,276	38,863	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	Всего за полдник	162	5,059	2,249	18,126	108,451	0,049	0,230	9,000	187,920	0,330
	УЖИН										
23	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	20			0,959		0,007	0,009	7,350	8,490	0,117
			0,255	1,292	16,244						
98	Биточки рисовые	170	4,820	11,373	43,064	283,125	0,070	0,142	0,676	71,780	0,817
176	Соус сметанный	30	0,250	2,430	1,046	26,795	0,004	0,011	0,036	7,460	0,032
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	400	7,829	15,452	74,799	450,881	0,150	0,210	28,222	115,030	2,766
	Всего за день	1601	46,169	51,581	208,597	1431,140	0,596	1,132	231,936	672,360	13,421

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
9	Салат зелёный со свежим огурцом	40	0,320	2,593	0,852	27,807	0,011	0,021	4,528	17,210	0,224
101	Омлет с зелёным горошком	65	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
144	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	285	9,303	15,756	29,246	288,686	0,345	0,431	8,943	259,110	1,673
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
24	Салат из свежей капусты	40	0,510	2,580	2,916	36,193	0,013	0,017	14,700	17,010	0,237
47	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
77	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	0,097	0,217	1,145	73,520	2,322
160	Компот морковно-лимонный	150	0,589	0,054	14,700	57,963	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	600	18,018	17,985	82,973	545,089	0,295	0,343	33,546	134,700	5,241
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
141	Булочка розовая	50	3,542	4,090	28,100	156,355	0,073	0,069	0,660	24,600	0,610
	Всего за полдник	200	6,701	7,278	44,300	258,428	0,118	0,264	2,010	206,100	0,760
	УЖИН										
65	Рыба по-польски (2 способ)	60	8,849	5,019	2,592	90,290	0,086	0,200	1,906	90,840	0,847
122	Пюре овощное	150	3,112	5,383	13,560	111,746	0,166	0,171	25,270	81,330	0,887
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	390	14,465	10,759	45,882	326,752	0,321	0,419	47,336	199,470	3,534
	Всего за день	1550	48,722	52,033	209,751	1449,748	1,102	1,472	99,335	811,380	12,858

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
8	Салат из моркови с яблоком и яйцом	30	0,413	2,414	2,221	31,707	0,014	0,022	1,980	6,996	0,443
94	Каша молочная гречневая	200	7,032	6,770	29,786	200,757	0,201	0,333	2,346	222,500	2,208
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	0,044	0,156	1,360	123,000	0,628
1	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	440	11,894	16,307	59,147	416,145	0,481	0,537	5,731	400,896	3,579
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
30	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,385	2,581	2,509	34,175	0,008	0,013	3,250	12,610	0,442
48	Суп сборный на мясо-костном бульоне	150	1,023	0,975	7,660	41,593	0,055	0,037	12,350	13,510	0,438
80	Мясо тушённое с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755	0,198	0,203	39,810	44,560	2,918
159	Компот из яблок	150	0,103	0,112	18,200	69,672	0,010	0,007	3,300	5,730	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	570	16,066	20,454	70,149	511,414	0,365	0,298	58,710	94,410	6,349
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
145	Сушки	50	2,909	2,852	30,940	153,325	0,050	0,062	0,040	17,600	0,530
	Всего за полдник	200	6,302	6,039	36,940	218,085	0,110	0,287	1,090	197,600	0,680
	УЖИН										
135	Суфле из творога	120	13,533	9,520	19,260	212,037	0,062	0,316	0,697	171,700	0,771
177	Сметанная подлива	30	0,406	2,550	10,700	64,697	0,006	0,020	0,080	17,900	0,070
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	330	16,442	12,427	59,690	401,450	0,137	0,384	20,937	216,900	2,641
	Всего за день	1615	50,939	55,483	233,276	1577,887	1,116	1,521	93,968	921,806	14,899

День: среда

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2	Салат из моркови с растительным масл	40	0,468	3,050	4,697	46,940	0,030	0,030	2,325	12,600	0,330
134	Вареники ленивые	120	13,892	9,784	22,150	226,681	0,072	0,265	0,428	144,300	0,708
174	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,560	4,984	26,405	0,012	0,040	0,338	31,470	0,047
153	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	0,044	0,156	1,360	123,000	0,628
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак		18,574	19,518	58,971	471,099	0,378	0,502	4,461	315,770	1,963
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак		0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
31	Салат из квашеной капусты и яблок	40	0,236	3,420	2,222	40,054	0,003	0,004	7,500	19,290	0,555
37	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	1,028	2,315	6,723	50,162	0,049	0,041	18,870	24,310	0,508
74	Рулет картофельный с отварным мясом	165	12,028	14,063	26,120	272,630	0,231	0,239	31,550	37,750	3,270
168	Кисель из шиповника	150	0,108	0,112	23,680	90,243	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед		16,645	21,270	81,945	565,308	0,387	0,329	61,220	107,880	6,884
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
142	Булочка с изюмом	60	4,346	8,175	42,130	248,949	0,099	0,096	0,210	37,000	0,980
	Всего за полдник		7,749	11,363	48,430	314,834	0,129	0,291	0,660	223,000	1,130
	УЖИН										
33	Салат из редьки и моркови	20	0,281	1,304	1,520	18,562	0,010	0,010	4,080	6,980	0,216
111	Картофель тушённый с луком	150	2,696	3,360	26,610	140,814	0,192	0,117	35,810	29,620	1,604
	Вафля	12	0,262	0,341	9,276	38,898	0,004	0,005	0,000	1,920	0,180
	Сок фруктовый	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин		5,227	5,188	69,240	327,249	0,269	0,162	53,090	69,100	4,035
	Всего за день		57,466	60,870	226,486	1627,013	1,053	1,205	90,653	676,520	14,386

День: вторник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
95	Каша пшённая молочная	200	5,195	7,162	24,669	177,747	0,151	0,270	6,440	198,800	0,804
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционно, сыр	20/5/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	375	9,221	13,636	50,559	349,202	0,416	0,475	7,920	341,200	1,343
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
25	Салат из капусты белокочанной с огурцом	40	0,420	2,584	1,605	30,956	0,016	0,021	29,400	13,470	0,234
50	Суп картофельный с мясными фрикадельками на мясо-костном бульоне	150	6,295	6,245	7,174	108,285	0,076	0,105	8,650	13,300	1,505
69	Котлета мясная запеченная	50	4,290	10,158	0,200	109,328	0,095	0,075	0,000	17,500	0,900
104	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,070	0,022	0,010	8,320	0,650
157	Компот из чернослива	150	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,300	8,390	0,339
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	550	17,885	25,055	79,149	593,846	0,353	0,271	38,360	78,980	5,408
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	4,797	1,913	8,850	69,588	0,045	0,225	9,000	186,000	0,150
148	Сдоба	50	3,253	3,212	28,100	147,295	0,066	0,073	0,200	26,300	0,530
	Всего за полдник	200	8,050	5,125	36,950	216,883	0,111	0,298	9,200	212,300	0,680
	УЖИН										
66	Котлета рыбная запеченная	50	5,157	1,709	5,591	56,973	0,054	0,058	0,308	28,070	0,413
125	Овощи тушённые в сметанном соусе	170	2,703	7,514	12,050	123,627	0,072	0,097	65,800	84,650	1,212
	Чай без сахара	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	430	9,733	9,427	32,442	245,428	0,163	0,170	66,168	121,690	2,447
	Всего за день	1630	45,122	53,497	206,450	1436,153	1,066	1,229	129,148	766,170	11,528

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
13	Томаты свежие с раст. маслом	20	0,163	1,732	0,722	18,950	0,011	0,008	4,750	2,660	0,171
102	Омлет с морковью	75	3,795	5,189	3,380	74,557	0,048	0,180	1,800	51,900	0,990
	Какао на молоке	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
1	Батон, масло порпорционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	300	5,241	10,921	14,463	173,487	0,283	0,205	6,620	61,930	1,903
	2-ой ЗАВТРАК										
	Сок овощной	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Всего за 2-ой завтрак	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	ОБЕД										
16	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,810	0,620
51	Суп Крестьянский на мясо-костном бульоне	150	1,165	2,404	7,866	55,790	0,055	0,037	14,020	23,140	0,516
81	Жаркое по-домашнему	200	9,227	11,909	28,340	250,369	0,234	0,195	34,610	31,190	2,894
155	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150	0,151	0,063	20,140	76,693	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	600	14,255	18,318	85,066	540,876	0,396	0,295	53,990	96,360	6,157
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	3,159	3,188	16,200	102,074	0,045	0,195	1,350	181,500	0,150
	Печенье промышленного производства	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	Всего за полдник	162	4,267	4,531	24,250	148,778	0,225	0,585	2,190	193,620	0,650
	УЖИН										
130	Творожная запеканка	120	15,070	10,294	16,820	215,995	0,066	0,336	0,747	183,500	0,797
172	Соус яблочный	30	0,020	0,020	5,362	20,369	0,002	0,001	0,600	1,480	0,144
171	Кисель молочный	150	3,398	3,188	21,870	124,291	0,060	0,225	1,950	183,000	0,180
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	405	20,499	13,960	66,162	455,748	0,184	0,586	10,797	385,980	3,101
	Всего за день	1617	45,000	47,882	204,911	1379,305	1,124	1,710	93,757	759,190	13,281

День: пятница

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
55	Суп молочный с вермишелью	150	0,012	2,104	4,016	34,041	0,000	0,003	0,006	0,480	0,018
152	Чай сладкий	180	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
1	Батон, масло	20/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	360	2,200	7,102	14,377	126,628	0,226	0,035	0,111	51,850	0,810
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5	0,055	0,009	0,410	1,832	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
		0,02	0,001	0,000	0,006	0,026	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Томат свежий	25	0,215	0,043	0,950	4,803	0,015	0,010	6,250	3,500	0,225
53	Борщ с фасолью со сметаной на мясокостном бульоне	150	2,009	0,845	9,619	51,712	0,067	0,049	18,470	40,090	0,996
116	Капуста тушённая	170	4,081	5,417	12,410	111,615	0,072	0,149	69,040	157,100	1,047
79	Мясо отварное	38	11,190	9,603	0,151	131,600	0,038	0,091	0,150	5,980	1,635
159	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	0,010	0,007	3,300	5,730	0,771
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	560,02	20,899	17,391	64,946	483,491	0,299	0,345	97,712	231,986	6,494
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	150	3,393	3,188	6,300	65,885	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
149	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,885	35,870	192,923	0,074	0,074	0,200	24,700	0,680
	Всего за полдник	200	7,004	8,072	42,170	258,807	0,104	0,269	0,650	210,700	0,830
	УЖИН										
69	Сосиска отварная	50	2,290	8,277	0,150	80,401	0,075	0,055	0,000	15,500	0,700
105	Картофельное пюре	100	2,640	4,730	19,890	127,721	0,148	0,142	22,530	59,600	1,040
	Сок	150	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	330	7,433	13,364	49,770	332,838	0,292	0,245	42,690	102,400	3,540
	Всего за день	1555,02	37,525	35,664	207,329	1248,555	0,915	0,884	215,379	536,856	13,025

День: четверг

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2	Салат из моркови	40	0,468	3,05	4,697	46,94	0,03	0,03	2,325	12,6	0,33
96	Каша манная с печеньем	200	5,937	6,410	17,462	146,921	0,099	0,285	2,346	222,900	0,492
151	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
	Батон, масло порционнно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	375	10,432	15,933	48,049	365,316	0,394	0,520	6,151	377,900	1,361
	2-ой ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	Всего за 2-ой завтрак	75	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12,000	1,650
	ОБЕД										
32	Винегрет	40	0,496	2,617	3,809	39,823	0,025	0,018	5,095	9,237	0,355
52	Суп рисовый с помидорами и сметаной на мясо-костном бульоне	150	1,356	1,636	11,816	64,460	0,064	0,047	19,120	28,770	0,706
73	Суфле из отварного мяса запеченное	50	10,429	10,095	4,520	149,523	0,054	0,147	0,002	13,920	2,021
109	Картофельное пюре	150	1,641	2,900	11,890	77,254	0,058	0,104	3,898	60,270	0,559
165	Компот из изюма, чернослива и св яблок	150	0,217	0,093	22,310	85,366	0,012	0,011	1,350	10,400	0,609
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
		20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
	Всего за обед	600	17,384	18,701	77,545	528,645	0,318	0,371	62,315	150,297	5,661
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	3,393	3,188	6,000	64,760	0,060	0,225	1,050	180,000	0,150
143	Булочка домашняя	50	3,586	4,885	30,670	173,323	0,073	0,072	0,160	23,500	0,580
	Всего за полдник	200	6,979	8,072	36,670	238,082	0,133	0,297	1,210	203,500	0,730
	УЖИН										
67	Рыбная запеканка (2 способ)	180	12,040	11,084	23,351	235,483	0,205	0,235	19,870	175,000	1,774
179	Соус томатный	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,540	0,081
	Сок	100	0,094	0,000	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Печенье промышленного производства	10	1,108	1,343	8,05	46,705	0,18	0,39	0,84	12,12	1,01
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
	Всего за ужин	420	14,160	12,711	40,143	321,575	0,249	0,256	20,684	186,510	2,677
	Всего за день	1620	48,904	52,628	210,320	1457,966	1,087	1,429	95,535	917,607	11,749