Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - Детский сад № 114» г. Сыктывкара

ПРИКАЗ

От 01 июля 2024 г.

№ 208/1 - П

г. Сыктывкар

«Об утверждении примерного 20-ти дневного меню «весна-лето»

С целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовлению блюд в соответствии с меню, выполнением норм калорийности, а также осуществления контроля по организации питания

ПРИКАЗЫВАЮ:

- 1. Утвердить примерное 20-ти дневное меню (весна-лето), и ввести в действие с 02.07.2024 г. по 31.08.2024 г.
- 2. Организовать питание детей в учреждении в соответствии с «примерным 20-ти дневным меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х лет до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-ти часовым режимом функционирования»
- 3. Поварам детского питания при приготовлении готовой продукции руководствоваться утвержденными технологическими картами.
- 4. Кладовщику при заказе продуктов питания руководствоваться настоящим утвержденным меню
- 5. Ответственность за выполнение приказа возложить на шеф повара
- 6. Общий контроль за исполнением приказа оставляю за собой

Директор МАДОУ

«ЦРР - Д/с № 114»	А.Н. Кузнецова
«ЦРР - Д/С № 114»	А.п. кузнецова

Утверждаю Директор МАДОУ «ЦРР - /с № 114» г. Сыктывкара

		_А.Н. Кузнецова
Приказ № _	Пот	2024 г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - Детский сад № 114» ПРИМЕРНОЕ 20-ти дневное меню «Весна-лето» (с 02.07.2024 -31.08.2024 г.) с 02.07.2024 г.

Для детей 1-3 года

_		Неде			_			
Рацион: ясли	T	ля: Вес	1	Іищевые вег	День:	понедельник	Энерг	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	цен	рецеп
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	21
Итого за Завтра	ак	356	9	12	54	вит.А-46, K-1, Ca-190, Mg-49, P-210, Fe-1, C-2	363	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	53
Итого за Завтра	ак второй	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед			•					
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	49
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	31
	Щи из свежей капусты с курой	150	1	4	6		65	5
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	25
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	46
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14. Fe-2	70	1:
Итого за Обед	7 die o priditer	530	18	21	64	вит.А-52, K-14, Ca-49, Mg-29, P-880, Fe-5, E-1	516	
Полдник					· ·	2713 (OZ , 1 C + 1 , OZ + 10 , Mg 20 , 1 O OO , 1 O O , 2 +	0.0	
полдпик	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	60
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	25
Итого за Полдн	ик	200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
Ужин сад					J	, , , ,	1	
у	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	26
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	вит.A-68, Ca-189, Mg-29, P-275, Fe-1	277	28
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, K-45, Mg-5, P-33	45	22
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	57
Итого за Ужин с		400	29	10	59	вит.А-83, K-45, Ca-202, Mg-43, P-336, Fe-2, C-1	438	-
Итого за <i>ужин о</i> Итого за день	мд	1 636	66	51	213	вит.А-183, K-60, Ca-567, Mg-144, P-1 537, Fe-8, E-2, C-3	1586	
Рацион: ясли		Неделя:	1		День:	вторник	1	
Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые ве	щества	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг	
	талинстование олюда	Все олюди	Белки	Жиры	Углеводы	Britainilla (iii.), iirinpooromorra (iii.)	цен	
Завтрак	Kadağınığ nazırzına mazaran	160	2	3	16	Co 74 Ma 0 D 55	95	
	Кофейный напиток с молоком	150	5	7	19	Ca-74, Mg-9, P-55	156	-
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая			′	19	Ca-72, Mg-17, P-75	130	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, K-99, P-55	38	
Итого за Завтра	i i	357	12	18	50	вит.А-31, K-100, Ca-152, Mg-30, P-205	404	+

Завтрак второй		<u> </u>						
второи	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтра		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	
Обед								
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.PP-4, Ca-32, Mg-31, P-202, Fe-3	473	152
	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
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-13, Mg-20, P-61	161	385
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
Итого за Обед		580	40	49	88	вит.А-20, вит.РР-4, K-14, Ca-86, Mg-79, P-343, Fe-6, E-1, C-2	897	
Полдник								
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
Итого за Полдн	ик	200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад		1 12			·			
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Ca-1	131	493
	Чайс лимоном	180	<u> </u>	<u> </u>	12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Ca-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2	148	190
	Хлеб пшеничный	30	2	<u> </u>	15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин с	ад	400	10	8	69	вит.А-46, Ca-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	395	
Итого за день		1 687	72	84	243	вит.А-99, вит.РР-4, K-114, Ca-456, Mg-185, P-796, Fe-11, E-4, C-18	1959	
Рацион: ясли Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: Вес блюда		ищевые вещ		среда витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг	Nº
	Наименование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	витамины (мг.), микрозлементы (мг.)	цен	рецепт
Завтрак	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.A-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Кажао с молоком Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-16, Са-95, Мg-19, Р-77, Fe-1, С-1 вит.А-28, Са-100, Mg-31, Р-158, Fe-2, Е-1, С-1	183	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6	-	5	10	Са-о, му-4, Р-20 вит.А-2, К-1	45	119
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-2, К-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтра		376	14	15	53	вит.А-96, К-1, Са-212, Mg-57, Р-294, Fe-4, Е-1, С-2	410	010
Завтрак второй		J. J.	<u> </u>			bit 3 (30 , 10), 00 E 12, mg 01, 1 E 0 ., 1 E 1, E 2		
Junipun Diopo	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтра		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед		ļ .	1			- , , , ,		
0004	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Свекольник	150	1	4	6	Ca-18, Mg-10, P-53	62	34
	Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	4	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Рагу из птицы	160	11	5	21	Ca-26, Fe-2	293	417
Итого за Обед		530	15	9	56	K-18, Ca-60, Mg-21, P-67, Fe-5	492	
Полдник	1					-/ / V /		
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
Итого за Полдн	ик	200	6	9	20	Ca-112, Mg-13, P-82	185	
			•		•	-		
Ужин сад						_		570
Ужин сад	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Ужин сад	Хлеб пшеничный Компот из св плодов	30 180	2		15 13	Ca-6, Mg-4, P-20 Ca-13	70 55	240
Ужин сад			7	6		-		
Ужин сад	Компот из св плодов	180		6 3	13	Ca-13	55	240
Ужин сад Итого за Ужин с	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр	180 180	7		13	Са-13 вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1	55 221	240 256
	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр	180 180 11	7 3	3	13 35	Са-13 вит.А-38, Са-14, Mg-9, Р-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, K-99, Р-55	55 221 38	240 256
Итого за Ужин с	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр	180 180 11 401	7 3 12 48	3 9 42	13 35 63 207 День:	Са-13 вит.А-38, Са-14, Мg-9, Р-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, К-99, Р-55 вит.А-67, К-99, Са-33, Мg-13, Р-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, К-118, Са-428, Мg-110, Р-583, Fe-10, E-2, С-2	55 221 38 384 154 0	240 256 114
Итого за Ужин с Итого за день	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр	180 180 11 401 1 657	7 3 12 48	3 9 42	13 35 63 207 День:	Са-13 вит.А-38, Са-14, Мg-9, Р-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, К-99, Р-55 вит.А-67, К-99, Са-33, Мg-13, Р-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, К-118, Са-428, Мg-110, Р-583, Fe-10, E-2, С-2	55 221 38 384 154	240 256
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр	180 180 11 401 1 657	7 3 12 48	3 9 42	13 35 63 207 День:	Са-13 вит.А-38, Са-14, Мg-9, Р-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, К-99, Р-55 вит.А-67, К-99, Са-33, Мg-13, Р-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, К-118, Са-428, Мg-110, Р-583, Fe-10, E-2, С-2 четверг	55 221 38 384 154 0	240 256 114
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр	180 180 11 401 1 657	7 3 12 48	3 9 42	13 35 63 207 День:	Са-13 вит.А-38, Са-14, Мg-9, Р-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, К-99, Р-55 вит.А-67, К-99, Са-33, Мg-13, Р-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, К-118, Са-428, Мg-110, Р-583, Fe-10, E-2, С-2 четверг	55 221 38 384 154 0	240 256 114
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр сад Наименование блюда	180 180 11 401 1 657 Неделя:	7 3 12 48	3 9 42 Пищевые в	13 35 63 207 День:	Са-13 вит.А-38, Са-14, Мд-9, Р-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, К-99, Р-55 вит.А-67, К-99, Са-33, Мд-13, Р-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, К-118, Са-428, Мд-110, Р-583, Fe-10, E-2, С-2 четверг	55 221 38 384 154 0	240 256 114 Ne peцепт
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр сад Наименование блюда Кофейный напиток с молоком	180 180 11 401 1 657 Неделя: Вес блюда	7 3 12 48 1 Белки	3 9 42 Пищевые в	13 35 63 207 День: вещества Углеводы	Са-13 вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-67, K-99, Са-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, K-118, Са-428, Mg-110, P-583, Fe-10, E-2, С-2 четверг витамины (мг), микроэлементы (мг)	55 221 38 384 154 0	240 256 114 Ne peqent 253
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр сад Наименование блюда Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	180 180 11 401 1 657 Неделя: Вес блюда	7 3 12 48 1 Белки	3 9 42 Пищевые в Жиры	13 35 63 207 День: вещества Углеводы	Са-13 вит.А-38, Са-14, Мд-9, Р-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, К-99, Р-55 вит.А-67, К-99, Са-33, Мд-13, Р-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, К-118, Са-428, Мд-110, Р-583, Fe-10, E-2, С-2 четверг витамины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Мд-9, Р-58 Са-6, Мд-4, Р-20 вит.А-2, К-1	55 221 38 384 154 0 3нерг цен 101 70	240 256 114 Na peujent 253 573
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр сад Наименование блюда Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша ячневая	180 180 11 401 1 657 Неделя : Вес блюда 170 30 6	7 3 12 48 1 Белки	3 9 42 Пищевые в Жиры	13 35 63 207 День: вещества Углеводы 17 15	Са-13 вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-67, K-99, Са-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1 вит.А-163, K-118, Са-428, Mg-110, P-583, Fe-10, E-2, С-2 четверг витамины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20	55 221 38 384 154 0 3Hepr цен 101 70 45	240 256 114 Ne peujent 253 573 119
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли Прием пищи Завтрак	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр зад Наименование блюда Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша ячневая	180 180 11 401 1 657 Неделя: Вес блюда 170 30 6 150 356	7 3 12 48 1 Белки 2 2	3 9 42 Пищевые в Жиры 3 5 5	13 35 63 207 День: Углеводы 17 15	Са-13 Вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1 Вит.А-29, K-99, P-55 Вит.А-67, K-99, Са-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1 Вит.А-163, K-118, Са-428, Mg-110, P-583, Fe-10, E-2, С-2 Четверг Витамины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 Вит.А-2, K-1 Вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, С-1	55 221 38 384 154 0 3Hepr 4H 101 70 45 185	240 256 114 Ne peujent 253 573 119
Итого за Ужин с Итого за день Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Компот из св плодов Макароны отварные Сыр Зад Наименование блюда Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша ячневая ак і Банан	180 180 11 401 1 657 Неделя: Вес блода 170 30 6	7 3 12 48 1 Белки 2 2	3 9 42 Пищевые в Жиры 3 5 5	13 35 63 207 День: Углеводы 17 15	Са-13 Вит.А-38, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1 Вит.А-29, K-99, P-55 Вит.А-67, K-99, Са-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1 Вит.А-163, K-118, Са-428, Mg-110, P-583, Fe-10, E-2, С-2 Четверг Витамины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 Вит.А-2, K-1 Вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, E-175, С-1	55 221 38 384 154 0 3Hepr 4H 101 70 45 185	240 256 114 Ne peujent 253 573 119

Обед		-						
ЭОСД	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп картоф с макр изд	160	2	2	14	22.10j.mg j j. 0 1	79	38
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.PP-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Котлета мясная рубленая	60	8	8	4	,	121	161
	паровая					вит.PP-2, Ca-10, Mg-15, P-94, Fe-1		
	помидоры	30			1		7	120
Итого за Обед	,	560	16	14	63	вит.PP-3, K-14, Ca-96, Mg-55, P-164, Fe-5	445	
Полдник		•				<u> </u>		•
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдн	ник	200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад								
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.PP-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.B2-9, вит.PP-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин	сад	400	14	7	53	вит.B2-9, вит.PP-3, Ca-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329	
Итого за день		1 616	50	42	218	вит.А-34, вит.В2-9, вит.РР-6, K-15, Ca-530, Mg-165, P-843, Fe-9,	1459	
Daniel Control		11				E-176, C-12		<u> </u>
Рацион: ясли	T	Неделя:	1 	ищевые вещ	День:	пятница	Энерг	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	цен	рецепт
Завтрак		170		1 ^	1.40		00	400
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
	Хлеб пшеничный	30	2	<u> </u>	15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтр		356	10	12	53	вит.А-18, K-1, Ca-171, Mg-37, P-165, Fe-1, C-1	365	
Завтрак второ								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтр	рак второй	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп борщ	150	1	4	6	Ca-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	67	27
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Ca-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит.А-7, вит.В2-1, вит.РР-5, Ca-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162
Итого за Обед		550	32	36	66	вит.А-24, вит.В2-1, вит.РР-5, К-14, Са-78, Mg-148, Р-426, Fe-9, Е- 1, С-6	730	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Шаньга с картофелем	20	2	1	13	вит.А-11, Ca-4, Mg-5, P-24	76	296
Итого за Полдн	ник	200	7	7	21	вит.А-11, Ca-113, Mg-18, P-106	182	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.PP-1, Ca-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Ужин		400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Ca-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358	
Итого за день		1 656	60	71	199	вит.А-153, вит.В2-1, вит.РР-6, K-15, Ca-456, Mg-242, P-867, Fe- 13, E-1, C-8	170 4	
Рацион: ясли		Неделя:	2	1	День:	13, E-1, C-6 ПОНЕДЕЛЬНИК	4	
Прием пищи	Наименование блюда	неделя: Вес блюда	П	ищевые вещ	ества	понедельник витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг	Nº
	паименование олюда	ьес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ын амины (мі.), микроэлементы (мі.)	цен	рецепт
Завтрак	Vavaa a magayan	150	2	2	10	2017 A 14 Co 92 Mg 17 D 69 C 1	71	462
	Какао с молоком Хлеб пшеничный	30	2		15	вит.А-14, Ca-83, Mg-17, P-68, C-1	71	573
		6		5	13	Ca-6, Mg-4, P-20	45	119
	Масло сливочное	150	5	5	23	вит.А-2, К-1	153	230
	Каша манная молочная жидкая	20	3	2	23	вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за 2	Яйцо вареное	356	12	14	48	<u>-</u>	371	310
Итого за Завтр		330	12	14	40	вит.А-95, K-1, Ca-200, Mg-39, P-217, Fe-1, C-2	3/1	
Завтрак второ		150	1	1	15	Co 44 Ma C D 44	69	532
Manage as 2	Сок	150	1	1		Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтр	ак второи	150		1	15	Ca-11, Mg-6, P-11	09	
							1	
Обед	1	450		1	4.5	0 45 11 11 5 11 5 1		105
Обед	Компот из сухофруктов	150	4		15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
Обед	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, С-11	69	35
Обед			1 3	4 4				

	Шницель натуральный рубленый	50	l 9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Вит.м-29, Са-10, Nig-12, F-055, Fe-1	34	466
	Хлеб ржаной	40	3	_	13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	17	21	72	вит.А-49, вит.В1-5, K-14, Ca-67, Mg-43, P-908, Fe-4, C-11	546	120
Полдник				_ = -	1	231137 10, 2311.21 0, 17 11, 0d 01, mg 10,1 000,10 1, 0 11		1
ПОЛДПИК	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Ca-2, Mg-1, P-8, E-1	71	602
Итого за Полдн		200	6	7	22	вит.А-1, Са-110, Mg-14, Р-94, Е-1	172	
Ужин сад		I	<u>l</u>	<u>I</u>	I	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	Сырники творожные	160	25	8	29	вит.А-66, Ca-232, Mg-34, P-333, Fe-1, E-1	291	286
	Соус молочный	30	1	2	3	вит.А-11, K-34, Mg-4, P-25	34	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Итого за Ужин		400	28	10	59	вит.А-77, K-34, Ca-245, Mg-47, P-386, Fe-2, E-1, C-1	441	
Итого за день		1 636	64	52	216	вит.А-222, вит.В1-5, K-49, Ca-633, Mg-149, P-1 616, Fe-7, E-2, C-14	1599	
Рацион: ясли		Неделя:	2		День:	вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки	жиры Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	Nº peцen
Завтрак		ı	Bonio	лары	Утловоди		7***	
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, Р-55	38	114
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
Итого за Завтр		357	14	17	55	-	419	
r						вит.А-59, K-100, Ca-165, Mg-94, P-293, Fe-3		
Завтрак второї	й		ı		ı			
	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтр	рак второй	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	
Обед			1	1				
	Голубцы ленивые	150	17	19		вит.А-29, Ca-36, Mg-30, P-185, Fe-3, C-11	260	333
	Соус сметанный	30	1	4	1	Ca-10, Mg-1, P-8	38	226
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Компот из св плодов	150			11	Ca-11	46	240
	Рассольник Ленингградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90	33
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		550	24	33	47	вит.А-29, K-14, Ca-83, Mg-48, P-259, Fe-5, E-1, C-13	544	1.20
Полдник		****	'			200, 10 0, 1 1, 0 0 0, mg 10, 1 200, 10 0, 2 1, 0 10	• • • •	<u> </u>
ПОЛДПИК	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Р-10, Е-1	73	603
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
Итого за Полдн		200	6	7	23	вит.А-1, Са-111, Mg-13, Р-92, Е-1	179	
Ужин сад						5/13 (1, 00 111, mg 10, 1 02, E 1		
Ужин оад	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.B2-9, вит.PP-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.PP-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
Итого за Ужин		400	14	7	53	вит.В2-9, вит.РР-3, Са-114, Mg-54, Р-323, Fe-3, С-1	329	
Итого за день	••	1 657	59	65	194	вит.А-89, вит.В2-9, вит.РР-3, К-114, Са-497, Mg-209, Р-967, Fe-14, Е-2, С-29	1539	
Рацион: ясли	1	Неделя:	2		День:	среда	1 .	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки	щевые вещі Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецеп
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.A-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтр		376	14	15	53	вит.А-96, K-1, Ca-212, Mg-57, P-294, Fe-4, E-1, C-2	410	
·	-			1			20	1 /-
Завтрак второ		100		1	21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Завтрак второі	Банан	100	2					
Завтрак второг	Банан	100 100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Завтрак второ	Банан рак второй	100			21	Ca-8, Fe-1, C-10		
Завтрак второг	Банан	100		2	21		59	
Завтрак второг	Банан рак второй	100		2	21	Ca-8, Fe-1, C-10		36 120 495

	Горалина тушенная с калустой	160	15	29	10	Ca-61, Fe-2	359	376
	Говядина тушенная с капустой Хлеб ржаной	40	3	20	13	Ca-61, Fe-2 K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед	жиео ржаной	530	19	31	47	K-14, Ca-94, Mg-25, P-45, Fe-6	558	120
		330	19	JI	41	R-14, Cd-94, My-23, F-43, Fe-0	330	
Полдник	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-100, Mg-13, F-00	79	569
Итого за Полдн	·	200	6	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	180	303
	IИК 	200	U	J	13	Ca-111, Mg-13, P-00	100	
Ужин сад	Evropénos o Mooson	35	1	9	5	Co.A	107	1
	Бутерброд с маслом	145	28	12	28	Ca-4	331	117
	Запеканка творожная	180	20	12	12	Ca-142, Mg-20, P-185, Fe-1	46	260
	Чайс лимоном	40	4	2	4	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	45	220
14 17	Соус молочный		1	3		вит.А-15, K-45, Mg-5, P-33		220
Итого за Ужин с	сад	400 1 606	30 71	24 79	49 189	вит.А-15, K-45, Ca-153, Mg-30, P-226, Fe-2, C-1	529 1766	
Итого за день			l	79		вит.А-111, K-60, Ca-578, Mg-125, P-651, Fe-13, E-1, C-13	1700	
Рацион: ясли		Неделя:	<u>2</u>	щевые вещ	День:	четверг	Энерг	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	цен	рецепт
Завтрак	V	20			45		70	L 570
	Хлеб пшеничный	30	2	_	15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5	40	вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5 3	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217
Итого се 2	Сыр	11 357	3 11	16	E0	вит.А-29, K-99, P-55	38	114
Итого за Завтрак	1	<i>351</i>	11	16	58	вит.А-59, K-100, Ca-169, Mg-39, P-243, C-1	416	<u>I</u>
Завтрак второй	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтрак		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15	68	120
	Второй	150	'	_ '	10	Ca-24, Fe-3, C-13	00	
Обед	Компот из сухофруктов	150	1		15	Co 15 Ma 11 D 14 Fo 1	63	495
	Салат из отварной свеклы с	30		3	3	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	40	22
	чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Суфле из кур	60	18	20	1	, -	258	183
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
Итого за Обед		490	24	30	43	K-14, Ca-68, Mg-29, P-52, Fe-3, E-3, C-8	543	
Полдник			ı			, , , , , , ,		
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдни	K	200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
Ужин сад			1					1
	Рыба, запеченная с картофелем по-	150	12	5	17	вит.PP-1, Ca-30, Mg-25, P-134, Fe-1	160	141
	русски Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-0, Mg-4, F-20 Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	40	120
Итого за Ужин са	71 1	390	14	5	45	к-4, Са-1 вит.PP-1, K-4, Са-44, Mg-34, P-162, Fe-2, С-1	280	120
Итого за день	<u> </u>	1 587	59	60	183	вит.А-61, вит.PP-1, К-118, Са-420, Mg-119, P-557, Fe-8, E-4, С-25	1507	
Рацион: ясли		Неделя:	2		День:	пятница	1001	1
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещ	ества	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	Nº
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		цен	рецепт
Jubi puk	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	70100 HEIGHT HIDIN			_	12	вит.A-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1		462
	Какао с молоком	170	3	7	1/		1 80	99
	Какао с молоком Каша ячневая	170 150	3 5	5			80 185	99
	Каша ячневая	170 150 6	3 5	5 5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185 45	
Итого за Завтра	Каша ячневая Масло сливочное	150 6		5 5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1	185 45	119
Итого за Завтра Завтрак второй	Каша ячневая Масло сливочное ак	150	5	5		вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	
Итого за Завтра Завтрак второй	Каша ячневая Масло сливочное ак	150 6	5	5 5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2	185 45	
Завтрак второй	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок	150 6 356	5 10	5 5	29 56 15	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11	185 45 380 69	119
Завтрак второй Итого за Завтра	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок	150 6 356	5 10	5 5	29 56	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2	185 45 380	119
Завтрак второй	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок ак второй	150 6 356 150	5 10	5 5	29 56 15 15	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11	185 45 380 69 69	532
Завтрак второй Итого за Завтра	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок ак второй Компот из сухофруктов	150 6 356 150 150	10	5 5	29 56 15 15	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	185 45 380 69 69 63	532
Завтрак второй Итого за Завтра	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок ак второй Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150 6 356 150 150 150 40	10 1 1 1 3	5 5 12	29 56 15 15 15 13	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 К-14, Fe-2	185 45 380 69 69 63 70	119 532 495 123
Завтрак второй Итого за Завтра	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок ак второй Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Жаркое по -домашнему	150 6 356 150 150 150 40	10	5 5 12 11	29 56 15 15 15 15 21	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	185 45 380 69 69 69 248	119 532 495 123 328
Завтрак второй Итого за Завтра	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок ак второй Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Жаркое по -домашнему Салат из белокочанной капусты с	150 6 356 150 150 150 40	10 1 1 1 3	5 5 12	29 56 15 15 15 13	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 К-14, Fe-2	185 45 380 69 69 63 70	119 532 495 123
Завтрак второй Итого за Завтра	Каша ячневая Масло сливочное ак К Сок ак второй Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Жаркое по -домашнему Салат из белокочанной капусты с морковкой	150 6 356 150 150 150 40 160 30	5 10 1 1 1 3 15	5 5 12	29 56 15 15 15 13 21 3	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 К-14, Fe-2 вит.А-19, Ca-25, Mg-43, P-167, Fe-3, C-12 Са-28, Mg-11, P-20	185 45 380 69 69 63 70 248 40	119 532 495 123 328 4
Завтрак второй Итого за Завтра Обед	Каша ячневая Масло сливочное ак Сок ак второй Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Жаркое по -домашнему Салат из белокочанной капусты с	150 6 356 150 150 150 40 160 30	5 10 1 1 1 3 15	5 5 12 11 11 3	29 56 15 15 15 13 21 3	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 К-14, Fe-2 вит.А-19, Ca-25, Mg-43, P-167, Fe-3, C-12 Са-28, Mg-11, P-20 Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	185 45 380 69 69 63 70 248 40	119 532 495 123 328
Завтрак второй Итого за Завтра Обед Итого за Обед	Каша ячневая Масло сливочное ак К Сок ак второй Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Жаркое по -домашнему Салат из белокочанной капусты с морковкой	150 6 356 150 150 150 40 160 30	5 10 1 1 1 3 15	5 5 12	29 56 15 15 15 13 21 3	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 К-14, Fe-2 вит.А-19, Ca-25, Mg-43, P-167, Fe-3, C-12 Са-28, Mg-11, P-20	185 45 380 69 69 63 70 248 40	119 532 495 123 328 4
Завтрак второй Итого за Завтра Обед	Каша ячневая Масло сливочное ак К Сок ак второй Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Жаркое по -домашнему Салат из белокочанной капусты с морковкой	150 6 356 150 150 150 40 160 30	5 10 1 1 1 3 15	5 5 12 11 11 3	29 56 15 15 15 13 21 3	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1 вит.А-2, K-1 вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 К-14, Fe-2 вит.А-19, Ca-25, Mg-43, P-167, Fe-3, C-12 Са-28, Mg-11, P-20 Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	185 45 380 69 69 63 70 248 40	119 532 495 123 328 4

	Ватрушка с творогом	25	3	1 '	17	вит.PP-1, Ca-47, Mg-11, P-78, Fe-1	97	289
Итого за Полдн		205	8	6	24	вит. PP-1, Ca-47, Mg-11, F-76, 16-1 вит. PP-1, Ca-155, Mg-24, P-164, Fe-1	198	203
Ужин сад	PIR .	200				581.1.1.1, Ou 100, Mg 24, 1.104, 1.0.1	100	
эжин сад	Чайс лимоном	180		·	12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Суп молочный с крупой	170	4	5	16	вит.А-30, Ca-136, Mg-20, P-117, C-1	128	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин с		420	11	10	43	вит.А-130, Ca-171, Mg-34, P-222, Fe-2, C-2	307	
Итого за день		1 661	49	46	196	вит.А-197, вит.PP-1, K-15, Ca-639, Mg-194, P-905, Fe-11, E-176, C- 21	1442	
Рацион: ясли		Неделя:	3		День:	понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки	щевые веще Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецег
Завтрак		•	•					
•	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	Ca-69, Mg-8, P-51	89	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	11
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	31
Итого за Завтра	a	356	12	14	56	вит.А-52, K-1, Ca-156, Mg-29, P-178, Fe-1	406	
Завтрак второй								
	Сок	150	1	<u> </u>	15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтра	ак второй	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед		1	ı	т	1			
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	49
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	25
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.A-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	31
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	46
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	12
Итого за Обед		530	18	21	64	вит.А-52, K-14, Ca-79, Mg-39, P-901, Fe-5, E-2, C-5	516	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	25
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдн	INK	200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад		150	1 40	T 44	05		000	1 446
	Запеканка из творога с морковкой	150	16	11	35	Ca-135, Fe-1, C-2	399	118
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, K-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин с	сад	400	19	14	66	вит.А-15, K-45, Ca-148, Mg-14, P-61, Fe-2, C-3	560	
Итого за день		1 636	59	57	221	вит.А-121, K-60, Ca-508, Mg-105, P-1 255, Fe-8, E-3, C-8	1746	
J. J Ju Hollb					_			
Рацион: ясли		Неделя:	3		День:	вторник		
	Наименование блюда	Неделя: Вес блюда	_	щевые веще Жиры		ВТОРНИК витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг	
Рацион: ясли	Наименование блюда		Пи		ества	I ·		№ реце
Рацион: ясли Прием пищи	Наименование блюда Какао с молоком	Вес блюда	Белки З		ества Углеводы	I ·	75	_{реце}
Рацион: ясли Прием пищи		Вес блюда	Пи Белки	Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	75 70	46 57
Рацион: ясли Прием пищи	Какао с молоком	Вес блюда	Белки З	Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг) вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1	75	46 57
Рацион: ясли Прием пищи	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев	Вес блюда 160 30	Белки З	Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг) вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Ca-6, Mg-4, P-20	75 70	реце 46 57
Рацион: ясли Прием пищи	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	Вес блюда 160 30 6	Пи Белки 3 2	жиры 2 5	эства Углеводы 11 15	витамины (мг), микроэлементы (мг) вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Ca-72, Mg-17, P-75	75 70 45	46 57 11 93
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр	Вес блюда 160 30 6 150	я пи Белки 3 2	жиры 2 5 7	эства Углеводы 11 15	витамины (мг), микроэлементы (мг) вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Са-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55	75 70 45 156	46 57 11 93
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр	Вес блюда 160 30 6 150	3 2 5	жиры 2 5 7	оства Углеводы 11 15 19	витамины (мг), микроэлементы (мг) вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Ca-72, Mg-17, P-75	75 70 45 156	46 57 11 93
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр	Вес блюда 160 30 6 150	3 2 5	жиры 2 5 7	оства Углеводы 11 15 19	витамины (мг), микроэлементы (мг) вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Са-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55	75 70 45 156	реце
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак	Вес блюда 160 30 6 150 11 357	3 2 5 3 13	— Жиры 2 — 5 — 7 — 3 — 17	Эства Углеводы 11 15 19 45	вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Ca-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1	75 70 45 156	93 11
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак	Вес блюда 160 30 6 150 11 357		2 5 7 3 17	ества Углеводы 11 15 19 45	вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Ca-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15	75 70 45 156 38 384	реце 46 57 11 93
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак	Вес блюда 160 30 6 150 11 357		2 5 7 3 17	ества Углеводы 11 15 19 45	вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Ca-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15	75 70 45 156 38 384	
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 150	Пи Белки 3 2 5 3 13	— З - 5 - 7 - 3 - 17	ества Углеводы 11 15 19 45 16 16	витэмины (мг), микроэлементы (мг) вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Са-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15	75 70 45 156 38 384 68	46 57 11 91 11
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки ак второй Капуста тушеная	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 150	3 2 5 3 13 11 1 1 1 1 3	— Хиры 2 — 5 — 7 — 3 — 17 — 1 — 1 — 1 — 4 — 4	ества Углеводы 11 15 19 45 16 16	вит-минны (мг), микроэлементы (мг) Вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Са-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15	75 70 45 156 38 384 68 68	46 57 11 9 11 12 20 3
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки ак второй Капуста тушеная Свекольник Компот из сухофруктов	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 120 160	3 2 5 3 13 11 1 1 1 1 3	— Хиры 2 — 5 — 7 — 3 — 17 — 1 — 1 — 1 — 4 — 4	ества Углеводы 11 15 19 45 16 16 16 6	витэмины (мг), микроэлементы (мг) Вит.А-15, Са-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Са-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Са-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.РР-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1 Са-19, Mg-10, P-57	75 70 45 156 38 384 68 68 68 67	9 11 12 20 3 3 49
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки Капуста тушеная Свекольник Компот из сухофруктов Тефтели из говядины	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 120 160 150	Белки 3 2 5 3 13 11 1 1 1	— Жиры 2 5 7 3 17 1 1 4 4	ества Углеводы 11 15 19 45 16 16 6 15	витэмины (мг), микроэлементы (мг) Вит.А-15, Са-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Са-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Са-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.РР-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1 Са-19, Mg-10, P-57 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	75 70 45 156 38 384 68 68 68 67 63	46 57 11 9 12 20 3 49 17
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки ак второй Капуста тушеная Свекольник Компот из сухофруктов Тефтели из говядины помидоры	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 120 160 150 70	Белки 3 2 5 3 13 11 1 1 1	— Жиры 2 5 7 3 17 1 1 4 4	ества Углеводы 11 15 19 45 16 16 6 15 6	вит. А-15, Са-89, Мд-18, Р-73, Fe-1, С-1 Са-6, Мд-4, Р-20 вит. А-2, К-1 Са-72, Мд-17, Р-75 вит. А-29, К-99, Р-55 вит. А-46, К-100, Са-167, Мд-39, Р-223, Fe-1, С-1 Са-24, Fe-3, С-15 Са-24, Fe-3, С-15 Вит. РР-1, Са-71, Мд-29, Р-56, Fe-1 Са-19, Мд-10, Р-57 Са-15, Мд-11, Р-14, Fe-1 вит. РР-5, Са-16, Мд-25, Р-192, Fe-3	75 70 45 156 38 384 68 68 68 67 63	46 57 12 12 20 3 49 17 12
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра Обед	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки Капуста тушеная Свекольник Компот из сухофруктов Тефтели из говядины	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 150 160 150 70 30	Белки 3 2 5 3 13 11 1 1 13	— Жиры 2 5 7 3 17 1 1 4 4	ества Углеводы 11 15 19 45 16 16 6 15 6 1	вит. А-15, Са-89, Мд-18, Р-73, Fe-1, С-1 Са-6, Мд-4, Р-20 вит. А-2, К-1 Са-72, Мд-17, Р-75 вит. А-29, К-99, Р-55 вит. А-46, К-100, Са-167, Мд-39, Р-223, Fe-1, С-1 Са-24, Fe-3, С-15 Са-24, Fe-3, С-15 Вит. РР-1, Са-71, Мд-29, Р-56, Fe-1 Са-19, Мд-10, Р-57 Са-15, Мд-11, Р-14, Fe-1 вит. РР-5, Са-16, Мд-25, Р-192, Fe-3 К-14, Fe-2	75 70 45 156 38 384 68 68 68 67 63 189 7	Peu
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра Обед	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки ак второй Капуста тушеная Свекольник Компот из сухофруктов Тефтели из говядины помидоры	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 150 120 160 150 70 30 40	Белки 3 2 5 3 13 11 1 1 13 3 13	— Хиры 2 — 5 — 7 — 3 — 17 — 1 — 1 — 4 — 4 — 4 — 4 — 13 — 13 — — — — — — — — — — — — — — —	ества Углеводы 11 15 15 19 45 16 6 15 6 1 13 13	вит. А-15, Са-89, Мд-18, Р-73, Fe-1, С-1 Са-6, Мд-4, Р-20 вит. А-2, К-1 Са-72, Мд-17, Р-75 вит. А-29, К-99, Р-55 вит. А-46, К-100, Са-167, Мд-39, Р-223, Fe-1, С-1 Са-24, Fe-3, С-15 Са-24, Fe-3, С-15 Вит. РР-1, Са-71, Мд-29, Р-56, Fe-1 Са-19, Мд-10, Р-57 Са-15, Мд-11, Р-14, Fe-1 вит. РР-5, Са-16, Мд-25, Р-192, Fe-3	75 70 45 156 38 384 68 68 68 67 63 189 7	466 577 111 93 121 122 120 134 149 141 122 122 123 144 145
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки ак второй Капуста тушеная Свекольник Компот из сухофруктов Тефтели из говядины помидоры	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 150 120 160 150 70 30 40	Белки 3 2 5 3 13 11 1 1 13 3 13	— Хиры 2 — 5 — 7 — 3 — 17 — 1 — 1 — 4 — 4 — 4 — 4 — 13 — 13 — — — — — — — — — — — — — — —	ества Углеводы 11 15 15 19 45 16 6 15 6 1 13 13	вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 Са-72, Mg-17, P-75 вит.А-29, K-99, P-55 вит.А-46, K-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.РР-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1 Са-19, Mg-10, P-57 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-5, Ca-16, Mg-25, P-192, Fe-3 К-14, Fe-2 вит.РР-6, K-14, Ca-121, Mg-75, P-319, Fe-7	75 70 45 156 38 384 68 68 68 67 63 189 7	реце 46 57 11 93
Рацион: ясли Прием пищи Завтрак Итого за Завтра Завтрак второй Итого за Завтра Обед	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Сыр ак Яблоки Капуста тушеная Свекольник Компот из сухофруктов Тефтели из говядины помидоры Хлеб ржаной	Вес блюда 160 30 6 150 11 357 150 150 120 160 150 70 30 40 570	Пи Белки 3 2 5 3 13 1 1 1 1 3 1 13 20	— Жиры 2 5 7 3 17 1 1 1 1 1 21	ества Углеводы 11 15 19 45 16 16 6 15 6 1 13 57	вит. А-15, Са-89, Мд-18, Р-73, Fe-1, С-1 Са-6, Мд-4, Р-20 вит. А-2, К-1 Са-72, Мд-17, Р-75 вит. А-29, К-99, Р-55 вит. А-46, К-100, Са-167, Мд-39, Р-223, Fe-1, С-1 Са-24, Fe-3, С-15 Са-24, Fe-3, С-15 Вит. РР-1, Са-71, Мд-29, Р-56, Fe-1 Са-19, Мд-10, Р-57 Са-15, Мд-11, Р-14, Fe-1 вит. РР-5, Са-16, Мд-25, Р-192, Fe-3 К-14, Fe-2	75 70 45 156 38 384 68 68 68 7 70 501	200 34 49 112

V		_					1	
Ужин сад	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Ca-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2	148	190
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Ca-1	131	493
Итого за Ужин		400	10	8	69	вит.А-46, Ca-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	395	
Итого за день		1 677	50	54	210	вит.А-93, вит.РР-6, K-114, Ca-503, Mg-186, P-778, Fe-13, E-3, C-17	1527	
Рацион: ясли		Неделя:	3		День:	среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки	щевые вещ Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
Завтрак		1	DOINN	Липры	Утлеводы		4011	родон
	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.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтр	рак	376	11	15	59	вит.А-80, K-1, Ca-185, Mg-42, P-230, Fe-1, C-1	416	
Завтрак второ			ı	1				
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтр	рак второй	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед		T		1				
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.PP-4, Ca-32, Mg-31, P-202, Fe-3	473	152
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206
	Хлеб ржаной	40	3	7	13	K-14, Fe-2	70	123
14 27	Рассольник Ленингградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90	33
Итого за Обед		550	39	46	74	вит.B2-8, вит.PP-5, K-14, Ca-103, Mg-70, P-330, Fe-7	814	
Полдник	If a decore	180	- E	6	7	0.400.14.40.000	101	251
	Кефир	20	5 1	3	12	Ca-108, Mg-13, P-86 Ca-3	79	569
И П	Крендель с сахаром	200	6	9	19		180	509
Итого за Полд	НИК 	200	b	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	100	
Ужин сад	V	30	2	1	15	O- C M- 4 D 00	70	573
	Хлеб пшеничный	5		4	15	Ca-6, Mg-4, P-20	37	119
	Масло сливочное	180	5	6	18	вит.А-2, К-1	140	44
	Суп молочный с макаронными	180	э	О	10	Ca-48, Mg-10, P-54	140	44
	изделиями	11	3	3		20 K 00 D FF	38	114
	Сыр Чайс лимоном	180	3	3	12	вит.А-29, К-99, Р-55 Ca-7, Mg-5, Р-8, Fe-1, С-1	46	260
Итого за Ужин		406	10	13	45	вит.А-31, K-100, Ca-61, Mg-19, P-137, Fe-1, C-1	331	200
Итого за ужин		1 682	67	83	212	вит.А-111, вит.В2-8, вит.РР-5, К-115, Са-471, Мg-150, Р-794, Fe-9,	1810	
итого за депв			•			C-2		
Рацион: ясли		Неделя:	3		День:	четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки	жиры Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ рецепт
Завтрак		1		1				
•	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтр		356	10	12	56	вит.А-48, K-1, Ca-214, Mg-49, P-271, Fe-1, E-175, C-2	380	
Завтрак второ			1	1				
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтр	рак второй	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед			1	1				
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Ca-13, Mg-20, P-61	161	385
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Компот из св плодов	150			11	Ca-11	46	240
	Суп картоф с макр изд	150	2	2	13		74	38
	Курица в соусе с томатом	50	14	17	2	вит.А-26, Ca-9, Mg-6, P-25	223	179
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
Итого за Обед		530	22	26	70	вит.А-46, K-14, Ca-43, Mg-32, P-98, Fe-2, E-1, C-2	614	<u> </u>
итого за обед Полдник		1			1	1 2 10, , 04 10, 1119 02, 1 00, 1 0 2, 2 1, 0 2		1
···	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Ca-2, Mg-1, P-8, E-1	71	602
Итого за Полд		200	6	7	23	вит.А-1, Ca-111, Mg-14, P-90, E-1	177	
Ужин сад						, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	l-				_		 	404
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.PP-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134

1/	120	۱ ،	1 4	17	DD 4 Co 77 Ma 24 D C4 Fo 4	1112	200
		ა	4				200
		2	<u> </u>				573
			6		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-	313
сад			-				
			<u> </u>		-	1000	
Намменование блюда	1	Пи		ества	T '	Энерг	Nº
Паименование Олюда	рес олода	Белки	Жиры	Углеводы	Bill amminol (mil), minipuosiication (mil)	цен	рецепт
Кофейнгий напиток с моноком	170	2	3	17	Ca_70 Ma_0 P_58	101	253
<u> </u>	The second secon		_		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		91
							573
		- -	5		Ţ.		119
		10	14	58	· ·		
				00	British 60, 10 1, 60 100, 1119 44, 1 200, 10 2, E 1, O 1		
	150	1		15	Ca-11 Mg-6 P-11	69	532
	150	1		15	,	69	
			<u> </u>	-			
Уха с крупой	150	4	1	6	вит.А-7. Ca-22. P-73. Fe-1. C-3	54	121
	150	· ·		15		63	495
7 117	100	22	27	4		352	162
•	110	6	5	28	·	178	202
Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	4	120
Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
1	580	35	33	67	,	721	
	1				., , , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
Шанежка наливная	20	2	1	10	,	50	295
ик	200	7	7	17	· ·	151	
	Į.						
Рагу овощное	150	3	11	17	вит.PP-1, Ca-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77
Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
сад	400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Ca-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358	
	1 686	63	70	201		1698	
	<u> </u>	<u> </u>			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
T	1	-	шевые веш		T	Энерг	Nº
паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	цен	рецепт
V-25	20	2		15	C= C M= 4 D 20	70	573
				13	-		119
	-	2		17			253
•					Ca-79, Mg-9, P-58	101	
Каша пшенная молочная жидкая	150				0 - 70 M - 44 D CO	170	0.0
G*	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	96 310
ак	1			58	•		
ak i	20 376	3 12	2	58	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1	32 418	310
Сок	20 376 150	3 12	2	58 15	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11	32 418 69	
ak i	20 376	3 12	2	58	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1	32 418	310
ак Сок ак второй	20 376 150 150	3 12 1 1	2 15	58 15 15	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11	32 418 69 69	310 532
ак Сок ак второй Макароны отварные	20 376 150 150	3 12	2	58 15 15	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	32 418 69 69 135	310 532 256
ак Сок ак второй Макароны отварные Компот из сухофруктов	20 376 150 150 110 150	3 12 1 1 1	2 15 4	58 15 15 15 22 15	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11	32 418 69 69 135 63	310 532 256 495
мк Сок В В ТОРОЙ В Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая	20 376 150 150	3 12 1 1	2 15	58 15 15	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	32 418 69 69 135	310 532 256
Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая	20 376 150 150 110 150 50	3 12 1 1 1	2 15 4 7	58 15 15 22 15 3	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1	32 418 69 69 135 63	310 532 256 495 161
Сок В в второй Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами	20 376 150 150 110 150 50	3 12 1 1 1 7	2 15 4 7	58 15 15 15 22 15 3	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7	32 418 69 69 135 63 101	310 532 256 495 161
Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты	20 376 150 150 110 150 50 30 150	3 12 1 1 1 1 7	2 15 4 7	58 15 15 15 22 15 3 3 6	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	32 418 69 69 135 63 101 34	310 532 256 495 161 466 56
Сок В в второй Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами	20 376 150 150 110 150 50 30 150 40	3 12 1 1 1 1 7 1 1 1 3	2 15 4 7 2 4	58 15 15 22 15 3 3 6 13	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70	310 532 256 495 161
Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты	20 376 150 150 110 150 50 30 150	3 12 1 1 1 1 7	2 15 4 7	58 15 15 15 22 15 3 3 6	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	32 418 69 69 135 63 101 34	310 532 256 495 161 466 56
Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной	20 376 150 150 110 150 50 30 150 40 530	3 12 1 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17	58 15 15 22 15 3 3 6 13 62	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.Р-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468	310 532 256 495 161 466 56 123
Сок Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной	20 376 150 150 150 50 30 150 40 530	3 12 1 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17	58 15 15 15 3 3 6 13 62	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5 Са-108, Mg-13, P-86	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468	310 532 256 495 161 466 56 123
Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир Печенье	20 376 150 150 150 50 30 150 40 530	3 12 1 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17	58 15 15 15 3 3 6 13 62	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5 Са-108, Mg-13, P-86 вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468	310 532 256 495 161 466 56 123
Сок Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной	20 376 150 150 150 50 30 150 40 530	3 12 1 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17	58 15 15 15 3 3 6 13 62	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5 Са-108, Mg-13, P-86	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468	310 532 256 495 161 466 56 123
Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир Печенье ик	20 376 150 150 110 150 50 30 150 40 530 180 20 200	3 12 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17	58 15 15 15 22 15 3 3 6 13 62 7 13 20	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5 Са-108, Mg-13, P-86 вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1 вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468 101 94 195	310 532 256 495 161 466 56 123 251 604
Сок В в второй Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир Печенье ик Хлеб пшеничный	20 376 150 150 110 150 50 30 150 40 530 20 200	3 12 1 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17 6 2 8	58 15 15 15 22 15 3 6 13 62 7 13 20	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5 Са-108, Mg-13, P-86 вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1 вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468 101 94 195	310 532 256 495 161 466 56 123 251 604
Сок В в второй Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир Печенье ик Хлеб пшеничный Варенники ленивые	20 376 150 150 110 150 50 30 150 40 530 180 20 200 30 180	3 12 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17	58 15 15 15 22 15 3 3 6 13 62 7 13 20	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5 Са-108, Mg-13, P-86 вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1 вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1 Са-6, Mg-4, P-20 Са-160, Fe-1	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468 101 94 195	310 532 256 495 161 466 56 123 251 604
Сок В в второй Макароны отварные Компот из сухофруктов Котлета мясная рубленая паровая соус томатный с овощами Суп щи из свежей капусты Хлеб ржаной Кефир Печенье ик Хлеб пшеничный	20 376 150 150 110 150 50 30 150 40 530 20 200	3 12 1 1 1 1 7 1 1 1 3 16	2 15 4 7 2 4 17 6 2 8	58 15 15 15 22 15 3 6 13 62 7 13 20	вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-52, K-1, Ca-166, Mg-30, P-185, Fe-1 Са-11, Mg-6, P-11 Са-11, Mg-6, P-11 вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-9, Mg-13, P-79, Fe-1 Са-7 Са-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5 К-14, Fe-2 вит.А-23, вит.РР-2, K-14, Ca-70, Mg-40, P-147, Fe-5, E-2, C-5 Са-108, Mg-13, P-86 вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1 вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	32 418 69 69 135 63 101 34 65 70 468 101 94 195	310 532 256 495 161 466 56 123 251 604
1 1	Сок к второй Уха с крупой Компот из сухофруктов Печень по-строгановски Каша гречневая Огурец свежий Хлеб ржаной Кефир Шанежка наливная ик Рагу овощное Хлеб пшеничный Чайс лимоном Яйцо вареное	Чайс лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 ад 400 1 586 Неделя: Кофейный напиток с молоком 170 Каша пшеничная 150 Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 150 150 Уха с крупой 150 Компот из сухофруктов 150 Печень по-строгановски 100 Каша гречневая 110 Огурец свежий 30 Хлеб ржаной 40 580 Кефир 180 Шанежка наливная 20 ик 200 Рагу овощное 150 Хлеб пшеничный 30 Чайс лимоном 180 Яйцо вареное 40 над 1686 Неделя: Вес блюда Хлеб пшеничный 30 Масло сливочное 6 Кофейный напиток с молоком 170	Чайс лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 2 ад 400 14 1586 54 Неделя: 3 Кофейный напиток с молоком 170 2 Каша пшеничная 150 6 Хлеб пшеничный 30 2 Масло сливочное 6 10 К 356 10 Сок 150 1 К второй 150 1 Уха с крупой 150 1 К к второй 150 1 Уха с крупой 150 1 К к фино по-строгановски 100 22 Каша гречневая 110 6 Огурец свежий 30 2 Кефир 180 5 Шанежка наливная 20 2 ик 200 7 Рагу овощное 150 3 Хлеб пшеничный 30 2 Чайс лимоном 180 5	Чайс лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 2 ад 400 14 6 1 586 54 51 Неделя: З Гищевые вещь Белки Жиры Кофейный напиток с молоком 170 2 3 Каша пшеничная 150 6 6 Хлеб пшеничный 30 2 Масло сливочное 6 5 К 356 10 14 Сок 150 1 Каторой 150 1 Уха с крупой 150 4 1 Компот из сухофруктов 150 1 Огурец свежий 30 2 2 Каша гречневая 110 6 5 Огурец свежий 30 3 3 Хлеб ржаной 40 3 3 Кефир 180 5 6 Шанежка наливная 20 2 1 ик	Чайс лимоном 180 12 Хлеб пшеничный 30 2 15 ад 400 14 6 50 1586 54 51 220 Недень: Пищевые вещества Пищевые вещества Кофейный напиток с молоком 170 2 3 17 Каша пшеничный 30 2 15 Масло сливочное 6 5 5 Iк 356 10 14 58 Сок 150 1 15 15 К второй 150 1 15 15 Уха с крупой 150 1 15 15 К второй 150 1 15 15 Уха с крупой 150 4 1 6 Компот из сухофруктов 150 15 15 Печень по-строгановски 100 22 27 4 Каша гречневая <td>Чайс лимоном 180 12 Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1 Хлеб пшеничный 30 2 15 Са-6, Mg-4, P-20 ад 400 14 6 50 вит PP-3, Ca-143, Mg-68, P-3, Fe-1, C-1 Наминование бликая Неделя: 3 День: пятница Неделя: 3 День: пятница Вес блика Пестра верхийный расписы верхийный верхийный верхийный расписы верхийный верхийный верхийный верхийный верх</td> <td>Чайс лимоном 180 12 Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1 46 Хлеб пшеничный 30 2 15 Ca-8, Mg-4, P-20 70 ад 400 14 6 50 виг P-P-3, Ce-143, Mg-65, P-313, Fe-3, C-1 303 Неделя: Неделя: За День: Виг массивие блока Виг массиви блока <th< td=""></th<></td>	Чайс лимоном 180 12 Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1 Хлеб пшеничный 30 2 15 Са-6, Mg-4, P-20 ад 400 14 6 50 вит PP-3, Ca-143, Mg-68, P-3, Fe-1, C-1 Наминование бликая Неделя: 3 День: пятница Неделя: 3 День: пятница Вес блика Пестра верхийный расписы верхийный верхийный верхийный расписы верхийный верхийный верхийный верхийный верх	Чайс лимоном 180 12 Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1 46 Хлеб пшеничный 30 2 15 Ca-8, Mg-4, P-20 70 ад 400 14 6 50 виг P-P-3, Ce-143, Mg-65, P-313, Fe-3, C-1 303 Неделя: Неделя: За День: Виг массивие блока Виг массиви блока <th< td=""></th<>

Итого за Ужин	сад	406	30	26	53	вит.А-31, K-100, Ca-173, Mg-9, P-83, Fe-2, C-1	572	
Итого за день	,	1 662	68	66	208	вит.А-108, вит.PP-2, K-115, Ca-534, Mg-102, P-530, Fe-8, E-3, C-6	1722	
Рацион: ясли		Неделя:			День:	вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки	Іищевые веще Жиры		витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	№ peцer
Завтрак			1	1,			<u> </u>	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	31
Итого за Завтр	рак	376	15	15	51	вит.А-96, K-1, Ca-197, Mg-107, P-299, Fe-5, C-1	398	
Завтрак второ	эй							_
	Сок	150	1	Τ'	15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	53
Итого за Завтр	рак второй	150	1	<u> </u>	15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед	T						1	
	Компот из сухофруктов	160	T	\Box	16	Ca-16, Mg-12, P-15, Fe-1	67	49
	Суп борщ	160	1	4	7	Ca-21, Mg-17, P-38, Fe-1, E-2, C-5	71	2
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Ca-28, Mg-11, P-20	40	4
	Плов из отварной птицы	170	11	11	29	Ca-15, Fe-1	252	4
	Хлеб ржаной	40	3	†	13	K-14, Fe-2	70	1
Итого за Обед		560	15	18	68	K-14, Ca-80, Mg-40, P-73, Fe-5, E-2, C-5	500	T
<u>лтого за сосд</u> Полдник	T				1	<u> </u>	+	
	Пряники	25	1	1	19	вит.А-2, Са-3, Р-13, Е-1	92	6
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	2
Итого за Полд	дник	205	6	7	27	вит.А-2, Ca-112, Mg-13, P-95, E-1	198	<u> </u>
Ужин сад	T .						†	
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Ca-45	103	3
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	
	Чайс лимоном	180	+	+	12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	2
	Хлеб пшеничный	30	2	+	15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	ţ
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51	1
Итого за Ужин	,	410	14	13	35	Ca-81, Mg-17, P-50, Fe-1, E-1, C-3	310	\dagger
Итого за день		1 701	51	53	196	вит.А-98, K-15, Ca-481, Mg-183, P-528, Fe-11, E-4, C-9	1475	T

Рацион: ясли	Наименование блюда	Неделя:	П	іщевые вещі	День:	среда	Энерг	Ns
Прием пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	цен	рец
Завтрак						T		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	57
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	1
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	2
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156	9
Итого за Завтр	рак	356	9	15	51	вит.А-2, К-1, Ca-157, Mg-30, P-153	372	
Завтрак второ	рй							
•	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	1:
Итого за Завтр	рак второй	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед				1				
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Ca-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59	3
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	4
	Пюре картофельное	120	3	5	19	вит.B2-8, вит.PP-1, Ca-44, Mg-19, P-66, Fe-1	128	2
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	1
	суфле из отварной говядины	60	9	11	1	вит.PP-1, Ca-39, Mg-19, P-124, Fe-1	137	3
	Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	4	1
Итого за Обед		550	16	18	57	вит.B2-8, вит.PP-2, K-18, Ca-117, Mg-63, P-235, Fe-6	461	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	2
	Крендель с сахаром	25	2	3	15	Ca-4	98	5
Итого за Полд	ник	205	7	9	22	Ca-112, Mg-13, P-86	199	İ
Ужин сад		II.		1	1			1
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	вит.А-27, Ca-120, Mg-17, P-104, C-1	113	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	
	Чайс лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	2

	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	
Итого за Ужин	сад	405	11	14	41	вит.А-129, K-1, Ca-155, Mg-31, P-209, Fe-2, C-2	329	
Итого за день		1 616	45	56	192	вит.А-131, вит.В2-8, вит.РР-2, K-20, Ca-549, Mg-137, P-683, Fe-9, C-	1450	
Рацион: ясли		Неделя:	4		День:	четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки	щевые вещі Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерг цен	ı
Вавтрак		•						
	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1	75	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, Р-55	38	
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Ca-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	
Итого за Завтрак		357	14	16	52	вит.А-74, K-100, Ca-195, Mg-53, P-306, Fe-3, E-1, C-2	411	
Завтрак второ				1				
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	1
Итого за Завтр	рак второй	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед		1			_			
	Свекольник	160	1	4	6	Ca-19, Mg-10, P-57	67	L
	Компот из св плодов	150			11	Ca-11	46	l
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.PP-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	1
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	вит.А-34, Ca-22, Mg-14, P-1 000, Fe-2	179	1
	помидоры	30	_	<u> </u>	1		7	1
	Хлеб ржаной	40	3	0.4	13	K-14, Fe-2	70	1
<u>Итого за Обед</u> -	1	560	17	21	53	вит.А-34, вит.РР-1, K-14, Ca-123, Mg-53, P-1 113, Fe-5	474	1
Полдник		100			^		400	_
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	1
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Печенье	25	5	3	17	вит.А-3, Ca-7, Mg-5, P-23, Fe-1, E-1	118	+
Итого за Полд	НИК П	205	10	9	25	вит.А-3, Ca-116, Mg-18, P-105, Fe-1, E-1	224	1
Ужин сад	D	120	1 1	7	E	O- 20 M- 02 D 55 F- 4 F 4 O 0	01	_
	Винегрет овощной	130 180	1	7	5 12	Ca-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91 46	+
	Чайс лимоном	60	9	2	6	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	74	+
	Котлеты Биточки рыбные Хлеб пшеничный	30	2		15	вит.PP-2, Ca-53, Mg-25, P-224, Fe-1	70	+
Mara on Vivi		400	12	9	38	Са-6, Mg-4, P-20 вит.PP-2, Ca-96, Mg-57, P-307, Fe-3, E-4, C-9	281	+
Итого за Ужин сад Итого за день		1 672	54	55	183	вит.А-111, вит.РР-3, К-114, Са-541, Mg-187, Р-1 842, Fe-12, E-6, С-	1459	ł
итого за денв		1012	01		100	11	1 100	
Рацион: ясли								
і ацион. лоли		Неделя:	4		День:	пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: Вес блюда		щевые вещ Жиры		ПЯТНИЦА — (мг), микроэпементы (мг)	Энерг цен	
•	Наименование блюда	Вес блюда	Пи Белки		ества	витамины (мг), микроэлементы (мг)	цен	
Прием пищи	Наименование блюда Кофейный напиток с молоком	Вес блюда	Белки		ества Углеводы 17	I '	101	I
Прием пищи		Вес блюда	Пи Белки	Жиры	ества Углеводы	витамины (мг), микроэлементы (мг)	цен	1
Прием пищи	Кофейный напиток с молоком	Вес блюда 170 30 6	Белки	Жиры	ества Углеводы 17	витамины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1	101 70 45	
Прием пищи	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая	Вес блюда 170 30 6 150	Пи Белки 2 2 2	3 5 5	ества Углеводы 17	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1	101 70 45 153	
Прием пищи Завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное	Вес блюда 170 30 6 150 20	Пи Белки 2 2 2 5 3	3 5 5 2	эства Углеводы 17 15	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	101 70 45 153 32	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное	Вес блюда 170 30 6 150	Пи Белки 2 2 2	3 5 5	ества Углеводы 17 15	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1	101 70 45 153	
Прием пищи Завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак	Вес блюда 170 30 6 150 20 376	Пи Белки 2 2 2 5 3	3 5 5 2	17 15 23	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Са-100, Mg-15, P-90, С-1 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Са-196, Mg-31, P-207, Fe-1, С-1	101 70 45 153 32 401	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й	Вес блюда 170 30 6 150 20 376	Белки 2 2 2 5 3 12	3 5 5 2 15	ТР 15 23 55 16	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15	101 70 45 153 32 401	I
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й	Вес блюда 170 30 6 150 20 376	Пи Белки 2 2 2 5 3	3 5 5 2	17 15 23	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Са-100, Mg-15, P-90, С-1 вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Са-196, Mg-31, P-207, Fe-1, С-1	101 70 45 153 32 401	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й Яблоки	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150	Белки 2 2 2 5 3 12	3 5 5 2 15	оства Углеводы 17 15 23 55 16 16	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 Вит.А-2, K-1 Вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 Вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15	101 70 45 153 32 401 68	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150	Белки 2 2 2 5 3 12	3 5 5 2 15	оства Углеводы 17 15 23 55 16 16	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15	101 70 45 153 32 401 68 68	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное оак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1	3 5 5 2 15	оства Углеводы 17 15 23 55 16 16 8 15	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 вит.В1-5, Ca-14, C-11 Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	101 70 45 153 32 401 68 68 69	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное оак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 50	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7	3 5 5 2 15	оства Углеводы 17 15 15 16 16 16 15 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 вит.В1-5, Ca-14, C-11 Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 150 110	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2	3 5 5 2 15	ества Углеводы 17 15 15 16 16 16 15 5 17 17 17 17 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 вит.В-1-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.В-2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 150 40	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7	3 5 5 2 15	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 15 55 17 13	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 вит.В1-5, Ca-14, C-11 Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й Яблоки Ократ в торой Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 150 110	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2	3 5 5 2 15	ества Углеводы 17 15 15 16 16 16 15 5 17 17 17 17 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 But.B1-5, Ca-14, C-11 Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.PP-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.B2-8, вит.PP-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 K-14, Fe-2	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й Яблоки Окак второй Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 150 40	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2	3 5 5 2 15	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 15 55 17 13	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 вит.В-1-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.В-2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 40 30	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2 3	3 5 5 2 15 1 1 4	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 16 8 15 5 17 13 3	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 But.B1-5, Ca-14, C-11 Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.PP-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.B2-8, вит.PP-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 K-14, Fe-2 Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 150 40	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2	3 5 5 2 15	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 15 55 17 13	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 But.B1-5, Ca-14, C-11 Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.PP-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.B2-8, вит.PP-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 K-14, Fe-2	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 40 30	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2 3	3 5 5 2 15 1 1 4	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 16 8 15 5 17 13 3	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й Яблоки Октивной Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 40 30	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2 3	3 5 5 2 15 1 1 4	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 16 8 15 5 17 13 3	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 40 30 530	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 7 2 3	3 5 5 2 15 1 1 4	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 16 8 15 5 17 13 3	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Ca-79, Mg-9, P-58 Ca-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 Ca-24, Fe-3, C-15 But.B1-5, Ca-14, C-11 Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.PP-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.B2-8, вит.PP-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 вит.B1-5, вит.B2-8, вит.PP-3, K-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70 40	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й Яблоки Вак второй Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Компот из св плодов Ватрушка с джемом	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 40 30 530	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 1 1 7 2 3	3 5 5 2 15 1 1 4	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 16 8 15 5 17 13 3	Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70 40 421	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед Полдник	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й Яблоки Вак второй Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Компот из св плодов Ватрушка с джемом	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 40 30 530	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 1 1 1 2 3	3 5 5 2 15 1 1 4	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 16 8 15 5 17 13 3 61	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 вит.А-2, K-1 вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В1-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, K-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13 Са-13 вит.А-3, Ca-3, Mg-2, P-9	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70 40 421	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед Полдник Итого за Полд	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак й Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Компот из св плодов Ватрушка с джемом ник	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 40 30 530	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 1 1 1 2 3	3 5 5 2 15 1 1 4	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 16 8 15 5 17 13 3 61	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 Вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 Вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 Вит.А-81, К-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В1-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 Вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 Вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 Вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13 Вит.А-3, Ca-3, Mg-2, P-9 Вит.А-3, Ca-16, Mg-2, P-9	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70 40 421	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Компот из св плодов Ватрушка с джемом ник Чайс лимоном	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 150 30 180 180	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 1 1 2 2 2 2	3 5 5 2 15 1 1 4 3 12	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 8 15 5 17 13 3 61 13 14 27	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 Вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 Вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 Вит.А-81, К-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В1-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 Вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 Вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 Вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13 Са-13 Вит.А-3, Ca-3, Mg-2, P-9 вит.А-3, Ca-16, Mg-2, P-9	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70 40 421 55 73 128	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед Полдник	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Компот из св плодов Ватрушка с джемом ник Чайс лимоном Запеканка творожная	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 30 150 150 150 150 150 110 40 30 180 20 200 180 150	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 1 1 2 2 3 13	3 5 5 2 15 1 1 1 4 12	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 8 15 5 17 13 3 61 13 14 27 12 29	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 Вит.А-2, K-1 Вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 Вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 Вит.А-81, K-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В1-5, Са-14, С-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 Вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 Вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 Вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13 Вит.А-3, Са-3, Mg-2, P-9 вит.А-3, Ca-16, Mg-2, P-9 Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1 Са-147, Mg-20, P-191, Fe-1	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70 40 421 555 73 128	
Прием пищи Завтрак Итого за Завтр Завтрак второ Итого за Завтр Обед Полдник Итого за Полд	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Каша манная молочная жидкая Яйцо вареное рак Яблоки Яблоки Суп из овощей Компот из сухофруктов Котлеты Биточки рыбные Пюре картофельное Хлеб ржаной Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Компот из св плодов Ватрушка с джемом ник Чайс лимоном	Вес блюда 170 30 6 150 20 376 150 150 150 150 150 30 180 180	Белки 2 2 2 5 3 12 1 1 1 1 2 2 2 2	3 5 5 2 15 1 1 4 3 12	ества Углеводы 17 15 23 55 16 16 8 15 5 17 13 3 61 13 14 27	Витэмины (мг), микроэлементы (мг) Са-79, Mg-9, P-58 Са-6, Mg-4, P-20 Вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, C-1 Вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1 Вит.А-81, К-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, C-1 Са-24, Fe-3, C-15 Са-24, Fe-3, C-15 Вит.В1-5, Ca-14, C-11 Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1 Вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187 Вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1 К-14, Fe-2 Са-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2 Вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, C-13 Са-13 Вит.А-3, Ca-3, Mg-2, P-9 вит.А-3, Ca-16, Mg-2, P-9	101 70 45 153 32 401 68 68 69 63 61 118 70 40 421 55 73 128	

Итого за Ужин сад	400	32	15	60	вит.А-15, K-45, Ca-160, Mg-34, P-252, Fe-2, C-1	503	ĺ
Итого за день	1 656	60	43	219	вит.А-99, вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, K-60, Ca-519, Mg-121, P-741,	1521	
					Fe-10 F-1 C-30		İ