## МЕНЮ 3 неделя (среда)

Рацион: ясли		Неделя:	3		День:	среда		_
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	П: Белки	ищевые веш Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге- тическая	№ реце
Завтрак			1 20	1	оводы		ценность	1. 777
ous pun	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.A-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	11	15	59	вит.А-80, K-1, Ca-185, Mg-42, P-230, Fe-1, C-1	416	
Завтрак второй								
	Сок	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	532
Итого за Завтрак і	второй	100	1		10	Ca-7, Mg-4, P-7, Fe-1	46	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Гуляш из говядины	50	15	17	5	вит.PP-2, Ca-16, Mg-16, P-101, Fe-1	236	152
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.B2-8, вит.PP-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Рассольник Ленингградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90	33
Итого за Обед		500	23	28	69	вит.B2-8, вит.PP-3, K-14, Ca-87, Mg-55, P-229, Fe-5	577	
Полдник	16 a de com	400		1 ^	7		404	054
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
14 5	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569
Итого за Полдник		200	6	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	180	
Ужин сад	V 6	1 00		1				
	Хлеб пшеничный	30	2	ļ .	15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
	Суп молочный с макаронными	180	5	6	18	Ca-48, Mg-10, P-54	140	44
	изделиями Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, Р-55	38	114
	Чайс лимоном	180	, , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	12	· · ·	46	260
Итого за Ужин сад		406	10	13	45	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1 вит.А-31, K-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, C-1	331	200
Итого за эжин сад		1 582	51	65	202	вит.А-31, К-100, Са-01, Мg-13, Г-137, Ге-1, С-1 вит.А-111, вит.В2-8, вит.РР-3, К-115, Са-451, Mg-133, Р-689,	1550	
						Fe-8, C-2		
Рацион: сад		Неделя:	3		День:	среда		
<b>Рацион: сад</b> Прием пищи	Наименование блюда	<b>Неделя:</b> Вес		Іищевые вег	цества	среда витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда			]ищевые вег Жиры			Энерге- тическая ценность	№ peцe
		Вес блюда	Белки	Жиры	цества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	тическая ценность	реце
Прием пищи	Наименование блюда  Каша рисовая молочная вязкая  Хлеб пшеничный	Вес блюда 180			цества	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1	тическая	реце 217
Прием пищи	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный	Вес блюда	Белки <b>5</b>	Жиры	цества Углеводы 32	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26	тическая ценность 202 94	реце 217 573
Прием пищи	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное	Вес блюда 180 40 8	Белки 5 3	Жиры 6 7	цества Углеводы 32	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, K-1	тическая ценность  202 94 60	реце 217 573 119
Прием пищи	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком	Вес блюда 180 40 8 180	Белки 5 3	Жиры 6 7 3	углеводы 32 20	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Mg-10, P-61	тическая ценность  202 94 60 107	217 573 119 253
Прием пищи Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное	Вес блюда 180 40 8	Белки 5 3 3	Жиры 6 7	углеводы 32 20	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Мg-31, Р-135, С-1  Са-8, Мg-6, Р-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Мg-10, Р-61  вит.А-50, Са-11, Мg-3, Р-39, Fe-1	тическая ценность  202 94 60	реце 217 573 119
Прием пищи	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком	Вес блюда 180 40 8 180 20	Белки 5 3	6 7 3 2	з2 20	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Mg-10, P-61	тическая ценность  202 94 60 107 32	217 573 119 253
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком	Вес блюда 180 40 8 180 20	Белки 5 3 3	6 7 3 2	з2 20	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Мg-31, Р-135, С-1  Са-8, Мg-6, Р-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Мg-10, Р-61  вит.А-50, Са-11, Мg-3, Р-39, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32	217 573 119 253
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное Сок	Вес блюда 180 40 8 180 20 428	Белки 5 3 3 3 14	6 7 3 2	углеводы  32 20  18	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Mg-10, P-61  вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1  вит.А-87, K-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495	217 573 119 253 310
Прием пищи  Завтрак  Итого за Завтрак Завтрак второй  Итого за Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное Сок	Вес блюда 180 40 8 180 20 428	Белки 5 3 3 3 14	6 7 3 2	углеводы  32 20  18  70	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Mg-10, P-61  вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1  вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495	217 573 119 253 310
Прием пищи  Завтрак  Итого за Завтрак  Завтрак второй	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное Сок	Вес блюда 180 40 8 180 20 428	Белки 5 3 3 3 14	6 7 3 2	углеводы  32 20  18  70	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Mg-10, P-61  вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1  вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495	217 573 119 253 310
Прием пищи  Завтрак  Итого за Завтрак Завтрак второй  Итого за Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80	5 3 3 3 14 1 1 1 1 1 25	6 7 3 2	32 20 18 70 10 10 18 8	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1 вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2	тическая ценность  202 94 60 107 32 495 46 46 76 378	217 573 119 253 310 532 495 152
Прием пищи  Завтрак  Итого за Завтрак Завтрак второй  Итого за Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130	5 3 3 3 14 1 1 1 1 1 25 3 3	Жиры 6 7 3 2 18	32 20 18 70 10 10 18 8 20	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 вит.Р-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2 вит.В-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139	217 573 119 253 310 532 495 152 206
Прием пищи  Завтрак  Итого за Завтрак Завтрак второй  Итого за Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180	Белки	Жиры 6 7 3 2 18	32 20 18 70 10 10 18 8 20 23	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Mg-10, P-61  вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fе-1  вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fе-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Са-18, Mg-13, P-17, Fе-1  вит.Р-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fе-2  вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fе-1  вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139 108	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50	5 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 4 3 3	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1	32 20 18 70 10 10 10 18 8 20 23	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1  Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1 вит.Р-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fe-2	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139 108 87	217 573 119 253 310 532 495 152 206
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180	Белки	Жиры 6 7 3 2 18	32 20 18 70 10 10 18 8 20 23	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1  Са-8, Mg-6, P-26  вит.А-3, К-1  Са-83, Mg-10, P-61  вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fе-1  вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fе-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Са-18, Mg-13, P-17, Fе-1  вит.Р-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fе-2  вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fе-1  вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139 108	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620	5 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 4 3 3 36	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42	32 20 18 70 10 10 18 8 20 23 17 86	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Мд-31, Р-135, С-1 Са-8, Мд-6, Р-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Мд-10, Р-61 вит.А-50, Са-11, Мд-3, Р-39, Fе-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Мд-50, Р-261, Fе-1, С-1  Са-7, Мд-4, Р-7, Fе-1 Са-7, Мд-4, Р-7, Fе-1  Са-18, Мд-13, Р-17, Fе-1 вит.РР-3, Са-25, Мд-25, Р-161, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Мд-20, Р-71, Fе-1 вит.РР-1, Са-19, Мд-13, Р-64 К-18, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Мд-71, Р-313, Fе-6	тическая цениссть  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139 108 87 788	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620	5 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 4 3 3 36	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42	32 20 18 70 10 10 18 8 20 23 17 86	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fе-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fе-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1 вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fе-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fе-6	тическая цениссть  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139 108 87 788	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак и Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620	Белки  5 3  3 3 14  1 1 1 1 25 3 4 4 3 36	Жиры  6  7  3  2  18  5  8  1  42  6  7	32 20 18 70 10 10 18 8 20 23 17 86	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Мд-31, Р-135, С-1 Са-8, Мд-6, Р-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Мд-10, Р-61 вит.А-50, Са-11, Мд-3, Р-39, Fе-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Мд-50, Р-261, Fе-1, С-1  Са-7, Мд-4, Р-7, Fе-1 Са-7, Мд-4, Р-7, Fе-1  Вит.РР-3, Са-25, Мд-25, Р-161, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Мд-20, Р-71, Fе-1 вит.РР-1, Са-19, Мд-13, Р-64 К-18, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Мд-71, Р-313, Fе-6  Са-120, Мд-14, Р-95 Са-9, Fе-1	тическая цениссть  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139 108 87 788	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620	5 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 4 3 3 36	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42	32 20 18 70 10 10 18 8 20 23 17 86	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fе-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fе-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1 вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fе-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fе-6	тическая цениссть  202 94 60 107 32 495  46 46 76 378 139 108 87 788	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255	Белки  5 3 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 3 36 6 4 10	Жиры  6  7  3  2  18  5  8  1  42  6  7	32 20 18 70 10 10 10 18 8 20 23 17 86	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1  Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1 вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fe-6  Са-120, Mg-14, P-95 Са-9, Fe-1 Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255	Белки  5 3  3 3 14  1 1 1 1 25 3 4 4 3 36	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42 6 7 13	32 20 18 70 10 10 10 18 8 20 23 17 86	вит.А-34, Са-107, Мg-31, Р-135, С-1 Са-8, Мg-6, Р-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Мg-10, Р-61 вит.А-50, Са-11, Мg-3, Р-39, Fe-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Мg-50, Р-261, Fe-1, С-1  Са-7, Мg-4, Р-7, Fe-1 Са-7, Мg-4, Р-7, Fe-1  Са-18, Мg-13, Р-17, Fe-1 вит.РР-3, Са-25, Мg-25, Р-161, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Мg-20, Р-71, Fe-1 вит.РР-1, Са-19, Мg-13, Р-64 К-18, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Мg-71, Р-313, Fe-6  Са-120, Мg-14, Р-95 Са-9, Fe-1 Са-129, Мg-14, Р-95, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром  Хлеб пшеничный Масло сливочное	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255	Белки  5 3 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 3 36 6 4 10	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42 6 7 13	за з	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1  Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1 вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fe-6  Са-120, Mg-14, P-95 Са-9, Fe-1 Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329  94 37	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Кофейный напиток с молоком  Яйцо вареное  Сок  второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский  Хлеб ржаной  Кефир  Крендель с сахаром  Хлеб пшеничный  Масло сливочное Суп молочный с макаронными	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255	Белки  5 3 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 3 36 6 4 10	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42 6 7 13	32 20 18 70 10 10 10 18 8 20 23 17 86	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fe-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1  Вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fe-6  Са-120, Mg-14, P-95 Са-9, Fe-1 Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром  Хлеб пшеничный Масло сливочное Суп молочный с макаронными изделиями	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255  40 5	Белки  5 3 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 3 36 6 4 10	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42 6 7 13	за з	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1 Ca-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, K-1 Ca-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-87, K-1, Ca-209, Mg-50, P-261, Fe-1, C-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1 вит.Р-3, Ca-25, Mg-25, P-161, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1 вит.РР-1, Ca-19, Mg-13, P-64 К-18, Fe-2 вит.В2-9, вит.РР-5, K-18, Ca-110, Mg-71, P-313, Fe-6  Са-120, Mg-14, P-95 Са-9, Fe-1 Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1  Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-2, K-1  Са-53, Mg-12, P-60	тическая цениссть  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329  94 37 156	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569 573 119 44
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак I Обед Итого за Обед Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром  Хлеб пшеничный Масло сливочное Суп молочный с макаронными изделиями Сыр	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255  40 5 200	Белки  5 3 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 3 36 6 4 10	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42 6 7 13	зества Углеводы 32 20 18 70 10 10 10 10 18 8 20 23 17 86 8 34 42 20 20 20	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fе-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fе-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fе-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fе-6  Са-120, Mg-14, P-95 Са-9, Fе-1 Са-129, Mg-14, P-95, Fе-1  Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-2, К-1 Са-53, Mg-12, P-60 вит.А-31, К-108, P-60	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329  94 37 156	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569
Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Завтрак второй Итого за Завтрак и Обед Итого за Обед Полдник Итого за Полдник Ужин сад	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром  Хлеб пшеничный Масло сливочное Суп молочный с макаронными изделиями Сыр Чайс лимоном	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255  40 5 200 12 200	Senku   Senk	жиры 6 7 3 2 18 5 8 1 42 6 7 13 3 3 3 3	зества Углеводы 32 20 18 70 10 10 10 10 18 8 20 23 17 86 8 34 42 20 20 20 13	вит.А-34, Са-107, Мд-31, Р-135, С-1 Са-8, Мд-6, Р-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Мд-10, Р-61 вит.А-50, Са-11, Мд-3, Р-39, Fе-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Мд-50, Р-261, Fе-1, С-1  Са-7, Мд-4, Р-7, Fе-1 Са-7, Мд-4, Р-7, Fе-1 вит.РР-3, Са-25, Мд-25, Р-161, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Мд-20, Р-71, Fе-1 вит.РР-1, Са-19, Мд-13, Р-64 К-18, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Мд-71, Р-313, Fе-6  Са-120, Мд-14, Р-95 Са-9, Fе-1 Са-129, Мд-14, Р-95, Fе-1  Са-53, Мд-12, Р-60 вит.А-31, К-108, Р-60 Са-8, Мд-5, Р-9, Fе-1, С-1	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329  94 37 156	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569 573 119 44
Прием пищи  Завтрак  Итого за Завтрак Завтрак второй  Итого за Завтрак обед  Итого за Обед  Полдник	Каша рисовая молочная вязкая Хлеб пшеничный Масло сливочное Кофейный напиток с молоком Яйцо вареное  Сок второй  Компот из сухофруктов Гуляш из говядины Пюре картофельное Рассольник Ленингградский Хлеб ржаной  Кефир Крендель с сахаром  Хлеб пшеничный Масло сливочное Суп молочный с макаронными изделиями Сыр Чайс лимоном	Вес блюда  180 40 8 180 20 428  100 100  180 80 130 180 50 620  200 55 255  40 5 200	Белки  5 3 3 3 14 1 1 1 1 25 3 4 3 36 6 4 10	Жиры 6 7 3 2 18 28 5 8 1 42 6 7 13	зества Углеводы 32 20 18 70 10 10 10 10 18 8 20 23 17 86 8 34 42 20 20 20	витамины (мг), микроэлементы (мг)  вит.А-34, Са-107, Mg-31, P-135, С-1 Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-3, К-1 Са-83, Mg-10, P-61 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fе-1 вит.А-87, К-1, Са-209, Mg-50, P-261, Fе-1, С-1  Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1 Са-7, Mg-4, P-7, Fе-1  Вит.РР-3, Са-25, Mg-25, P-161, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fе-1 вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64 К-18, Fе-2 вит.В2-9, вит.РР-5, К-18, Са-110, Mg-71, P-313, Fе-6  Са-120, Mg-14, P-95 Са-9, Fе-1 Са-129, Mg-14, P-95, Fе-1  Са-8, Mg-6, P-26 вит.А-2, К-1 Са-53, Mg-12, P-60 вит.А-31, К-108, P-60	тическая ценность  202 94 60 107 32 495  46 46 46  76 378 139 108 87 788  113 216 329  94 37 156	217 573 119 253 310 532 495 152 206 33 123 251 569