



УТВЕРЖДЕНО
Приказом №73 (ОД)
от 01.03.2024 г.

**Основное 20-ти дневное меню
МБДОУ д/с №28
(весенне-летний период)**

Циклическое двадцатидневное меню

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
334		Макароны, запеченные с сыром	150	7,2	16,65	29,7	300	0,05	0,05	0,15	124,5	0,9
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	0,45	1,8	16,35	82,5	0,02	0,06	0,15	27	сл.
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				11,05	19,75	68,35	500	0,15	0,14	0,3	161,4	1,8
	Позавтрак											
		Сок	100	0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
		Печенье	10	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				4,11	0,4	33,9	158	0,09	0,05	3	19,8	1,44
	Обед											
145		Суп овощной летний	150	1,32	2,7	7,5	60	0,03	0,03	12,3	39	0,45
244		Рагу из овощей	150/5	2,9	6,7	6,7	132	0,08	0,08	12	57	1,2
		Котлеты рубленые из птицы	60	10,9	6,2	12,5	137	0,05	0,1	0,48	34,8	1,08
639		Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				18,21	16,08	64,3	498,9	0,27	0,26	24,78	162,8	4,89
	Уплотнённый полдник											
738		Оладьи с маслом	75/5	0,53	4,95	30,1	168,7	0,12	0,08	0,3	17,2	0,98
337		Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				10,06	12,05	65,23	442	0,245	0,35	0,75	98,6	3,48

День: **Понедельник**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
334		Макароны, запеченные с сыром	200	9,6	22,2	39,6	400	0,06	0,06	0,2	166	1,2
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,6	2,4	21,8	110	0,02	0,08	0,2	36	сл.
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				14,8	26,4	91,2	666,6	0,18	0,18	0,4	215,2	2,4
	Позавтрак											
		Сок	100	1	0	18,1	76	0,03	0,03	4	14	0,6
		Печенье	20	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				4,36	0,4	38,4	177	0,1	0,06	4	23,3	1,59
	Обед											
145		Суп овощной летний	200	1,76	3,6	10	80	0,04	0,04	16,4	52	0,6
244		Рагу из овощей	200	3,87	8,94	8,94	176	0,11	0,11	16	76	1,6
		Котлеты рубленые из птицы	75	13,6	7,75	15,6	171,3	0,07	0,13	0,6	43,5	1,35
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				23,13	20,89	83,54	647,8	0,36	0,35	33	213	6,3
	Уплотнённый полдник											
738		Оладьи с маслом	75/5	0,53	4,95	30,1	168,7	0,12	0,08	0,3	17,2	0,98
337		Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				11,61	12,95	76,78	512,1	0,27	0,38	0,9	118,4	3,98

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша пшеничная молочная	200	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
693		Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				12,8	11,6	83,6	492,6	0,24	0,24	1	167,2	3,4
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	Обед											
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
133		Суп картофельный с бобовыми	200	2,2	2,4	16	96	0,1	0,08	9,6	30	1
461		Тефтели мясные	50/20	5,2	6,4	6,9	106,4	0,03	0,05	0,6	15,4	0,56
214		Капуста тушеная	200	4	6,6	18	152	0,06	0,06	73,2	116	1,6
398		Напиток из шиповника	200	0,33	0,13	9,2	45,6	0,005	0,025	40	9,5	0,27
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				15,03	16,13	67,7	490,5	0,295	0,265	123,4	188,4	5,38
	Уплотнённый полдник											
520		Пюре картофельное	200	4,6	2,6	15,5	104	0,12	0,08	5	50	1,4
373		Рыба припущенная в молоке	75	11,48	6,38	0	103,5	0,04	0,09	0,68	41,25	0,45
697		Молоко кипяченое	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8

366		Запеканка из творога с абрикосовым соусом	100/40	16,5	11,7	14,1	231	0,05	0,25	0,3	151	0,6
337		Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				26,03	18,8	49,23	504,3	0,18	0,52	0,75	232,4	3,1

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша манная молочная	200	3	5,6	23,8	160	0,04	0,02	0	22	0,4
88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
10		Бутерброд горячий с сыром	60	9,4	11,5	15,1	203,1	0,06	0,04	0,42	290,7	0,91
				16,2	21,1	64,7	513,1	0,14	0,22	1,42	436,7	2,11
	Позавтрак											
697		Молоко кипяченое	150	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Вафли	20	4,2	0,5	25,4	126,3	0,09	0,038	0	11,6	1,2
				4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
	Обед											
78		Икра морковная	50	0,73	1,9	4,9	41	0,01	0,02	5	18,5	0,7
132		Рассольник Ленинградский с крупой со сметаной	200/20	2	2	13,4	82	0,08	0,06	6	30	0,8
20		Плов из окорочков/грудки ц/б	150	17,5	21,4	23,9	358					
699		Напиток лимонный	200	1,2	0	4,8	66	0,04	0,02	72	76	0,02
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				24	24	59,7	596,5	0,22	0,13	78	123,5	2,77

	Уплотнённый полдник											
366		Запеканка из творога с абрикосовым соусом	150/40	24,8	17,6	21,2	346,5	0,08	0,38	0,45	226,5	0,9
337		Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				35,88	25,6	67,88	689,9	0,23	0,68	1,05	327,7	3,9

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша геркулесовая молочная	160	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				6,25	4,3	41,7	230	0,11	0,15	0,75	102,9	1,5
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	Обед											
131		Рассольник домашний со сметаной	150/15	1,5	1,5	9	55,5	0,06	0,05	7,05	28,5	0,6
220		Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,4/0,2	4,5/0,5	15,5/0,6	112,5/7,8	0,03/0,01	0,06/0,03	1,8	55,5/2,9	1,8/0,02
451		Мясная котлета	50	7,1	5,7	6,5	107,5	0,04	0,06	сл	10,5	0,75
639		Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,02	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56

				11,69	7,68	53,1	332,9	0,21	0,17	8,85	71	3,51
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
369		Рыба отварная	50	8,9	0,3	0	38,5	0,03	0,05	0,3	16,5	0,35
205		Картофель в молоке	150	3,3	4,2	18	123	0,14	0,14	11,1	60	0,75
643		Кисель из кураги	150	0,6	0	17,25	85,5	0,02	0,03	0,3	24	0,45
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				16,6	6,2	67,35	409,5	0,3	0,27	28,2	126,4	4,65

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша геркулесовая молочная	200	3,2	7,2	18,6	152	0,12	0,02	0	30	1,2
697		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				11,6	13	74,2	458,6	0,26	0,22	1	167,2	3,2
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,06	2	7	0,6
				0,5	0	9	38	0,03	0,06	2	7	0,6
	Обед											
131		Рассольник домашний со сметаной	200/20	2	2	12	74	0,08	0,06	9,4	38	0,8
220		Свекла тушеная в сметанном соусе	200	3,2/0,3	6/0,8	20,6/0,9	150/11,7	0,04/0,01	0,08/0,04	2,4	74/4,4	2,4/0,03
451		Мясная котлета	75	10,6	8,55	9,75	161,2	0,06	0,09	сл.	15,75	1,13
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95

				16,5	11,15	70,75	455,7	0,28	0,22	11,8	95,25	4,68
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
369		Рыба отварная	75	13,4	0,5	0	57,8	0,05	0,08	0,45	24,8	0,53
205		Картофель в молоке	200	4,4	5,6	24	164	0,18	0,18	14,8	80	1
643		Кисель из кураги	200	0,8	0	23	114	0,02	0,04	0,4	32	0,6
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				23,6	8,3	86,6	537,4	0,38	0,36	32,15	166	5,53

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша гречневая молочная	160	4,5	5,1	23,7	162	0,12	0,06	0	18	2,4
693		Какао с молоком	160	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				10,75	9,4	65,35	392	0,23	0,21	0,75	120,9	3,9
	Позавтрак											
697		Сок	100	0,75	0	0,9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	10	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				4,11	0,4	21,2	139	0,1	0,06	2	16,3	1,59
	Обед											
71		Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62			8,1		
110		Борщ с капустой и картофелем	150/15	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
436		Жаркое по -домашнему	150	9,75	6	16,8	162	0,12	0,15	6,9	24	2,1
647		Кисель из повидла	150	0,15	0	19,2	90	0	0	0,3	12	0,15

		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				14,04	8,18	58,1	375,4	0,23	0,24	13,7	84,5	4,56
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
337		Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
360		Сырники с морковью со сгущенном молоком	100/20	12,9	11,5	19,8	288	0,07	0,22	0,7	116	0,8
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				22,83	19	64,73	606,3	0,23	0,51	17,65	213,4	5,5

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 8 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша гречневая молочная	200	6	6,8	31,6	216	0,16	0,08	0	24	3,2
693		Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				14,4	12,6	87,2	522,6	0,3	0,28	1	161,2	5,2
	Позавтрак											
		Сок	100	0,75	0	0,9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	20	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				4,11	0,4	21,2	139	0,1	0,06	2	16,3	1,59
	Обед											
71		Винегрет овощной	75	1,05	7,58	5,1	93			12,15		
110		Борщ с капустой и картофелем	200/20	2	2,2	10,6	68	0,04	0,06	8,6	46	1

436		Жаркое по -домашнему	200	13	8	22,4	216	0,16	0,2	9,2	32	2,8
647		Кисель из повидла	200	0,2	0	25,6	120	0	0	0,4	16	0,2
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				19,55	18,38	81,3	587,5	0,3	0,31	30,35	111,5	5,95
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
337		Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
360		Сырники с морковью со сгущенным молоком	100/20	12,9	11,5	19,8	288	0,07	0,22	0,7	116	0,8
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				24,38	19,9	76,28	676,4	0,25	0,54	17,8	233,2	6

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
297		Каша гречневая рассыпчатая	100	8,55	6,9	41,85	267	0,21	0,11	0	24	4,5
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	0,45	1,8	16,35	82,5	0,02	0,06	0,15	27	сл.
10		Бутерброд горячий с сыром	30	4,7	5,8	7,6	101,6	0,03	0,02	0,21	145,4	0,46
				13,7	14,5	65,8	451,1	0,26	0,19	0,36	196,4	4,96
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6

		Печенье	10	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
	Обед											
134		Суп крестьянский с крупой	150	1,65	1,65	8,3	54	0,03	0,03	6	30	0,45
214		Мясопродукты, тушеные с капустой	150	14,1	17,4	17,25	283,5					
639		Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				18,84	19,53	63,15	507,4	0,14	0,08	6	62	2,61
	Уплотнённый полдник											

388		Котлеты рыбные	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
643		Кисель из кураги	150	0,6	0	17,25	85,5	0,02	0,03	0,3	24	0,45
26104		Картофель	150	4,4	12	24	217,5	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				14,7	16,2	71,95	506	0,15	0,13	0,5	65,9	1,95

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	9,2	55,8	356	0,28	0,14	0	32	6
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,6	2,4	21,8	110	0,02	0,08	0,2	36	сл.
10		Бутерброд горячий с сыром	60	9,4	11,5	15,1	203,1	0,06	0,04	0,42	290,7	0,91
				21,4	23,1	92,7	669,1	0,36	0,26	0,62	358,7	6,91
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6

		Йогурт	100	3	2,8	11	81	0	0	0	0	0
				3	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	Обед											
124		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,35	1,65	5,4	40,5	0,03	0,05	12,6	34,5	0,45
436		Запеканка картофельная с мясом	150	11,1	13,9	24,3	267	0,17	0,15	3,6	27	1,8
		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
12a		Напиток Цитрус	150	0,15	0,075	12,9	52,5	0,01	0,01	1,3	2,25	0,32
				15,99	18,005	61,65	473,4	0,29	0,25	17,5	77,75	4,13
	Уплотнённый полдник											
733		Пирог/плюшка	75	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
511		Рис отварной	100	2,5	4,1	26	228,0					
369		Рыба отварная	50	8,9	0,3	0	38,5	0,03	0,05	0,3	16,5	0,35
697		Молоко	150	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				28,68	16,13	82,1	669,7	0,25	0,39	1,88	216,1	2,45

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша пшеничная молочная	200	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2

				12,8	11,6	83,6	492,6	0,24	0,24	1	167,2	3,4
	Пзавтрак											
		Йогурт	100	3	2,8	11	81					
				3	2,8	11	81		0	0	0	0
	Обед											
124		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	2,2	7,2	54	0,04	0,06	16,8	46	0,6
436		Запеканка картофельная с мясом	200	14,8	18,54	32,4	356	0,23	0,2	4,8	36	2,4
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
12а		Напиток Цитрус	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	0,02	1,7	3	0,42
				20,85	23,34	79,35	611,5	0,38	0,33	23,3	102,5	5,37
	Уплотнённый полдник											
733		Пирог/плюшка	75	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
236		Рис отварной	150	3,75	6,2	38,9	228					
369		Рыба отварная	75	13,4	0,5	0,0	57,8	0,05	0,08	0,45		0,53
697		Молоко	200	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,3	2	232	0,2
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				37,08	20,58	104,9	758,1	0,31	0,5	2,53	260,9	2,98

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша рисовая молочная	150	2,25	4,35	24,3	147	0,01	0,01	0	13,5	0,3
693		Какао с молоком	150	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6

311		Каша рисовая молочная	200	3	5,8	32,4	196	0,02	0,02	0	18	0,4
693		Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				11,4	11,6	88	502,6	0,16	0,22	1	155,2	2,4
	Пзавтрак	Сок										
			100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	Обед											
132		Рассольник Ленинградский с крупой со сметаной	200/20	2	2	13,4	82	0,08	0,06	6	30	0,8
487		Голень, окорочок, грудка ЦБ отварные	100/75	21,3	13,9	0	191	0,04	0,14	0	39	1,8
224		Рагу из овощей	200	3,8	9	9	175	0,1	0,1	16	76	1,6
639		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				31	25,5	71,4	668,5	0,36	0,37	22	186,5	6,95
	Уплотнённый полдник											
777		Булочка Алтайская	50	2,15	1,3	13,6	76	0,05	0,05	0,05	9,5	0,6
366		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	24,8/0,3	17,6/0,8	21,2/0,9	346,5/11,7	0,08/0,01	0,38/0,04	0,45	226,5/4,4	0,9/0,03
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				8,15	4,7	59,6	356,6	0,17	0,17	1,1	88,7	2,6

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

	Завтрак											
311		Каша геркулесовая молочная	160	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				8,65	9,7	55,65	344	0,2	0,16	0,75	125,4	2,4
	Пзавтрак											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	
	Обед											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/15	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
151		Ленивые голубцы	150	10,04	10,24	7,55	162,55	0,09	0,16	53,11	92,33	2,8
647		Кисель из повидла	150	0,15	0	19,2	90	0	0	0,3	12	0,15
103		Свекла кусочком	50	0,75	0,05	4,35	21					
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				15,08	12,47	53,2	396,95	0,2	0,25	59,91	152,83	5,26
	Уплотнённый полдник											
388		Котлеты рыбные	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
514		Бобовые отварные	100	9,4	4,6	22,3	170					
		Сок	150	0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				20,25	9,2	76,4	475	0,18	0,14	19,7	68,4	4,15

День: **Четверг**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Весенне-летний**

День: **Пятница**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Весенне-летний**
 Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша манная молочная	160	2,3	4,2	17,9	120	0,03	0,02	0	16,5	0,3
693		Какао с молоком	160	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				8,55	8,5	59,55	350	0,14	0,17	0,75	119,4	1,8
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Вафли	20	4,2	0,5	25,4	126,3	0,09	0,038	0	11,6	1,2
				4,7	0,5	34,4	164,3	0,12	0,068	2	18,6	1,8
	Обед	Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
160		Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,85	12,6	88,5	0,05	0,11	0,45	88,5	0,3
437		Гуляш	25/25	6,2	3	2	60	0,03	0,06	0,55	9,5	0,7
520		Пюре картофельное	150	2,4	3,3	12,15	88,5	0,07	0,07	5,25	58,5	1,05
639		Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				14,99	9,63	64,35	406,9	0,26	0,29	6,25	188,5	4,21
	Уплотнённый полдник											
337		Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
358		Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	17,3	11,4	19,2	250	173	0,7	0,08	0,27	0,3
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				27,23	18,9	64,13	568,3	173,16	0,99	17,03	97,67	5

День: **Пятница**
 Неделя: **Вторая**
 Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша манная молочная	200	3	5,6	23,8	160	0,04	0,02	0	22	0,4
693		Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				11,4	11,4	79,4	466,6	0,18	0,22	1	159,2	2,4
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Вафли	20	4,2	0,5	25,4	126,3	0,09	0,038	0	11,6	1,2
				4,7	0,5	34,4	164,3	0,12	0,068	2	18,6	1,8
	Обед	Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
160		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	16,8	118	0,06	0,14	0,6	118	0,4
437		Гуляш	50/50	12,4	6	4	120	0,07	0,13	1,1	19	1,4
520		Пюре картофельное	200	3,2	4,4	16,2	118	0,1	0,1	7	78	1,4
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				23,9	14,8	86	576,5	0,37	0,44	8,7	256,5	5,95
	Уплотнённый полдник											
337		Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
358		Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	17,3	11,4	19,2	250	173	0,7	0,08	0,27	0,3
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				28,78	19,8	75,68	638,4	173,18	1,02	17,18	117,47	5,5

День: Понедельник

Неделя: Третья

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
304	Завтрак	Каша боярская	160	7,6	23,3	32,8	373					
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	0,45	1,8	16,35	82,5	0,02	0,06	0,15	27	сл.
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				11,45	26,4	71,45	573	0,1	0,09	0,15	36,9	0,9
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	10	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				3,86	0,4	29,3	139	0,1	0,06	2	16,3	1,59
	Обед											
135		Суп из овощей с зеленым горошком	150	1,32	2,7	7,5	60	0,03	0,03	12,3	39	0,45
39		АЗУ с курицей	150	12,9	14,8	13,5	239					
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41,0					
398		Напиток из шиповника	150	0,33	0,13	9,2	45,6	0,005	0,025	40	9,5	0,27
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
	Уплотнённый полдник											
214		Омлет натуральный	100	9,64	15,92	1,81	189,15	0,05	0	0	76,38	1,81
369		Рыба отварная	50	8,9	0,3	0	38,5	0,03	0,05	0,3	16,5	0,35
685		Чай с сахаром	150	0,15	0	22,5	87	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				22,09	17,52	46,61	432,15	0,175	0,14	0,75	152,28	3,66

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: **Понедельник**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
304	Завтрак	Каша боярская	200	9,5	29,1	41	466					
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,6	2,4	21,8	110	0,02	0,08	0,2	36	сл.
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				14,7	33,3	92,6	732,6	0,12	0,12	0,2	49,2	1,2
	Пзавтрак											
		Сок	100	0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	20	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				4,11	0,4	29,3	139	0,1	0,06	2	16,3	1,59
	Обед											
135		Суп из овощей с зеленым горошком	200	1,76	3,6	10	80	0,04	0,04	16,4	52	0,6
39		АЗУ с курицей	200	17,2	19,7	18	319					
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
398		Напиток из шиповника	200	0,33	0,13	9,2	45,6	0,005	0,025	40	9,5	0,27
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				23,34	25,93	59,75	576,1	0,145	0,115	56,4	79	2,82
	Уплотнённый полдник											
214		Омлет натуральный	100	9,64	15,92	1,81	189,15	0,05			76,38	1,81
369		Рыба отварная	75	13,4	0,5	0	57,8	0,05	0,08	0,45	24,8	0,53
685		Чай с сахаром	200	0,4	0	30	116	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				28,04	18,22	61,61	519,55	0,22	0,2	1,05	180,38	4,34

День: **Вторник**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
311	Завтрак	Каша гречневая молочная	160	4,5	5,1	23,7	162	0,12	0,06	0	18	2,4
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
10		Бутерброд горячий с сыром	30	4,7	5,8	7,6	101,6	0,03	0,02	0,21	145,4	0,46
				7,55	8,8	27	214,1	0,06	0,14	0,96	238,4	1,06
	Позавтрак											
		Йогурт	100	3	2,8	11	81					
				3	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	Обед											
43		Салат из свеклы	50	0,75	0,05	4,95	21	0,01	0,02	5	18,5	0,7
147		Суп с макаронными изделиями	150	1,8	1,65	9,6	60	0,03	0,015	0,5	21	0,3
472		Пудинг мясной	60	15,78	6,36	0,66	123	0,05	0,07	0	12,6	0,9
520		Пюре картофельное	150	2,4	3,3	12,15	88,5	0,07	0,07	5,25	58,5	1,05
643		Кисель из кураги	150	0,6	0	17,25	85,5	0,02	0,03	0,3	24	0,45
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				250,75	248,19	779,9	6399,4	2,105	1,92	173,77	1621,22	38,53
	Уплотнённый полдник											
511		Рис отварной	100	2,5	4,1	25,7	102					
388		Котлета рыбная	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2

				13,65	9,9	78,35	443	0,175	0,18	17,15	107,4	4,3

День: **Вторник**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводь		B1	B2	C	Ca	Fe
311	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6	6,8	31,6	216	0,16	0,08	0	24	3,2
88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
10		Бутерброд горячий с сыром	60	9,4	11,5	15,1	203,1	0,06	0,04	0,42	290,7	0,91
				19,2	22,3	72,5	569,1	0,26	0,28	1,42	438,7	4,91
	Пзавтрак											
		Йогурт	100	3	2,8	11	81					
				3	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	Обед											
43		Салат из свеклы	75	1,13	0,08	7,43	31,5	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
147		Суп с макаронными изделиями	200	2,4	2,2	12,8	80	0,04	0,02	0,8	28	0,4
472		Пудинг мясной	75	18,41	7,42	0,77	143,5	0,06	0,08	0	14,7	1,05
520		Пюре картофельное	200	3,2	4,4	16,2	118	0,1	0,1	7	78	14
643		Кисель из кураги	200	0,8	0	23	114	0,02	0,04	0,4	32	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				502,26	457,73	1572,53	12477	4,505	4,335	338,08	4021,48	99,2
	Уплотнённый полдник											
511		Рис отварной	150	3,75	6,2	38,9	228					
388		Котлета рыбная	75	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8

		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				19,65	14,4	107,3	681,9	0,22	0,25	17,4	143,2	5,1

День: **Среда**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
311	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	160	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9
693		Какао с молоком	160	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				8,65	9,7	55,6	344	0,2	0,16	0,75	125,4	2,4
	Позавтрак											
		Сок	100	0,75	0	0,9	38	0,03	0,03	2	7	0,6

				0,75	0	0,9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	Обед											
131		Рассольник Домашний со сметаной	150/15	1,5	1,5	9	55,5	0,06	0,05	7,05	28,5	0,6
		Котлеты рубленые из птицы	60	10,9	6,2	12,5	137	0,05	0,1	0,48	34,8	1,08
54-5г		Каша перловая рассыпчатая	100	2,9	3,9	20,3	128,6	0,02	0,02	0	12,6	0,5
639		Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				18,39	12,08	79,4	491	0,24	0,22	7,53	107,9	4,34
	Уплотнённый полдник											
366		Запеканка из творога с абрикосовым соусом	100/40	16,5/0,2	11,7/0,5	14,1/0,6	231/7,8	0,05/0,01	0,25/0,03	0,3	151/2,9	0,6/0,02

337		Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
651		Кисель молочный	150	3,9	0	24,75	151,5	0	0	0,3	12	0,15
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				12,38	5,9	47,73	331,8	0,11	0,21	0,6	43,9	2,05

День: Среда

Неделя: Третья

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 8 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
311	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3,2	7,2	18,6	152	0,12	0,02	0	30	1,2
693		Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				11,6	13	74,2	458,6	0,26	0,22	1	167,2	3,2
	Позавтрак											
		Сок	100	0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
										0		
				0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	Обед											
131		Рассольник Домашний со сметаной	200/20	2	2	12	74	0,08	0,06	9,4	38	0,8
		Котлеты рубленые из птицы	75	13,6	7,75	15,6	171,3	0,07	0,13	0,6	43,5	1,35
54-5г		Каша перловая рассыпчатая	150	2,9	3,9	20,3	128,6	0,02	0,02	0	12,6	0,5
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				22,4	14,25	96,9	594,4	0,31	0,28	10	135,6	5,4

	Уплотнённый полдник											
366		Запеканка из творога с абрикосовым соусом	150/40	24,8/0,3	17,6/0,8	21,2/0,9	346,5/11,7	0,08/0,01	0,38/0,04	0,45	226,5/4,4	0,9/0,03
337		Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
651		Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	0	0	0,4	16	0,2
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
				14,88	6,4	63,48	421,4	0,13	0,22	0,85	51,2	2,4

День: Четверг

Неделя: Третья

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша пшеничная молочная	160	3,3	4,4	21	139,5	0,08	0,03	0	22,5	1,1
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				9,55	8,7	62,7	369,5	0,19	0,18	0,75	125,4	2,6
	Позавтрак											
697		Молоко кипяченое	150	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
				4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
	Обед											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/15	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
214		Мясопродукты тушеные с капустой	150	14,1	17,4	17,25	283,5					
699		Напиток лимонный	150	0,9	0	5,85	49,5	0,03	0,015	54	57	0,15

		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				19,14	19,58	45,2	456,4	0,14	0,105	60,5	105,5	2,46
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
205		Картофель в молоке	150	3,3	4,2	18	123	0,14	0,14	11,1	60	0,75
388		Котлеты рыбные	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				14,45	10	70,65	464	0,32	0,32	28,25	167,4	5,05

День: **Четверг**

Неделя: **Третья**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
311	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				12,8	11,6	83,6	492,6	0,24	0,24	1	167,2	3,4
	Позавтрак											
697		Молоко кипяченое	150	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
				4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
	Обед											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/20	2	2,2	10,6	68	0,04	0,06	8,6	46	1,0
214		Мясопродукты ,тушеные с капустой	200	18,8	23,2	23	378					
699		Напиток лимонный	200	1,2	0	7,8	66	0,04	0,02	72	76	0,2

		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				25,3	26	59	602,5	0,18	0,13	80,6	139,5	3,15
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
205		Картофель в молоке	200	4,4	5,6	24	164	0,19	0,19	14,8	80	1
388		Котлеты рыбные	75	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				20,3	13,8	92,4	617,9	0,41	0,44	32,2	223,2	6,1

День: Пятница

Неделя: Третья

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
311	Завтрак	Каша рисовая молочная	160	2,25	4,35	24,3	147	0,01	0,01	0	13,5	0,3
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				8,5	8,65	66	377	0,12	0,16	0,75	116,4	1,8
	Позавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
		Печенье	10	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				3,86	0,4	29,3	139	0,1	0,06	2	16,3	1,59
	Обед											
124		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/15	1,35	1,65	5,4	40,5	0,03	0,05	12,6	34,5	0,45
436		Жаркое по-домашнему	150	9,75	6	16,8	162	0,12	0,15	6,9	24	2,1
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					

124		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/20	1,8	2,2	7,2	54	0,04	0,06	16,8	46	0,6
436		Жаркое по-домашнему	200	13	8	22,4	216	0,16	0,2	9,2	32	2,8
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				19,45	12,7	83,55	531,5	0,34	0,33	26	119,5	6,15
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
360		Сырники с морковью со сгущенным молоком	100/20	12,9	11,5	19,8	288	0,07	0,22	0,7	116	0,8
697		Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,3	2	232	0,2
337		Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				28,78	24,9	69,68	672,4	0,31	0,76	19,2	399,2	5,4

День: **Понедельник**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
305		Каша Янтарная	125	5,2	7,7	24,7	189					
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	0,45	1,8	16,35	82,5	0,02	0,06	0,15	27	сл.
10		Бутерброд горячий с сыром	30	4,7	5,8	7,6	101,6	0,03	0,02	0,21	145,4	0,46
				10,35	15,3	48,65	373,1	0,05	0,08	0,36	172,4	0,46
	Пзавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6

		Печенье	10	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
	Обед											
78		Икра морковная	50	0,73	1,9	4,9	41	0,01	0,02	5	18,5	0,7
145		Суп овощной летний	150	1,32	2,7	7,5	60	0,03	0,03	12,3	39	0,45
20		Плов из окорочков/грудки ц/б	150	17,5	21,4	23,9	358					
639		Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				21,91	24,58	69	587,9	0,14	0,08	12,3	71	2,61
	Уплотнённый полдник											
88		Сельдь с картофелем и маслом	100	6	14,6	10,1	199					
733		Пирог/ плюшка	75	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				13,98	7,98	61,05	406,2	0,175	0,17	0,53	75,1	2,55

День: **Понедельник**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
305		Каша Янтарная	150	6,24	9,24	29,64	226,8					
690		Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,6	2,4	21,8	110	0,02	0,08	0,2	36	сл.
10		Бутерброд горячий с сыром	60	9,4	11,5	15,1	203,1	0,06	0,04	0,42	290,7	0,91
				16,24	23,14	66,54	539,9	0,08	0,12	0,62	326,7	0,91

	Пзавтрак											
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7200	0,6
		Печенье	20	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
				3,86	0,4	29,3	139	0,1	0,06	2	7209,3	1,59
	Обед											
78		Икра морковная	75	1,1	2,85	7,4	61,5	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
145		Суп овощной летний	200	1,76	3,6	10	80	0,04	0,04	16,4	52	0,6
20		Плов из окорочков/грудки ц/б	200	17,5	21,4	23,9	358					
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	130	0,04	0,02	0	24	0,8
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				23,16	25,6	82,9	658,5	0,18	0,11	16,4	93,5	3,35
	Уплотнённый полдник											
88		Сельдь с картофелем и маслом	200	12	29,2	20,2	199					
733		Пирог/, плюшка	75	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				27,53	38,08	92,8	675,3	0,2	0,2	0,68	94,9	3,05

День: **Вторник**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша пшеничная молочная	160	3,3	4,4	21	139,5	0,08	0,03	0	22,5	1,1

693		Какао с молоком	160	2,85	3	19,35	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				9,55	8,7	62,65	369,5	0,19	0,18	0,75	125,4	2,6
	Пзавтрак											
		Йогурт	100	3	2,8	11	81					
				3	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	Обед											
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
124		Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,35	1,65	5,4	40,5	0,03	0,05	12,6	34,5	0,45
436		Запеканка картофельная с мясом	150	11,1	13,9	24,3	267	0,17	0,15	3,6	27	1,8
12а		Напиток Цитрус	150	0,1	0,1	8,6	52,5	0,01	0,01	0,85	1,75	0,32
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				2,74	0,58	22,7	124,9	0,09	0,05	0,85	15,75	1,88
	Уплотнённый полдник											
388		Котлеты рыбные	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
224		Рагу из овощей	150	2,85	6,8	6,8	132	0,08	0,08	12	57	1,2
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				13,6	12,2	49,65	428	0,225	0,24	12,65	148,4	3,3

День: **Вторник**
Неделя: **Четвертая**
Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша пшенная молочная	200	4,4	5,8	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4

693		Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				12,8	11,6	83,6	492,6	0,24	0,24	1	167,2	3,4
	Пзавтрак											
		Йогурт	100	1,5	2,8	11	81					
				1,5	2,8	11	81	0	0	0	0	0
	Обед											
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
124		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	2,2	7,2	54	0,04	0,06	16,8	46	0,6
436		Запеканка картофельная с мясом	200	14,8	18,54	32,4	356	0,23	0,2	4,8	36	2,4
12а		Напиток Цитрус	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	0,02	1,7	3	0,42
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				3,5	0,7	34,8	160,5	0,11	0,07	1,7	20,5	2,37
	Уплотнённый полдник											
388		Котлеты рыбные	75	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
224		Рагу из овощей	200	3,8	9	9	175	0,1	0,1	16	76	1,6
685		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	124	0,02	0,08	0,6	66	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				19,3	16,8	67,6	583,9	0,29	0,33	16,9	203,2	4,5

День: **Среда**
Неделя: **Четвертая**
Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша манная молочная	160	2,3	4,2	17,85	120	0,03	0,02	0	16,5	0,3
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6

		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				8,55	8,5	59,55	350	0,14	0,17	0,75	119,4	1,8
	Пзавтрак											
697		Молоко кипяченое	150	4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
				4,35	4,95	7,2	90	0,06	0,23	1,5	174	0,15
	Обед											
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/15	1,5	1,7	8	51	0,03	0,05	6,5	34,5	0,75
520		Пюре картофельное	150	2,4	3,3	12,15	88,5	0,07	0,07	5,25	58,5	1,05
487		Голень, окорочок, грудка ЦБ отварные	100/50	10,65	6,95	0	95,5	0,02	0,07	0	19,5	0,9
639		Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	97,5	0,03	0,01	0	18	0,6
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				17,64	12,43	57,75	404,9	0,23	0,24	11,75	144,5	4,86
	Уплотнённый полдник											
337		Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
366		Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	16,5/0,2	11,7/0,5	14,1/0,6	231/7,8	0,05/0,01	0,25/0,03	0,3	151/2,9	0,6/0,02
685		Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,15	93	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				9,53	7,1	35,13	273,3	0,13	0,27	0,75	81,4	2,5

День: **Среда**

Неделя: **Четвертая**

Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша манная молочная	200	3	5,6	23,8	160	0,04	0,02	0	22	0,4

311		Каша геркулесовая молочная	160	2,4	5,4	13,95	114	0,09	0,01	0	22,5	0,9
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				8,65	9,7	55,65	344	0,2	0,16	0,75	125,4	2,4
	Пзавтрак											
		Сок	150	0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
				0,75	0	13,6	57	0,02	0,02	3	10,5	0,45
	Обед											
132		Рассольник Ленинградский с крупой со сметаной	150/15	1,5	1,5	10,05	61,5	0,06	0,05	4,5	22,5	0,6
151		Ленивые голубцы	150	10,04	10,24	7,55	162,55	0,09	0,16	53,11	92,33	2,8
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
631		Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	13,9	57					
		Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,48	14,1	72,4	0,08	0,04	0	14	1,56
				15,05	14,24	50,55	394,45	0,23	0,25	57,61	128,83	4,96
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
54-5г		Каша перловая рассыпчатая	100	2,9	3,9	20,3	128,6	0,02	0,02	0	12,6	0,5
388		Котлеты рыбные	50	6,3	2,9	8,4	85,5	0,05	0,07	0,2	32	0,6
643		Кисель из кураги	150	0,6	0	17,25	85,5	0,02	0,03	0,3	24	0,45
		Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	22,3	117,5	0,08	0,03	0	9,9	0,9
				13,6	8,5	78,05	462,1	0,2	0,17	17	94,5	4,65

День: **Четверг**
Неделя: **Четвертая**
Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3-х до 8 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша геркулесовая молочная	200	3,2	7,2	18,6	152	0,12	0,02	0	30	1,2

88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				11,6	13	74,2	458,6	0,26	0,22	1	167,2	3,2
	П	Завтрак										
		Сок	100	0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				0,5	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	Обед											
132		Рассольник Ленинградский с крупой на со сметаной	200/20	2	2	13,4	82	0,08	0,06	6	30	0,8
151		Ленивые голубцы	200	13,38	13,65	10,06	216,7	0,12	0,21	70,81	123,1	3,73
78		Овощи свежие	50	0,75	1,9	4,95	41					
639		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,53	76					
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				19,59	18,31	64,54	506,2	0,3	0,32	76,81	170,6	6,48
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
388		Котлеты рыбные	75	9,5	4,4	12,6	128,3	0,07	0,11	0,3	48	0,9
54-5г		Каша перловая рассыпчатая	150	2,9	3,9	20,3	128,6	0,02	0,02	0	12,6	0,5
643		Кисель из кураги	200	0,8	0	23	114	0,02	0,04	0,4	32	0,6
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				18,2	10,5	95,5	572,5	0,24	0,23	17,2	121,8	5,4

День: **Пятница**
Неделя: **Четвертая**
Сезон: **Весенне-летний**

Возрастная категория: **до 3-х лет**

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
311		Каша гречневая молочная	160	4,5	5,1	23,7	162	0,12	0,06	0	18	2,4
88		Кофе с молоком	160	2,85	3	19,4	112,5	0,03	0,12	0,75	93	0,6

	Завтрак											
311		Каша гречневая молочная	200	6	6,8	31,6	216	0,16	0,08	0	24	3,2
88		Кофе с молоком	200	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				14,4	12,6	87,2	522,6	0,3	0,28	1	161,2	5,2
	Пзавтрак											
		Сок	100	0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
				0,75	0	9	38	0,03	0,03	2	7	0,6
	Обед											
		Салат из свеклы	75	1,13	0,08	7,43	31,5	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
134		Суп крестьянский с крупой	200	1,65	1,65	8,3	54	0,03	0,03	6	30	0,45
516		Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,4	2,3	242,7	0,31
437		Гуляш	50/50	12,4	6	4	120	0,07	0,13	1,1	19	1,4
647		Кисель из повидла	200	0,2	0	25,6	120	0	0	0,4	16	0,2
		Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
				24,35	20,45	101,1	710,5	0,28	0,61	9,8	325,2	4,31
	Уплотнённый полдник											
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
741		Ватрушка	100	11,9	6,4	38,9	264	0,8	0,1	0,1	65	0,8
315		Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/20	6,38	8,88	32,63	236,25	0,04	0,08	0	46,25	0,63
697		Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,3	2	232	0,2
		Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	29,8	156,6	0,1	0,04	0	13,2	1,2
				29,08	24,08	120,73	821,85	1,05	0,54	18,6	372,45	5,03

