

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3.945	8.745	18.795	169.65	0.06	0.1035	0.99	94.95	0.42	266-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П
	итого	337	8.944	17.865	53.021	408.61	0.123	0.2395	1.965	194.49	1.394	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
	итого	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
	Суп крестьянский с крупой	150	1.12	2.7	7.702	59.558	0.029	0.021	5.267	13.897	0.383	160-П
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11.7	7.8	180	0.05	0.13	0.1	10	1.6	397-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
	итого	440	15.135	14.88	49.352	394.458	0.1585	0.1905	5.742	58.897	4.668	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	13.867	13.667	18.8	258	0.047	0.227	0.2	116.67	0.667	324-П
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
	Чай с сахаром	150	0.075	0	11.4	45.75	0	0	1.05	3.75	0.3	502-П
	итого	270	15.442	14.247	40.48	356.15	0.069	0.233	1.25	124.22	1.207	
	ИТОГО за день	1147	40.021	47.092	152.953	1205.218	0.3605	0.673	10.957	384.607	8.669	

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5.25	11.66	25.06	226.2	0.08	0.138	1.32	126.6	0.56	266-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8	508-П
	итого	448	11.89	22.72	70.684	534.84	0.164	0.318	2.62	259.16	1.856	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
	итого	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
	Суп крестьянский с крупой	200	1.7	4.08	11.64	90	0.044	0.032	7.96	21	0.58	160-П
	Котлета	87	16.02	15.75	12.87	257.4	0.081	0.144	0	35.1	2.52	386-П
	Свекла, тушенная в сметане	100	2.2	6.6	9.1	104.5	0.02	0.07	8.55	56	1.45	196-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.009	0.45	25.2	1.35	527-П
	итого	607	23.01	26.91	71.51	623.3	0.226	0.287	16.96	151.3	7.46	
	Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	18.027	17.767	24.44	335.4	0.061	0.295	0.26	151.667	0.867
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15.2	61	0	0	1.4	5	0.4	502-П
	итого	360	20.377	18.637	55.06	475	0.094	0.304	1.66	162.367	1.627	
	ИТОГО за день	1515	55.777	68.367	207.354	1679.14	0.494	0.919	23.24	579.827	12.343	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.155	6.465	24.3	172.05	0.048	0.1365	1.155	107.55	0.33	274-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	70.005	0.03	0.105	0.975	94.305	0.105	513-П
	итого	337	8.794	15.105	50.411	373.015	0.111	0.2575	2.13	208.395	0.809	
2 завтрак	Яблоко	117	0.468	0.468	11.47	54.99	0.035	0.023	11.7	18.72	2.57	118-П
	итого	117	0.468	0.468	11.47	54.99	0.035	0.023	11.7	18.72	2.57	
Обед												
	Суп картофельный с клёцками	150	0.72	1.56	5.265	37.95	0.0375	0.024	3.45	6.45	0.36	151-П
	Клёцки мучные	15	0.879	0.8265	3.591	25.32	0.0117	0.019	0.0465	10.32	0.0975	178-П
	Картофельная запеканка с мясом	120	13.98	14.1	11.34	228	0.126	0.15	2.4	15	2.1	382-П
	Соус сметанный с томатом	20	0.688	4.25	1.266	46.06	0.008	0.022	0.29	18.02	0.09	453-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
	итого	495	19.282	21.2165	55.312	492.23	0.2627	0.2545	6.5615	84.79	5.3325	
Полдник												
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	30	0.69	2.13	2.79	33	0.009	0.012	11.01	18.3	0.3	7-П
	Омлет натуральный	65	5.85	8.91	1.911	110	0.043	0.23	0.31	63.39	1.01	307-П
	Ватрушка с повидлом	50	3.08	1.4	34.08	161.67	0.033	0.025	0.08	9.17	0.58	559-П
	Чай с сахаром	150	0.075	0	11.4	45.75	0	0	1.05	3.75	0.3	502-П
	итого	295	9.695	12.44	50.181	350.42	0.085	0.267	12.45	94.61	2.19	
	итого за день	1244	38.239	49.2295	167.374	1270.66	0.4937	0.802	32.8415	406.515	10.9015	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.4	229.4	0.064	0.182	1.54	143.4	0.44	274-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0.04	0.14	1.3	125.74	0.14	513-П
	итого	448	11.7	19.04	67.204	487.38	0.148	0.342	2.84	277.7	1.076	
2 завтрак	Яблоко	128	0.51	0.51	12.54	60.16	0.039	0.025	12.8	20.48	2.81	118-П
	итого	128	0.51	0.51	12.54	60.16	0.039	0.025	12.8	20.48	2.81	
Обед												
	Суп картофельный с клёцками	200	0.96	2.08	7.02	50.6	0.05	0.032	4.6	8.6	0.48	151-П
	Клёцки мучные	20	1.172	1.102	4.788	33.76	0.0156	0.0253	0.062	13.76	0.13	178-П
	Картофельная запеканка с мясом	140	16.31	16.45	13.23	266	0.147	0.175	2.8	17.5	2.45	382-П
	Соус сметанный с томатом	30	1.032	6.375	1.899	69.09	0.012	0.03	0.44	27.03	0.135	453-П
	Хлеб	50	3.3	0.6	17	90.5	0.09	0.04	0	17.5	1.95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.01	0.5	28	1.5	527-П
	итого	640	23.274	26.607	70.937	619.95	0.3246	0.3123	8.402	112.39	6.645	
Полдник	Салат из белокочанной капусты и свеклы	50	1.15	3.55	4.65	55	0.015	0.02	18.35	30.5	0.5	7-П
	Омлет натуральный	80	7.25	11.02	2.437	137	0.054	0.288	0.406	80.01	1.24	307-П
	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	40.9	194	0.04	0.03	0.1	11	0.7	559-П
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15.2	61	0	0	1.4	5	0.4	502-П
	итого	390	12.2	16.27	63.187	447	0.109	0.338	20.256	126.51	2.84	
итого за день		1606	47.684	62.427	213.868	1614.49	0.6206	1.0173	44.298	537.08	13.371	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3.945	8.745	18.795	169.65	0.06	0.1035	0.99	94.95	0.42	266-П	
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П	
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П	
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П	
	итого	337	8.944	17.865	53.021	408.61	0.123	0.2395	1.965	194.49	1.394		
2 завтрак	Банан	143	2.13	0.71	30	137	0.06	0.07	14	11	0.085	118-П	
	итого	143	2.13	0.71	30	137	0.06	0.07	14	11	0.085		
ОБЕД	Свекольник	150	1.305	2.67	7.215	58.2	0.039	0.0375	5.505	22.65	0.915	136-П	
	сметана	6	0.156	0.9	0.216	9.72	0.002	0.006	0.024	5.28	0.012	488-П	
	Руллет из говядины с яйцом (паровой)	105	15.855	12.39	6.09	199.5	0.063	0.21	0	23.1	2.52	391-П	
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П	
	итого	451	20.331	16.44	47.371	422.32	0.1835	0.293	5.904	86.03	6.132		
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.48	3.03	2.88	40.8	0.012	0.012	8.34	13.2	0.18	2-П	
	Фрикадельки рыбные отварные	100	14.84	2.12	8.42	112.1	0.085	0.132	1.3	53.1	0.88	353-П	
	Пюре картофельное	100	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0.07	3.4	26	0.7	434-П	
	Соус томатный с овощами	25	0.298	1.03	1.863	17.9	0.003	0.004	0.21	1.8	0.108	463-П	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.075	516-П	
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П	
	итого	425	20.268	11.16	56.093	406.7	0.212	0.224	13.25	98.65	2.183		
	итого за день	1356	51.673	46.175	186.485	1374.63	0.5785	0.8265	35.119	390.17	9.794		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5.26	11.66	25.06	226.2	0.08	0.138	1.32	126.6	0.56	266-П	
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П	
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П	
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8	508-П	
	итого	448	11.9	22.72	70.684	534.84	0.164	0.318	2.62	259.16	1.856		
2 завтрак	Банан	152	2.28	0.76	31.92	145.92	0.061	0.076	15.2	12.16	0.91	118-П	
	итого	152	2.28	0.76	31.92	145.92	0.061	0.076	15.2	12.16	0.91		
Обед	Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	0.052	0.05	7.34	30.2	1.22	136-П	
	сметана	7	0.182	1.05	0.252	11.34	0.002	0.007	0.028	6.16	0.014	488-П	
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	120	18.12	14.16	6.96	228	0.072	0.24	0	26.4	2.88	391-П	
	Хлеб	50	3.3	0.6	17	90.5	0.09	0.04		17.5	1.95	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.01	0.5	28	1.5	527-П	
	итого	577	23.842	19.37	60.832	517.44	0.226	0.347	7.868	108.26	7.564		
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5.05	4.8	68	0.02	0.02	13.9	22	0.3	2-П	
	Фрикадельки рыбные отварные	110	19.292	2.756	10.946	145.73	0.1105	0.1716	1.69	69.03	1.144	353-П	
	Пюре картофельное	100	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0.07	3.4	26	0.7	434-П	
	Соус томатный с овощами	35	0.417	1.442	2.608	25.06	0.004	0.006	0.29	2.52	0.151	463-П	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.26	0	26.1	109.8	0	0	0	0.9	0.09	516-П	
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П	
итого	505	26.119	14.518	70.774	519.19	0.2575	0.2766	19.28	126.15	2.745			
итого за день	1682	64.141	57.368	234.21	1717.39	0.7085	1.0176	44.968	505.73	13.075			

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4.8	8.55	26.82	203.4	0.0915	0.093	1.065	125.25	0.69	261-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Сыр	6	1.4	1.77	0	21.84	0.0024	0.0018	0.042	52.8	0.06	
	Чай с сахаром	150	0.075	0	11	45	0	0	0	3.75	0.3	502-П
			343	8.574	16.965	53.296	401.2	0.1269	0.1108	1.107	188.34	1.424
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед	Суп гороховый с гренками	150	5.34	2.64	20.797	136.235	0.061	0.044	3	29.85	0.87	К.С. Ладодо
	Суфле из отварной говядины паровое	65	14.3	12.35	1.24	173.53	0.05	0.18	0.07	17.55	2.15	392-П
	Пюре картофельное	100	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0.07	3.4	26	0.7	434-П
	Хлеб	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.036	0.016	0	7	0.78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
			485	23.435	19.63	59.987	520.465	0.2445	0.3175	6.845	101.4	5.625
Полдник	Вареники ленивые	100	14.1429	10.7619	13.6667	208.095	0.043	0.2	0.19	89.05	0.48	331-П
	Кисломолочный напиток	130	3.77	3.25	5.2	65	0.052	0.221	0.91	156	0.13	535-П
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
			250	19.4129	14.5919	29.1467	325.495	0.117	0.427	1.1	248.85	0.85
		1178	51.9219	51.2869	152.5297	1293.16	0.4984	0.8653	11.052	545.59	9.299	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6.4	11.4	35.76	271.2	0.122	0.124	1.42	167	0.92	261-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Сыр	8	1.86	2.36	0	29.12	0.0032	0.0024	0.056	70.4	0.08	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4	502-П
		456	11.4	21.52	71.384	524.96	0.1692	0.1464	1.476	250.96	1.896	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	0.046	0.036	14.78	27.2	0.097	147-П
	Гуляш	80	13.73	14.667	2.8	198	0.047	0.107	0.867	11.333	2.133	373-П
	Пюре картофельное	150	3.15	6.6	16.35	138	0.135	0.105	5.1	39	1.05	434-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.009	0.45	25.2	1.35	527-П
		650	21.37	25.727	63.27	573.8	0.309	0.289	21.197	116.733	6.19	
Полдник	Вареники ленивые	130	18.3858	14	17.8	270.52	0.056	0.26	0.25	115.76	0.62	331-П
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6	75	0.06	0.255	1.05	180	0.15	535-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
		310	24.9858	18.62	39.22	424.12	0.149	0.524	1.3	301.46	1.13	
		1516	58.2558	65.967	183.974	1568.88	0.6372	0.9694	25.973	676.153	10.616	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

пищевые вещества

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4.155	6.465	24.3	172	0.048	0.1365	1.155	107.55	0.33	274-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Сыр	6	1.4	1.77	0	21.84	0.0024	0.0018	0.042	52.8	0.06	
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П
		343	10.554	17.355	58.526	432.8	0.1134	0.2743	2.172	259.89	1.364	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.71	11.295	66.75	0.063	0.0345	4.95	9.15	0.57	152-П
	сметана	6	0.156	0.9	0.216	9.72	0.002	0.006	0.024	5.28	0.012	488-П
	Котлета куриная припущенная	64	10.5	7.5	6.5	132	0.07	0.11	0.6	26	0.8	417-П
	Рагу из овощей	120	2.9544	10.2468	11.4168	149.508	0.0781	0.0724	9.2052	56.064	0.8796	201-П/451-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
		530	18.2454	20.8368	63.2778	512.878	0.2926	0.2624	15.1542	131.494	4.9466	
Полдник												
	Суфле рыбное	70	11.2	3.36	1.82	82.6	0.049	0.084	0.28	39.9	0.49	341-П
	Салат из моркови	30	0.33	3.03	2.73	39.6	0.012	0.015	0.96	7.2	0.18	19-П
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
	Чай с лимоном	150	0.075	0	11.4	45.75	0	0	1.05	3.75	0.3	504-П
			270	13.105	6.97	26.23	220.35	0.083	0.105	2.29	54.65	1.21
		1243	42.4044	45.2618	158.1338	1212.028	0.499	0.6517	21.6162	453.034	8.9206	0

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.4	229.4	0.064	0.182	1.54	143.4	0.44	274-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Сыр	8	1.86	2.36	0	29.12	0.0032	0.0024	0.056	70.4	0.08	
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8	508-П
		456	14.04	22.04	78.024	567.16	0.1512	0.3644	2.896	346.36	1.816	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	0.084	0.046	6.6	12.2	0.76	152-П
	сметана	7	0.182	1.05	0.252	11.34	0.002	0.007	0.028	6.16	0.014	488-П
	Котлета куриная припущенная	74	12	8.5714	7.4286	150.86	0.08	0.1257	0.6857	29.7143	0.9143	417-П
	Рагу из овощей	150	3.693	12.8085	14.271	186.885	0.0977	0.0904	11.5057	70.08	1.0995	201-П/451-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.009	0.45	25.2	1.35	527-П
		651	21.125	25.1899	74.9116	609.4818	0.3447	0.3101	19.26935	157.3543	5.6978	
Полдник	Суфле рыбное	80	13.7604	5.786	4.5608	125.676	0.068	0.1372	0.502	79.116	0.6076	341-П/444-П
	Салат из моркови	50	0.55	5.05	4.55	66	0.02	0.025	1.6	12	0.3	19-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	0	1.4	5	0.4	504-П
			360	16.6604	11.706	39.7308	331.276	0.121	0.1712	3.502	101.816	1.6676
		1567	52.3254	59.0359	202.7664	1553.918	0.6269	0.8557	27.66735	612.5303	10.5814	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6.87	9.66	24.45	212.25	0.14	0.165	1.02	101.85	2.582	254-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П
		337	11.869	18.78	58.676	451.21	0.203	0.301	1.995	201.39	3.556	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед	Щи из свежей капусты	150	0.96	2.88	3.735	45.45	0.021	0.021	11.025	24.15	0.375	145-П
	Пюре из говядины	60	13.92	13.5	1.68	183.6	0.04	0.15	0	13.2	1.92	398-П
	Пюре картофельное	100	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0.07	3.4	26	0.7	434-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
		500	19.995	21.26	50.165	475.95	0.2305	0.2805	14.8	98.35	5.68	
Полдник	Запеканка из творога	80	12.8	13.44	12.7466	226.6664	0.0373	0.272	0.32	158.4	0.5333	319-П
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
	Кисломолочный напиток	130	3.77	3.25	5.2	65	0.052	0.221	0.91	156	0.13	535-П
		230	18.07	17.27	28.2266	344.0664	0.1113	0.499	1.23	318.2	0.9033	
	1167	50.434	57.41	147.1676	1317.23	0.5548	1.0905	20.025	624.94	11.5393		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9.16	12.88	32.6	283	0.19	0.22	1.36	135.8	3.44	254-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8	508-П
		448	15.8	23.94	78.224	591.64	0.274	0.4	2.66	268.36	4.736	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1.28	3.84	4.98	60.6	0.028	0.028	14.7	32.2	0.5	145-П
	Жаркое по-домашнему	150	17.7273	15.8183	11.3182	258.4095	0.1091	0.1568	5.1818	23.8637	2.3182	374-П
	Хлеб	50	3.3	0.6	17	90.5	0.09	0.04	0	17.5	1.95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.01	0.5	28	1.5	527-П
		600	22.81	20.26	60.30	519.51	0.24	0.23	20.38	101.56	6.27	
Полдник	Запеканка из творога	100	16	16.8	15.9333	283.333	0.0467	0.34	0.4	198	0.667	319-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6	75	0.06	0.255	1.05	180	0.15	535-П
		280	22.6	21.42	37.3533	436.933	0.1397	0.604	1.45	383.7	1.177	
	1428	61.7073	65.7183	185.9755	1594.08	0.6608	1.2488	26.4918	760.6237	13.5812		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.595	23.145	161.55	0.058	0.124	1.035	99.6	0.33	268-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	70.005	0.03	0.105	0.975	94.305	0.105	513-П
		337	9.289	14.235	49.256	362.515	0.121	0.245	2.01	200.445	0.809	
2 завтрак	Яблоко	117	0.468	0.468	11.47	54.99	0.035	0.023	11.7	18.72	2.57	118-П
		117	0.468	0.468	11.47	54.99	0.035	0.023	11.7	18.72	2.57	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.095	3	6.39	57	0.0285	0.0255	6.18	20.7	0.72	133-П
	Макаронник с мясом	135	21.02	23.53	20.83	378.96	0.09	0.135	0.579	15.43	2.7	299-П
	Соус томатный с овощами	25	0.298	1.03	1.863	17.9	0.003	0.004	0.21	1.8	0.108	463-П
	Хлеб	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.036	0.016	0	7	0.78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
		480	24.108	27.8	56.133	572.56	0.165	0.188	7.344	65.93	5.433	
Полдник	Салат витаминный	30	0.33	3.03	3.18	41.4	0.012	0.012	4.62	9	0.27	5-П
	Омлет натуральный	65	5.85	8.91	1.911	110	0.043	0.23	0.31	63.39	1.01	307-П
	Булочка молочная	50	4.8	1.1	28.1	142	0.07	0.05	0.1	30	0.5	585-П
	Чай с сахаром	150	0.075	0	11	45	0	0	0	3.75	0.3	502-П
		295	11.055	13.04	44.191	338.4	0.125	0.292	5.03	106.14	2.08	
	1229	44.92	55.543	161.05	1328.47	0.446	0.748	26.084	391.235	10.892		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	30.86	215.4	0.078	0.166	1.38	132.8	0.44	268-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0.04	0.14	1.3	125.74	0.14	513-П
		448	12.36	17.88	65.664	473.38	0.162	0.326	2.68	267.1	1.076	
2 завтрак	Яблоко	128	0.51	0.51	12.54	60.16	0.039	0.025	12.8	20.48	2.81	118-П
		128	0.51	0.51	12.54	60.16	0.039	0.025	12.8	20.48	2.81	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	0.038	0.034	8.24	27.6	0.96	133-П
	Макаронник с мясом	155	24.14	27.01	23.91	435.11	0.1	0.155	0.664	17.71	3.1	299-П
	Соус томатный с овощами	35	0.417	1.442	2.608	25.06	0.004	0.006	0.29	2.52	0.151	463-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.009	0.45	25.2	1.35	527-П
		610	29.107	32.932	72.938	707.57	0.223	0.236	9.644	87.03	7.121	
Полдник	Салат витаминный	50	0.55	5.05	5.3	69	0.02	0.02	7.7	15	0.45	5-П
	Омлет натуральный	80	7.25	11.02	2.437	137	0.054	0.288	0.406	80.01	1.24	307-П
	Булочка молочная	60	5.76	1.32	33.72	170.4	0.084	0.06	0.12	36	0.6	585-П
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4	502-П
			390	13.66	17.39	56.457	436.4	0.158	0.368	8.226	136.01	2.69
		1576	55.637	68.712	207.599	1677.51	0.582	0.955	33.35	510.62	13.697	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.275	3.945	14.235	109.5	0.057	0.147	0.69	123.3	0.27	171-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П
		337	9.274	13.065	48.461	348.46	0.12	0.283	1.665	222.84	1.244	
2 завтрак	Банан	143	2.13	0.71	30	137	0.06	0.07	14	11	0.085	118-П
		143	2.13	0.71	30	137	0.06	0.07	14	11	0.085	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1.12	2.7	7.702	59.558	0.029	0.0211	5.267	13.897	0.383	160-П
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11.7	7.8	180	0.05	0.13	0.1	10	1.6	397-П
	Пюре картофельное	100	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0.07	3.4	26	0.7	434-П
	Хлеб	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.036	0.016	0	7	0.78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
		520	15.915	19.04	53.452	450.258	0.2125	0.2446	9.142	77.897	4.588	
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.48	3.03	2.88	40.8	0.012	0.012	8.34	13.2	0.18	2-П
	Рулет из рыбы	125	16.875	9	12.5	198.75	0.1	0.1375	1.75	70	1.25	356-П
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
	Чай с лимоном	150	0.075	0	11.4	45.75	0	0	1.05	3.75	0.3	504-П
		325	18.93	12.61	37.06	337.7	0.134	0.1555	11.14	90.75	1.97	
	1325	46.249	45.425	168.973	1273.418	0.5265	0.7531	35.947	402.487	7.887		

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	18.98	146	0.076	0.196	0.92	164.4	0.36	273-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8	508-П
		448	12.34	16.32	64.604	454.64	0.16	0.376	2.22	296.96	1.656	
2 завтрак	Банан	152	2.28	0.76	31.92	145.92	0.061	0.076	15.2	12.16	0.91	118-П
		152	2.28	0.76	31.92	145.92	0.061	0.076	15.2	12.16	0.91	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1.7	4.08	11.64	90	0.044	0.032	7.96	21	0.58	160-П
	Азу	200	16.3077	17.4769	20.8	305.846	0.1662	0.1908	8.8615	29.5384	3.3846	370-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.009	0.45	25.2	1.35	527-П
		620	21.0977	22.0369	70.34	567.246	0.2912	0.2638	17.2715	89.7384	6.8746	
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5.05	4.8	68	0.02	0.02	13.9	22	0.3	2-П
	Рулет из рыбы	130	17.55	9.36	13	206.7	0.104	0.143	1.82	72.8	1.3	356-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	0	1.4	5	0.4	504-П
		410	20.7	15.28	48.42	414.3	0.157	0.172	17.12	105.5	2.36	
		1630	56.4177	54.3969	215.284	1582.11	0.6692	0.8878	51.8115	504.358	11.8006	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон:осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.85	7.095	26.85	212.7	0.1425	0.1335	1.095	108.45	0.9	273-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П
	Сыр	6	1.4	1.77	0	21.84	0.0024	0.0018	0.042	52.8	0.06	
	Чай с сахаром	150	0.075	0	11	45	0	0	0	3.75	0.3	502-П
		343	9.624	15.51	53.326	410.5	0.1779	0.1513	1.137	171.54	1.634	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.71	11.295	66.75	0.063	0.0345	4.95	9.15	0.57	152-П
	Голубцы ленивые	130	11.05	10.79	5.2	162.5	0.052	0.091	16.12	44.2	1.95	377-П
	Соус томатный	20	0.228	0.802	0.998	12.12	0.002	0.002	0.002	0.52	0.018	462-П
	Хлеб	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.036	0.016	0	7	0.78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
			470	14.593	13.542	44.543	360.07	0.1605	0.151	21.447	81.87	4.443
Полдник	Сырники с морковью	105	13.16	11.2	18.76	222.6	0.077	0.224	2.66	107.8	0.84	329-П
	Соус сладкий молочный	30	0.78	1.908	4.713	39.15	0.01	0.033	0.219	27.03	0.045	449-П
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	70.005	0.03	0.105	0.975	94.305	0.105	513-П
			305	17.78	15.683	44.388	384.155	0.139	0.368	3.854	232.935	1.23
		1218	42.497	44.835	152.357	1200.73	0.4874	0.6803	28.438	493.345	8.707	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.8	9.46	35.8	283.6	0.19	0.178	1.46	144.6	1.2	273-П
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П
	Сыр	8	1.86	2.36	0	29.12	0.0032	0.0024	0.056	70.4	0.08	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4	502-П
		456	12.8	19.58	71.424	537.36	0.2372	0.2004	1.516	228.56	2.176	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	537-П
		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	0.084	0.046	6.6	12.2	0.76	152-П
	сметана	7	0.182	1.05	0.252	11.34	0.002	0.007	0.028	6.16	0.014	488-П
	Голубцы ленивые	150	12.75	12.45	6	187.5	0.06	0.105	18.6	51	2.25	377-П
	Соус томатный	25	0.285	1.00225	1.248	15.15	0.002	0.002	0.0025	0.65	0.0225	462-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.01	0.5	28	1.5	527-П
			622	18.517	17.2623	63.16	485.39	0.23	0.202	25.7305	112.01	6.1065
Полдник	Сырники с морковью	135	16.92	14.4	24.12	286.2	0.099	0.288	3.42	138.601	1.08	329-П
	Соус сладкий молочный	40	1.04	2.544	6.284	52.2	0.013	0.044	0.292	36.04	0.06	449-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0.04	0.14	1.3	125.74	0.14	513-П
			405	23.33	20.474	60.004	510.34	0.185	0.481	5.012	306.081	1.64
		1583	55.147	57.4163	204.688	1579.09	0.6622	0.8934	34.2585	653.651	11.3225	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5.37	7.05	21.6	171.3	0.126	0.15	1.155	117.6	0.93	272-П	
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36	117-П	
	масло	7	0.049	5.775	0.056	52.36	0	0.007	0	0.84	0.014	487-П	
	Сыр	6	1.4	1.77	0	21.84	0.0024	0.0018	0.042	52.8	0.06		
	Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6	508-П	
		343	11.769	17.94	55.826	432.1	0.1914	0.2878	2.172	269.94	1.964		
2 завтрак	Плоды свежие (Апельсин)	130	2.07	0.653	28.99	132.6	0.0542	0.068	13.812	11.05	0.828	118-П	
		130	2.07	0.653	28.99	132.6	0.0542	0.068	13.812	11.05	0.828		

Обед	Салат из моркови	30	0.33	3.03	2.73	39.6	0.012	0.015	0.96	7.2	0.18	19-П
	Суп гороховый с гренками	150	5.34	2.64	20.797	136.235	0.061	0.044	3	29.85	0.87	К.С. Ладодо
	Шницель припущенный	64	10.5	7.5	6.5	132	0.07	0.11	0.6	26	0.8	417-П
	Пюре картофельное	100	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0.07	3.4	26	0.7	434-П
	Хлеб	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.036	0.016	0	7	0.78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.0075	0.0075	0.375	21	1.125	527-П
		514	19.965	17.81	67.977	518.535	0.2765	0.2625	8.335	117.05	4.455	
Полдник	Котлета рыбная любительская	100	12.2	3.6	6.2	106	0.07	0.07	1	37	0.8	352-П
	Капуста тушеная	100	3.7	3.6	3.9	63	0.04	0.03	17	61	1	428-П
	Булка	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.022	0.006	0	3.8	0.24	117-П
	Чай с лимоном	150	0.075	0	11.4	45.75	0	0	1.05	3.75	0.3	504-П
			370	17.475	7.78	31.78	267.15	0.132	0.106	19.05	105.55	2.34
		1357	51.279	44.183	184.573	1350.39	0.6541	0.7243	43.369	503.59	9.587	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.4	28.8	228.4	0.168	0.2	1.54	156.8	1.24	272-П	
	Булка	40	3	1.16	20.56	104.8	0.044	0.012	0	7.6	0.48	117-П	
	масло	8	0.04	6.6	0.064	59.84	0	0.008	0	0.96	0.016	487-П	
	Сыр	8	1.86	2.36	0	29.12	0.0032	0.0024	0.056	70.4	0.08		
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8	508-П	
		456	15.66	22.82	74.424	566.16	0.2552	0.3824	2.896	359.76	2.616		
2 завтрак	Фрукты свежие (Апельсин)	140	2.229	0.703	31.12	142.8	0.0583	0.073	14.874	11.9	0.891	118-П	
		140	2.229	0.703	31.12	142.8	0.0583	0.073	14.874	11.9	0.891		

Обед	Салат из моркови	50	0.55	5.05	4.55	66	0.02	0.025	1.6	12	0.3	19-П
	Суп гороховый с гречками	200	7.12	3.52	27.72	181.64	0.081	0.05	4	39.8	1.16	К.С. Ладодо
	Шницель припущенный	74	12	8.5714	7.4286	150.86	0.08	0.1257	0.6857	29.7143	0.9143	417-П
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.17	119.6	0.117	0.091	4.42	33.8	0.91	434-П
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.6	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.009	0.45	25.2	1.35	527-П
		674	25.49	23.3414	91.7686	689.5	0.379	0.3327	11.1557	154.514	6.1943	
Полдник	Котлета рыбная любительская	110	13.42	3.96	6.82	116.6	0.077	0.077	1.1	40.7	0.88	352-П
	Капуста тушеная	120	4.4	4.32	4.68	75.6	0.048	0.036	20.4	73.2	1.2	428-П
	Булка	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009	0	5.7	0.36	117-П
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	0	1.4	5	0.4	504-П
		460	20.17	9.15	42.12	331.8	0.158	0.122	22.9	124.6	2.84	
		1730	63.549	56.0144	239.433	1730.26	0.8505	0.9101	51.8257	650.774	12.5413	