

Цикличное десятичное меню рациона питания для детского дошкольного учреждения МБДОУ Верхнепашинский детский сад № 8 с 12-ти часовым пребыванием

День: 1 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года			Пише	вые вещес	тва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
ж рец.		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1,	2	3									
	Завтрак	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
88 Сб рец 2011	Каша молочная манная	150	4,00	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1.92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пп. с маслом	30 / 5	7,58	10,22	41.23	306,28	2,29	0.18	0,07	236,49	1,08
	Итого	o: 335	1,20	10,44	"T Laden	500,20					
	Второй завтрак	*00	0,5	0	10,1	42,22	2	0.01	0,01	7	1,4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	V	10,1	Tan,ana					
	Обед		0.7	2.5	3,9	41,06	4,7	0,054	0,039	15,81	0,5
25 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Салат Зимний	40	0,7	2,5	5,9	70,28	5,85	0,03	0,015	25,9	0,66
27 Сб рец Белорусь 2015	Суп Борщ со сметаной	150	2,1	3,6	16	192,8	0	0,04	0,05	16,62	1,6
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,6		145,5	0,3	0,05	0,09	32,2	1,09
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки рубленные из птицы	60	8,9	8,1	8,09	81	0,36	0,05	0	44,23	0,009
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,43	0	21,42	66,16	0,50	0,09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		11.21	0,264	0,234	151,76	5,759
1 со рец 2010	Итог	o: 550	18,07	19,28	68,99	596,8	11,41	0,201	0,2071	151,70	- 31.07
	Полдник				1100	00.0	0	0	0	8,7	0,6
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2		0.08	0,3	239,4	0,2
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	248.1	0,8
400 СО рец імогильный, тутельяй 2011	Итог	o: 170	6,02	5,65	23,98	183,2	1,50	0,00	0,3	2-10,1	0,0
	Ужин						0.07	0,07	0,08	44,4	0,96
120 V 2004	Рыба запеченная под омлетом	120	8,31	4,64	44,17	109,38	0,27			1.87	0,08
138 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0 015	6,9	0,08
200, 264 Урал 2004	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015		2,2
1 ОП 2007	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8	44	10	0,03	0,02	16	
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Ито	го: 400	11	5,54	77,47	251,98	11,87	0,148	0,115	69,17	3,78
	Bce		43,17	40,69	221,77	1380,48	28,87	0,682	0,729	712,52	12,819

День: 2 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года			Пишег	ые вещест	ва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
№ рец.	· ·	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	- 1								
	Завтрак	150	4,05	5,69	20,36	149	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
93 Сб рец 2011	Каша молочная геркулесовая	150	1,08	1.08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
253 Урал 2004	Кофейный напиток		1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб ппп. с маслом	30 / 5	7,05	10.31	43,61	312,95	2,29	0,17	0,06	235,21	1,08
		3. 333	7,00								
	Второй завтрак	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,0								
	Обед	40	0,64	2,03	3,45	35,71	11,94	0,02	0,01	13,22	0,16
10 Сб рец Белорусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63	0,14	0,045	21,33	0,78
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	160	16	14,78	26,77	304	14,78	0,42	16	4,42	1,26
304 Сб рец Могильный, Тутельян 2012	Плов из птицы		0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
233 Урал 2004	Кисель	150	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	22,48	20,22	70,54	531,57	30,35	0.67	16,10	56,34	4,16
100 00, 00, 00, 00, 00, 00, 00, 00, 00,	Итог	o: 540	22,40	- LO , hela	70,271						
	Полдник		4.0	3,69	20,98	156,3	0,26	0,08	0,09	47,19	0,39
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	2,33	11,31	85	1,19	0,04	0,14	112	0,28
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	2,65	6,02	32.29	241,3	1,45	0,12	0,23	159,19	0,67
354 CO PCA 2011	Ито	ro: 210	7,45	0,02	J. Lugher						
	Ужин	4.70	724	9,03	28,41	230,11	0,15	0,06	0,05	133,09	0,64
1.6 Сб рец Белорусь 2015	Макароны отварные с сыром	150	7,34	9,03	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0		14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	51,79	323,71	0,42	0,11	0,07	140,26	1,23
1 011 2007	Ито		9,59	9,63			36,51	1,078	16,46	598	8,54
	Bce	ro: 1515	47,07	46,18	208,33	1431,73	1 20,21	1 1,			-

День: 3 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года			Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
*	Завтрак										
84 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	0,08	0,08	136,7	0,38
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
4 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	24/4/12	1,96	3,54	19,41	117,28	0,06	0,04	0,02	7,68	0,64
	Ито	o: 340	7,62	10,41	51,02	343,03	2,35	0,15	0,13	235,86	1,04
	Второй завтрак								0.01	-	
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед							0.00	0.01	0.40	0.10
37 Сб рец Белорусь 2015	Салат "Цветной"	40	0,52	3,23	3,58	47,34	6,32	0,02	0,01	9,48	0,18
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	150	2,22	3,6	5,16	70,87	11,66	0,045	0,03	28,11	0,51
206 Урал 2004	Картофельное шоре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	0,11	0,08	36,94	0,85
52-9 Сб рец 2003	Суфле из печени	60	9,94	7,66	6,34	139,43	7,8	0,14	1,01	19,94	3,5
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	0,007	0,006	10,86	0,7
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Ито	ro: 560	17,88	19,28	61,12	510,6	41,43	0,412	1,176	122,33	7,64
	Полдник									0.5	0.0
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Ито	ro: 170	6,02	5,65	23,98	183,2	1,5	0,08	0,3	248,1	0,8
	Ужин							0.05	0.01	166.00	1.14
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	100 / 15	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	0,07	0,21	166,02	1,14
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,08
1 ОП 2007	Хлеб ппеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	0,5	24	95	10	0,04	0,05	8	0,6
	Итс		17,57	19,33	76,89	540,24	11.87	0,158	0,275	182,79	2,36
	Boo	ro: 1565	49,59	54,67	223,11	1619,29	59,15	0,81	1,891	796,08	13,24

День: 4 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года			Пищен	вые вещес	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Завтрак										
91 Сб рец 2011	Капта молочная пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пп. с маслом	30 / 5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
г со рец велоруев 2013	И	того: 335	7,08	8,7	48,3	316,95	2,29	0,17	0,06	235,21	1,08
	Второй завтрак							0.01	0.01	7	1.4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	/	1,4
	Обед					22.64	1.64	0.01	0	19.40	0,56
21 Сб рец Могильный, Тутельян 2012	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,02	1,03	23,64	1,64	0,01	0,045	18,49 28,5	0,36
34 Урал 2004	Суп Свекольник	150	2,5	3,9	8,28	87,1	5,99	0,06		6,03	0,48
5 Сб рец Белорусь 2015	Макароны отварные	110	3,16	2,72	21,35	125,34	0	0,04	0,01		0,48
174 Урал 2004	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	0,03	0,03	3,28 8.35	
226 Урал 2004	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30	0,04	0	0,07		0,03
256 Урал 2004	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	0,01	0	3,38	
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Name of the Party	froro: 560	15,53	19,35	64,39	514,74	19,23	0,24	0,195	85,03	4,29
	Полдник					1.00	10.51	0.074	0,03	26,37	0,53
294, 299, 302, 303 Урал 2004	Пирожок с капустой	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	0,074			0,33
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,73
	No. of the second secon	Iroro: 210	8,22	8,57	31,45	255	20,01	0,154	0,33	265,77	0,73
	Ужин					101.60	1.00	0.1	0,1	49,13	0,94
139 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70 / 18	10,74	5,72	9,8	121,62	1,98	0,1	0,1	66	2,56
4.1 Сб рец Белорусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,94	4,92	25,28	150,89	0	0,01	0,01	0,27	0,05
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27		0,015	6,9	0,03
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048		122.30	4,09
		froro: 378	15,93	11,24	58,46	366,11	2,25	0,16	0,13	715.31	11.59
		3cero: 1583	47,26	47,86	212,7	1495,02	45,78	0,732	0,72	113,31	11,35

День: 5 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

Возрастная категория: 1 - 3 года			Пише	вые вещес	тва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	ещества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	ý	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Завтрак										
173 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
6 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом, сыром	24 / 4 / 12	4,68	7,02	11,58	130,48	0,08	0,03	0,04	110,88	0,54
о со рец велорусь 2015	Итого	: 340	. 8	12,06	46,49	347,48	2,37	0,17	0,09	341,37	1,13
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
150 Co ped 2007	Обед									40.41	0.00
9 Урал 2004	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	1,59	0,02	0,02	19,4	0,23
39 Урал 2004	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35	6,3	0,09	0,045	18,65	0,96
186 Урад 2004	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,6	16	192,8	0	0,04	0,05	16,62	1,6
134 Урал 2004	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	0,05	0,08	38,59	0,77
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,43	0	21,42	81	0,36	0	0	44,23	0,009
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
1 CO ped 2010	Итого	565	17,62	15,86	86,99	582,06	8,62	0,29	0,235	154,49	5,469
	Полдник									0.7	0.6
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0	0	0	8,7	0,6
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	85	1,19	0,04	0,14	112	0,28
394 CO POR 2011	Итого): 170	4,32	3,73	28,24	175,2	1,19	0,04	0,14	120,7	0,88
	Ужин										
24 Урал 2004	Салат из сельди с луком репчатым и зеленым горошком	40	3,98	4,88	0,68	87	0,75	0,01	0,04	29,93	0,44
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	110	2,09	3,19	1,54	97,3	14,3	0,11	0,08	36,94	0,85
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,08
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	19	2,3
308 СО рец Могильный, Тутельян 2011	Итого		9.26	8,81	34,12	320,9	76,65	0,198	0,165	94.64	4,21
	Been		39,7	40,46	205,94	1467,86	90,83	0,708	0,64	718,2	13,089

День: 6 Неделя: Сезон:

Зозрастная категория: 1 - 3 года		0.0	Пишев	ые вещест	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
на рец.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	(400)									100.01	0.55
	Завтрак	150	4,27	4,86	24,48	159	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
96 Сб рец 2011	Каша молочная пшенная	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
253 Урал 2004	Кофейный напиток	24/4/12	1,96	3,54	19,41	117,28	0,06	0,04	0,02	7,68	0,64
Сб рец Белорусь 2015	Хлеб ппп. с маслом и повидлом Итого		7.31	9,48	55,56	352,95	2,35	- 0,17	0,06	236,89	1,23
		5-70	,								* 4
	Второй завтрак	100	0.5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый Обед						manus (time)			11.16	0.50
		40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	0,007	0,015	14,46	0,53
33 Сб рец 2011	Салат из отварной свеклы	150	3,09	4,23	11,36	104,7	3,18	0,09	0,12	17,66	0,83
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	180	10,11	11.36	7,47	175	3,84	0,05	0,04	25,89	0,98
153 Сб рец Урал ЦП 2011	Азу	150	0	0	13.5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
233 Урал 2004	Кисель	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной		16,61	18,5	49,35	429,92	10,82	0,237	0,215	75,38	4,3
	Итого	3. 300	10,01	10,5							
	Полдник	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	0,07	0,03	21,97	0,32
274 Урал 2004	Булочка домашняя		2,65	2,33	11,31	85	1,19	0,04	0,14	112	0,28
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	6.26	9,21	35.25	214.58	1,38	0,11	0,17	133,97	0,6
	Итог	o: 200	-0,20	7,21	U LI GALL						
	Ужин	40	5,1	4.6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
209 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Яйцо отварное 1шт	40	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	0,05	0,04	50,12	0,83
77 Урал 2004	Рагу из овощей	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150		0.6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
1 OTI 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	24	95	10	0,04	0,05	8	0,6
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	9,74	57,84	338,27	24,6	0,168	0,285	87,29	3,02
300 00 pag. 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.	Итог		11,08	46.93	208,1	1377.94	41.15	0,695	0,74	540,53	10,55
	Boen	o: 1670	41,76	40,93	200,1	1571,57		NAME OF TAXABLE PARTY O			

День: 7 Неделя: Сезон:

:eзон: возрастная категория: 1 - 3 года			Пишев	ые вещест	ва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. вег	
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
№ рец.		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2									1000	0.20
	Завтрак	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	0,08	0,08	136,7	0,38
4 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	150	1	1.08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
48 Урал 2004	Какао с молоком	30 / 5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом		7,58	10,41	43,19	313,03	2,29	0,15	0,13	234,18	0,89
	Ито	ro: 333	7,50								
	Второй завтрак	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
30 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,0	U	7			- CONTROL OF THE PARTY OF THE P			
	Обед	40	0,56	4,06	3,05	51,38	3,8	0,02	0,02	10,9	0,3
71 Сб рец 2006	Салат Винегрет овощной	150	2,4	3,6	12,6	87,15	4,94	0,08	0,05	17,85	0,0
33 Урал 2004	Суп Рассольник ленинградский	110	2,3	4,2	23,3	96,1	11,2	0,07	0,06	18,79	0,:
15 Сб рец Белорусь 2015	Сложный гарнир		7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	0,03	0,04	19,31	0,6
161 Урал 2004	Котлеты из говядины	50	0,12	0.12	17,91	73,2	1,29	0,007	0,006	10,86	0,
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	150	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	15,05	18.19	75,65	473,37	21,81	0,297	0,216	94,71	4,6
1 CO pcit 2010	Итс	ого: 540	15,05	10,17	12,550	10000					
	Полдник		1.0	3,69	20,98	156,3	0,26	0,08	0,09	47,19	0,3
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	2,33	11.31	85	1.19	0,04	0,14	112	0,2
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	150	2,65	6,02	32.29	241,3	1.45	0,12	0,23	159,19	0,6
394 СО рец 2011	Hr	oro: 210	7,45	0,02	34,43	2.11,10					
	Ужин		10.71	5.70	9,8	121.62	1.98	0,1	0,1	49,13	0,9
139 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70 / 18	10,74	5,72	25,28	150,89	0	0,01	0,01	66	2,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,94	4,92	9,1	35	1,6	0	0	1,87	0,0
4.1 Сб рец Белорусь 2015	Чай с лимоном	150	0,04	0		63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,:
200, 264 Урал 2004	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4		3,58	0.158	0,125	123,9	4,
1 ОП 2007		oro: 378	15,97	11,24	58,58		31,13	0,735	0,711	618,98	11,
	Be	pero: 1563	46,55	45,86	219,81	1441,00	1 31,13	1 0,700		an Sandan and Andrews	

День: 8 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года

Возрастная категория: 1 - 3 года			Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая				Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
•	Завтрак										
91 Сб рец 2011	Каша молочная пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
6 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб ппп. с маслом, сыром	24/4/12	4,68	7,02	11,58	130,48	0,08	0,03	0,04	110,88	0,54
0.00 1002 2010 0 10 20 20 20	Итого	340	9,84	12,18	48,3	360,15	2,37	0,16	0,08	340,09	1,13
	Второй завтрак										4.4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42.22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед					27 - 202		2 2 4 4	0.000	15.01	0.5
25 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Салат Зимний	40	0,7	2,5	3,9	41,06	4,7	0,054	0,039	15,81	0,5
27 Урал 2004	Суп Борщ со сметаной	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85	0,03	0,015	25,9	0,66
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	0,11	0,08	36,94	0,85
82 Сб рец 2011	Печень по-страгоновски	60	9,94	7,66	6,34	139,43	7,8	0,14	1,01	19,94	3,5
256 Урал 2004	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	0,01	0	3,38	0,17
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого	560	18	18,51	58,02	505,53	43,71	0,434	1,184	118,97	7,58
	Полдник								2 2 2 2	04.05	0.00
274.1 Урал 2004	Манник	50 / 25	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	0,004	0,005	84,35	0,28
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого	225	8,64	12,47	31,12	238,3	1,87	0,084	0,305	323,75	0,48
	Ужин				10.00		0.00	0.07	0.01	166.00	1.14
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	100 / 15	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	0,07	0,21	166,02	1,14
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	19	2,3
	Итог		16,93	18.97	61,17	478,24	60,54	0,15	0,26	192,19	4.03
	Beer	o: 1620	53,91	62,13	208,71	1624,44	110,49	0,836	1,834	982	14,62

День: 9 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года	T		Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Завтрак									100.01	0.57
73 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
248 Урал 2004	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	0,03	0,03	91,48	0,02
Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом	24/4/12	1,96	3,54	19,41	117,28	0,06	0,04	0,02	7,68	1.23
СО рец велоруев 2013	Итого	340	5,28	8,58	54,32	334,28	2,35	0,18	0.07	238,17	1,20
	Второй завтрак					10.20	-	0.01	0.01	7	1,4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0.01	0,01		1,7
200 00 102 200	Обед			2.02	2.45	25.71	11.04	0,02	0.01	13,22	0,16
10 Сб рец Белорусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	2,03	3,45	35,71	11,94 5,99	0,02	0,045	28,5	0,99
34 Урал 2004	Суп Свекольник	150	2,5	3,9	8,28	87,1	0	0,00	0,043	66	2,56
4.1 Сб рец Белорусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,94	4,92	25,28	150,89	0,6	0,01	0,01	2,84	0,14
152 Урал 2004	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,36	0,03	0,02	44,23	0,009
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,43	0	21,42	81	0,30	0.09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	18,89	0,09	0.125	171,79	5,759
	Viron	550	13,65	17,03	73,96	544,46	10,09	U, a. I	Uykwal	111,12	2,100
	Полдник				1600	00.0	0	0	0	8,7	0,6
б/н	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	1,5	0,08	0,3	239,4	0,2
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	183,2	1,5	0,08	0,3	248,1	0,8
	Urorc	170	6,02	5,65	23,98	163,2	1,3	0,00	0,0	20,1	0,0
	Ужин			0.00	20.41	220.11	0,15	0,06	0,05	133,09	0,64
1.6 Сб рец Белорусь 2015	Макароны отварные с сыром	150	7,34	9,03	28,41	230,11 35	1,6	0,00	0,03	1,87	0,08
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1		0	0,048	0,015	6,9	0,54
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	10	0,048	0,013	16	2,2
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8		11.75	0,03	0,02	157,86	3,46
7.7.	Итого Всего		10,03 35,48	9,93	61,71	372,71 1476,87	36,49	0,618	0,59	822,92	12,64

День: 10 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 1 - 3 года			Пише	вые вещес	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
,	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
	Завтрак	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	0,11	0,02	139,01	0,57
38 Сб рец 2011	Каша молочная манная	150	1,08	1.08	11,67	76,67	0,83	0,02	0,02	90,2	0,02
253 Урал 2004	Кофейный напиток	30/5	1,92	3,54	11,58	87,28	0	0,04	0,02	6	0,49
Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом		7,66	10.22	42,07	307,95	2.29	0,17	0,06	235,21	1,08
	- Итог	0:1 5 333	7,00	10,22	100,00						
	Второй завтрак	100	0,5	0	- 10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	-100	0,3	U	10,1	Ayri I					
	Обед	40	2.12	4,92	2,81	64,15	3,27	0,01	0,03	78,66	0,43
46 Урал 2004	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	2,13	2,93	13,14	79.2	3,63	0,14	0.045	21,33	0,78
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,2	3,98	11	170,45	6,13	0,1	0,02	44,28	0,73
51 OII 2006	Жаркое по-домашнему	180	5,63	3,98		46,5	0	0	0	0,37	0,06
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	66,16	0	0.09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		13,03	0,34	0,135	161,64	3,9
1 со рец 2010	Ито	ro: 560	13,6	12,31	54,13	426,46	15,03	0,54	0,100	101,01	
	Полдник				20.00	1562	0,26	0,08	0.09	47,19	0,39
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	156,3		0,08	0,3	239,4	0,2
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	150	4,35	4,25	7,05	93	1,5		0,39	286,59	0,59
400 Со рец Могильный, Тутельяй 2011	Ито	ro: 210	9,15	7,94	28,03	249,3	1,76	0,16	0,39	260,39	0,07
	Ужин						-	0.04	0,05	16,62	1,6
10011 2004	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,6	16	192,8	0	0,04		32,2	1,09
186 Урал 2004	Биточки рубленные из птицы	60	8,9	8,1	8,09	145,5	0,3	0,05	0,09		
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	0	0	0,27	0,05
263, 264 Урал 2004	Чаи с сахаром Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	63,6	0	0,048	0,015	6,9	0,54
1 ОП 2007	Хлео иппеничный		14,45	13,3	47,47	431,9	0,57	0,138	0,155	55,99	3,28
	Bo		45,36	43,77	181,8	1457,83	19,65	0,818	0,75	746,43	10,25

День: 1 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет			Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Завтрак										
88 Сб рец 2011	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	187	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
1 со рец велоруев 2013	Iroro	425	9,82	12,7	52,58	381,75	3,12	0,22	0,07	303,22	1,4
	Второй завтрак							0.01	8.01	7	1,4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	1	1,4
	Обед					(1.6	7.05	0.054	0,039	15,81	0,5
25 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Салат Зимний	60	1,06	3,8	5,8	61,6	7,05	0,054	0,039	34,54	0,87
27 Сб рец Белорусь 2015	Суп Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	0,04	0,02	24,93	2,4
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	0,06	0,07	34,2	1,26
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки рубленные из птицы	80	11,93	12,62	9,5	194	0,4	0,06	0,1	49,14	0,01
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	0,09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58				175,62	6,94
	Итого	720	23,99	28,21	85,03	786,87	15,65	0,304	0,269	173,02	0,74
	Полдник					105.1	0	0	0	8.7	0,6
б/н	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0,08	0,3	239,4	0,0
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	248.1	0,2
	Итого	230	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	0,00	0,3	240,1	0,0
	Ужин				50.10	105	0.21	0,08	0,09	50,74	1,1
138 Урал 2004	Рыба запеченная под омлетом	140	9,5	5,3	50,48	125	0,31	0,08	0,09	2,35	0,09
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13		0	0,048	0,015	6,9	0,54
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	10	0,048	0,013	16	2,2
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8	44		0,03	0,02	75,99	3,93
	Итого		12,34	6,47	87,56	293,43	12,31 35,67	0,138	0,774	809,93	14,47
	Boero	1935	54,73	55,28	267,49	1736,97	33,07	0,112	0,774	1 003,33	17.77

День: 2 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет			Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
*	Завтрак										
93 Сб рец 2011	Каша молочная геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пп. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
	Итого:	425	9,1	11,61	55,62	383,75	2,95	0,21	0,06	301,68	1,4
	Второй завтрак								0.01		* 4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед						1100	0.00	0.00	16.50	0.0
10 Сб рец Белорусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,8	2,54	4,31	44,64	14,92	0,03	0,02	16,52	0,2
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	0,17	0,06	28,44	1,03
304 Сб рец Могильный, Тутельян 2012	Плов из птицы	210	20	18,5	33,5	380	18,5	0,55	20	5,52	1,57
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Итого	720	28,3	25,54	89,52	674.82	38,25	0,84	20,12	67,96	4,77
	Полдник	j.							2.1	55.05	0.46
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	0,09	0,1	55,05	0,46
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14	113,9	0,37
	Итого	250	8.78	7,09	38,05	274,3	1,50	0,13	0,24	168,95	0,83
	Ужин								2.2-		0.06
1.6 Сб рец Белорусь 2015	Макароны отварные с сыром	200	9,79	12,04	37,9	306,91	0,2	0,08	0,07	177,46	0,86
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 ОП 2007	Хлеб ппеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого	420	12,19	12,91	65,03	427,34	0,47	0,13	-0,09	184,71	1,46
	Boero	1915	58,87	57,15	258,32	1802,43	45,17	1,318	20,515	730,3	9,86

День: 3 Неделя:

Возрастная категория: 3 - 7 лет			Пишен	вые вещест	гва (г)	Энергетическая		Витамины	Мин. вещества		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1			-								
	Завтрак	200	6.21	7,73	27,71	201	1,95	0,1	0,1	182,3	0,5
34 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,02	109,78	0,02
248 Урал 2004	Какао с молоком	30/5/15	2,47	3,93	24,29	142,25	0,08	0,05	0,023	10,2	0,8
4 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом и повидлом Итс		9.88	12.96	65	433,25	3.2	0,18	0,143	302,28	1,32
		10. 430	2,00	1000							
	Второй завтрак	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5		Section 2	S SANSON NO. OF THE SANSON SAN					
	Обед	60	0,69	4,03	4,74	60,55	8,15	0,02	0,02	12,72	0,24
37 Сб рец Белорусь 2015	Салат "Цветной"	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	0,05	0,03	37,48	0,68
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты		3,05	5,24	18,06	142	17,95	0,14	0,1	46,18	1,06
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	11.5	8,9	7,3	162,6	9,1	0,16	1.17	23,26	4,23
52-9 Сб рец 2003	Суфле из печени	70	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	0,01	0,008	14,48	0,94
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	200		0,16	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2		77,05	641.82	52,46	0,47	1.37	151.12	9,05
	Ип	oro: 730	21,55	23,73	11,03	041.02	32,40		*,007		
	Полдник			2.0	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
б/н	Печенье	30	2,3	2,9		107,6	2,59	0.08	0,3	239,4	0,2
400 Сб рец Могильный, Тугельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	232.7	2,59	0.08	0,30	248,10	0,80
	We will be the second of the s	ого: 230	8,08	7,9	32,24	2.32.1	4,77	0,00	7,500		
	Ужин		16.70	20.10	25.70	422	0,33	0,09	0,26	202,11	1,39
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	120 / 20	16,78	22,19	35,78	47	2	0,05	0,20	2,35	0,09
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13		0	0,048	0,015	6,9	0,54
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43 95	10	0,048	0,013	8	0,6
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	0,5	24		12,33	0,04	0,33	219,36	2,62
500 00 p-1	Ит	ого: 480	20,72	23,56	87,06 271,43	641,43 1991,42	72,58	0,18	2,146	927-86	15,19
	Be	ero: 1970	60,73	68,15	4/1,43	1771,44	74,30	0,710			

День: 4 Неделя: Сезон:

Возрастная категория. 3 - 7 лет			Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамины			Мин. вещества		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
91 Сб рец 2011	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	33,38	193	1,95	0,14	0,02	185,34	0,57	
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02	
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61	
2 00 poil 2 morp) on 2 more	Итог	ro: 425	10,15	12,76	61,87	389,75	2,95	0,21	0,06	301,68	1,2	
	Второй завтрак											
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4	
* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Обед											
21 Сб рец Могильный, Тутельян 2012	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,27	1,54	35,45	2,47	0,01	0	18,49	0,56	
34 Урал 2004	Суп Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	0,07	0,05	38,04	1,31	
5 Сб рец Белорусь 2015	Макароны отварные	130	4,74	4,12	32,03	188,34	0	0,06	0,02	9,06	0,72	
174 Урал 2004	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	0,04	0,04	4,59	0,23	
226 Урал 2004	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	0	0,1	12,53	0,05	
256 Урал 2004	Напиток шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	0,01	0	4,5	0,23	
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9	
	Mro Mro	ro: 740	21,5	27,84	88,06	719,98	26,29	0,28	0,25	104,21	5	
	Полдник											
294, 299, 302, 303 Урал 2004	Пирожок с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	0,08	0,04	30,76	0,52	
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2	
	Ито	го: 270	10,29	10,04	38,39	296,6	24,19	0,16	0,34	270,16	0,72	
	Ужин											
139 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80 / 20	12,2	6,5	11,2	138,2	2,23	0,11	0,11	55,83	1,07	
4.1 Сб рец Белорусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,46	5,8	29,7	177,48	0	0,03	0,02	77,96	3,029	
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06	
1 ОП 2007	Хлеб ппеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54	
	Ито	ro: 450	18,06	13,17	68,03	436,11	2,50	0,188	0,145	141,04	4,699	
	Bce	ero: 1985	60,5	63,81	266,45	1884,66	57,93	0,848	0,805	824,09	13,019	

День: 5 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет			Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. вещества		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
173 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77	
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02	
6 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб ппп. с маслом, сыром	30/5/15	5,86	8,28	14,5	158,75	0,24	0,05	0,07	158,1	0,78	
	Итого:	430	10,15	13,65	59,59	425,75	3,36	0,22	0,12	453,22	1.57	
	Второй завтрак											
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4	
	Обед											
9 Урал 2004	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	2,12	0,02	0,03	25,87	0,31	
39 Урал 2004	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	0,11	0,06	24,86	1,28	
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	0,06	0,07	24,93	2,4	
134 Урал 2004	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	0,06	0,09	44,1	0,88	
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	0	0	49,14	0,01	
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9	
	Wroro .	720	21,87	20,64	104,98	741,38	11,36	0,34	0,29	185,9	6,78	
	Полдник										<u> </u>	
б/н	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6	
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14	113,9	0,37	
	Ultoro	210	5,48	5,69	35,87	217,1	1,2	0,04	0,14	122,6	0,97	
	Ужин											
24 Урал 2004	Салат из сельди с луком репчатым и зеленым горошком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	0,01	0,05	39,9	0,59	
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	130	2,9	4,4	2,08	146	21,5	0,14	0,1	46,18	1,06	
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09	
1 ОП 2007	Хлеб тпеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54	
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	19	2,3	
oo oo paga	Итого	510	11,54	11,91	38,67	424,43	84,5	0,228	0,195	114,33	4,58	
	Bœro	1970	49,54	51,89	249,21	1850,88	102,42	0,838	0,755	883,05	15,3	

День: 6 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
96 Сб рец 2011	Каша молочная пшенная	200	5,67	5,28	32,55	200	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
4 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пп. с маслом и повидлом	30/5/15	2,47	3,93	24,29	142,25	0,08	0,05	0,023	10,2	0,8
. 00 100	Итого	430	9,44	10.51	70,84	434,25	3,03	0,21	0,063	303,78	1,59
	Второй завтрак	4 - 0 - 0									
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	-10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед								0.000	01.60	0.70
33 Сб рец 2011	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	0,011	0,022	21,69	0,79
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	0,12	0,16	23,54	1,09
153 Сб рец Урал ЦП 2011	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,44	4,27	0,06	0,05	26,54	1,09
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Vitoro	710	19,4	22,5	62,82	534,96	14,21	0,281	0,272	89,25	4,94
	Полдник									20.55	0.11
274 Урал 2004	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	0,09	0,04	30,75	0,44
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14	113,9	0,37
•	Итого	o: 250	8,23	12,42	47,09	269,7	1,47	0,13	0,18	144,65	0,81
	Ужин					100			0.10		-
209 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Яйцо отварное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
77 Урал 2004	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	0,06	0,05	60,14	1,01
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Мандарин	100	1,5	0,5	24	95	10	0,04	0,05	8	0,6
	Итог	o: 540	11,67	10,79	63,62	382,43	27,47	0,178	0,295	97,39	3,21
	Boere	o: 2030	49,24	56,22	254,47	1663,56	48,18	0,809	0,82	642,07	11,95

День: 7 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет		212	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
****	Завтрак										
84 Сб рец 2011	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	0,1	0,1	182,3	0,5
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб ппп. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
Гео рец велоруев 2013	Итог	ro: 425	9,82	12,96	55,2	395,75	3,12	0,18	0,15	300,18	1,13
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0 ±	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
150 00 psq.200.	Обед					10.000		0.00	0.00		0.05
71 Сб рец 2006	Салат Винегрет овощной	60	0,85	6,09	4,5	77,07	5,8	0,03	0,02	16,4	0,05
33 Урал 2004	Суп Рассольник ленинградский	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	0,09	0,06	23,77	0,86
15 Сб рец Белорусь 2015	Сложный гарнир	130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	0,11	0,09	28,12	0,74
161 Урал 2004	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	0,04	0,06	27,03	-
372 Сб рец 2011	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	0,01	0,008	14,48	0,94
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Ито	го: 710	20,03	24,57	96,1	627,99	28,2	0,37	0,278	126,8	5,35
	Полдник						0.0	0.00	0.1	55.05	0.46
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	0,09	0,1	55,05 113,9	0,46
394 Сб рец 2011	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92	1,2	0,04	0,14		0,37
	Ито	го: 250	8,78	7,09	38,05	274,3	1,5	0,13	0,24	168,95	0,83
	Ужин					100.0	0.00	0.11	0.11	55,83	1,07
139 Сб рец Могильный, Тутельян 2005	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80 / 20	12,2	6,5	11,2	138,2	2,23	0,11	0,11		3,029
4.1 Сб рец Белорусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,46	5,8	29,7	177,48	0	0,03	0,02	77,96	
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	The state of the s	
	Итс		18,1	13,17	68,18	440,11	4,23	0,188	0,145	143,04	4,729
	Boo	ro: 1935	57,23	57,79	267,63	1780,37	39,05	0,878	0,823	745,97	13,43

День: 8 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет		2.2	Пищег	вые вещес	гва (г)	Энергетическая		Витамины		Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	B1	B2	Ca	Fe
-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Завтрак										
91 Сб рец 2011	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	33,38	193	1,95	0,14	0,02	185,34	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
6 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пп. с маслом, сыром	30 / 5 / 15	5,86	8,28	14,5	158,75	0,24	0,05	0,07	158,1	0,78
о со рец вспорусь 2015	Итого	: 430	13,6	17.11	61,88	443,75	3,19	0,21	0,11	451,68	1,37
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
130 CC ped 2001	Обед							0.054	0.000	15.01	0.5
25 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Салат Зимний	60	1,06	3,8	5,8	61,6	7,05	0,054	0,039	15,81	0,5
27 Урал 2004	Суп Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	0,04	0,02	34,54	0,87
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	0,14	0,1	46,18	1,06
82 Сб рец 2011	Печень по-страгоновски	70	11,5	8,9	7,3	162,6	9,1	0,16	1,17	23,26	4,23
256 Урал 2004	Напиток шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	0,01	0	4,5	0,23
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
1 00 pon 2010	Итого	730	21,87	23,43	73,52	644,47	56,9	0,494	1,369	141,29	8,79
	Полдник	1	The state of the s				0.44	0.005	0.006	101,22	0,33
274.1 Урал 2004	Манник	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	0,005	0,006		
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого	290	10,93	14,86	38,8	294,5	3,03	0,085	0,306	340,62	0,53
	Ужин					100	0.22	0.00	0,26	202,11	1,39
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	120 / 20	16,78	22,19	35,78	422	0,33	0,09	0,26	0,35	0,06
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0,015	6,9	0,54
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048		19	2,3
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Апельсины	100	0,9	0,14	8,4	38	60	0,03	0,03	228,36	4,29
	Итого		20,08	23,2	71,31	580,43	60,60	0,17	0.31	1168,95	16,38
	Beer	o: 2010	66,98	78,6	255,61	2005,37	125,72	0.967	2,1	1108,93	10,38

День: 9 Неделя: Сезон:

Возрастная категория: 3 - 7 лет			Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая		Витамины	1	Мин. ве	щества
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
*	Завтрак										
173 Сб рец 2011	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
248 Урал 2004	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	0,03	0,03	109,78	0,02
4 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб ппп. с маслом и повидлом	30/5/15	2,47	3,93	24,29	142,25	0,08	0,05	0,023	10,2	0,8
	Итого:	430	6,76	9.3	69,38	409,25	3,2	0,22	0,073	305,32	1,59
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед									16.50	0.0
10 Сб рец Белорусь 2015	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,8	2,54	4,31	44,64	14,92	0,03	0,02	16,52	0,2
34 Урал 2004	Суп Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	0,07	0,05	38,04	1,31
4.1 Сб рец Белорусь 2015	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,46	5,8	29,7	177,48	0	0,03	0,02	77,96	3,029
152 Урал 2004	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	0,04	0,02	3,79	0,18
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4	0	0	49,14	0,01
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
	Uroro:	720	17.32	21,74	87,51	677,61	24,09	0,26	0,15	202,45	6,629
	Полдник									2 ==	0.6
б/н	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого	230	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	0,08	0,3	248,1	0,8
	Ужин							2.00		155.16	0.06
1.6 Сб рец Белорусь 2015	Макароны отварные с сыром	200	9,79	12,04	37,9	306,91	0,2	0,08	0,07	177,46	0,86
200, 264 Урал 2004	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	0	0	2,35	0,09
1 ОП 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
368 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Яблоки	100	0,4	0,3	9,8	44	10	0,03	0,02	16	2,2
	Итого	520	12,63	13,21	74,98	475,34	12.2	0,158	0,105	202,71	3,69
	Bcero	2000	45,29	52,15	274,19	1837,12	44,08	0.728	0,638	965,58	14,109

День: 10 Неделя: Сезон:

возрастная категория: 3 - / лет	The second secon	Massa manager n	Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витаминь	Мин. вещества		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	B1	B2	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
-	Завтрак										
88 Сб рец 2011	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	187	1,95	0,14	0,02	185,34	0,77
253 Урал 2004	Кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	1	0,02	0,02	108,24	0,02
1 Сб рец Белорусь 2015	Хлеб пш. с маслом	40 / 5	2,41	3,93	14,49	104,75	0	0,05	0,02	8,1	0,61
	Итого	425	9,92	- 12,7	53,58	383,75	2,95	0,21	0,06	301,68	1,4
	Второй завтрак										
130 Сб рец 2007	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
•	Обед								32/02/02		
46 Урал 2004	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,66	6,15	3,51	80,18	4,08	0,01	0,04	98,31	0,54
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	0,17	0,06	28,44	1,03
51 OH 2006	Жаркое по-домашнему	210	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	0,13	0,03	59,04	0,97
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1 Сб рец 2010	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	0,09	0,04	17	1,9
<u> </u>	Uroro:	720	17,66	15,95	69,88	557,63	17,08	0,4	0,17	203,27	4,51
	Полдник										
289, 314 Урал 2004	Ватрушка с повидлом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	0,09	0,1	55,05	0,46
400 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	0,08	0,3	239,4	0,2
	Итого	270	11,38	9,3	34,4	289,9	2,89	0,17	0,4	294,45	0,66
	Ужин										
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	0,06	0,07	24,93	2,4
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки рубленные из птицы	80	11,93	12,62	9,5	194	0,4	0,06	0,1	34,2	1,26
263, 264 Урал 2004	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,27	0	0	0,35	0,06
1 OII 2007	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,87	15,15	77,43	0	0,048	0,015	6,9	0,54
	Итого	430	18,83	19,89	58,53	577,43	0.67	0,168	0,185	66,38	4,26
	Beero	1945	58,29	57,84	226,49	1850,93	25,59	0,958	0,825	872,78	12,23