Утверждено
приказом заведующего МБДОУ
"Абрамовский детский сад № 32" от
10.01.2023г №6

1 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№206, сб. 2018г.	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6,79	7,36	26,46	203,94	123,21	53,53	173,78	1,34	35,84	39,54	0,61	0,14	0,19
№302,сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	12,36	87,61	116,34	13,4	86,13	0,11	13,2	24,2	0	0,03	0,57
№1, СБ.2018Г.	Бутерброд с повидлом	40,00	2,42	8,55	14,57	148,40	8,6	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**12,50**	**19,01**	**61,50**	**468,10**	**247,6**	**76,83**	**287,93**	**2,07**	**108,04**	**129,04**	**1,1**	**0,22**	**0,76**
	Второй завтрак														
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
	Итого за 'Второй завтрак '	**180,00**	**0,90**	**0,84**	**33,64**	**146,72**	**15,8**	**9,2**	**19,8**	**2,82**	**0,4**	**0,6**	**0,32**	**0,03**	**3,6**
	Обед														
№57, сб.2018 г.	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200	5,60	8,30	10,30	141,00	32,6	19,2	56,9	1,2	0,2	225,67	0,23	0,05	5,1
№97, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	60	8,21	6,93	2,16	104,61	10,83	10,38	69,14	1,08	9,08	127,2	0,28	0,02	0,04
№232, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	150	4,30	6,31	23,36	173,37	15,73	14,46	43,1	0,74	31,86	493,65	0,78	0,05	0,56
№310, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,78	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	45,00	2,97	0,54	15,03	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
	Итого за 'Обед '	**675,00**	**27,30**	**25,40**	**90,10**	**706,70**	**85,33**	**74,92**	**261,47**	**5,96**	**41,14**	**848,37**	**2,26**	**0,24**	**7,3**
	Уплотненый Полдник														
№369, 2004г	Рыба отварная	75,00	15,20	0,40	0,30	66,00									
№233, сб.2018г.	Омлет натуральный	120	11,64	14,07	2,05	181,12	81,29	13,56	177,33	2	158,3	282,65	0,61	0,05	0,17
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
№296, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,75	5,94	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Фрукты свежие	100,00	0,36	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Итого за Уплотненый полдник	**545,00**	**32,90**	**20,61**	**51,70**	**529,00**	**323,79**	**55,91**	**376,3**	**4,54**	**183,62**	**334,07**	**1,2**	**0,18**	**4,27**
	Итого за день		**73,60**	**65,20**	**221,50**	**1781,20**	**672,55**	**216,86**	**945,5**	**15,39**	**333,24**	**1312,08**	**4,88**	**0,67**	**15,93**

2 день 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№205, сб.2018г.	Каша манная молочная жидкая	180	6,87	7,22	27,51	204,28	173,08	23,78	142,09	0,43	46,22	19,59	0,03	0,08	0,74
№304, сб.2018 г.	Какао с молоком	200	2,60	2,90	11,10	81,40	108,04	19,58	89,7	0,49	12	22,06	0,01	0,03	0,52
№ 3,сб. 2018г.	Горячий бутерброд с сыром	40,00	4,90	2,90	14,20	106,54	104,8	15,09	84,38	0,66	20,58	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**14,70**	**13,60**	**54,50**	**401,10**	**385,8**	**59,3**	**316,08**	**1,56**	**68,78**	**65,45**	**0,47**	**0,16**	**1,33**
	Второй завтрак														
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,2	44,2	13,97	6,98	9,6	1,92	0	9,6	0	0,02	3,88
	Итого за 'Второй завтрак '	100	0,4	0,4	9,2	44,2	13,97	6,98	9,6	1,92	0	9,6	0	0,02	3,88
	Обед														
№101, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	150	14,97	15,11	13,53	253,49	20,21	35,23	184,61	2,74	0	0	0,32	0,08	1,88
№309, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	18,21	74,54	13,82	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0,07
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
№75, сб.2018 г.	Суп Дальневосточный	200,00	4,73	0,41	12,09	75,05	15,97	10,36	63,96	0,62	1,28	1,2	0,14	0,05	0,97
	Итого за 'Обед '	**675,00**	**30,30**	**22,40**	**71,80**	**613,70**	**104,1**	**93,87**	**371,5**	**6,9**	**1,28**	**3,55**	**3,06**	**0,33**	**27,86**
	Уплотненный Полдник														
№238, сб.2018г.	Запеканка из творога с молом сгущенным	150/15"	27,29	19,87	32,70	422,13	266	39,3	319	1	125	144,21	0,69	0,08	0,51
№ 209,	Молоко кипяченое	200	5,72	5,91	8,98	110,88	221,76	25,58	164,43	0,18	25,2	46,2	0	0,06	1,09
№299, сб.2018г.	Печенье	20,00	1,50	1,90	14,60	81,10	6,9	3	19,5	0,24	36	39,6	0,3	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,40	4,6	6,6	16,8	0,4	0	16,8	0	0,03	0
	Итого за 'Уплотненый полдник '	**445,00**	**43,00**	**34,60**	**66,30**	**759,60**	**1,28**	**0,16**	**0,69**	**0,26**	**1,32**	**35**	**0,02**	**0,05**	**1,4**
	Итого за день		**87,50**	**67,50**	**195,90**	**1754,60**	**23,61**	**0,54**	**267**	**10,67**	**0,32**	**193,08**	**3,32**	**0,51**	**26,04**

3 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№414, сб. 2012 г.	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,00	6,20	22,00	168,70	112,3	25,36	116,6	0,38	35,97	40,49	0,14	0,05	0,48
№302,сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	12,36	87,61	116,3	13,4	86,13	0,11	13,2	24,2	0	0,03	0,57
№3, сб.2018г.	Бутерброд с яйцом	40	4,90	2,90	14,20	106,54	104,8	15,09	84,38	0,66	20,58	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**14,10**	**13,10**	**49,90**	**376,30**	**333,4**	**53,85**	**287,1**	**1,15**	**69,75**	**88,49**	**0,57**	**0,13**	**1,12**
	Второй завтрак														
№372 сб., 2012г.	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за 'Второй завтрак '	**180,00**	**0,90**	**0,20**	**17,60**	**75,10**	**10,5**	**6**	**10,5**	**2,1**	**0**	**0**	**0,15**	**0,02**	**3**
	Обед														
№30, сб.2018г.	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,68	2,56	3,73	42,33	15,96	9,4	18,25	0,58	0	1,19	1,31	0,01	1,93
№57, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200/20	6,88	7,11	7,24	123,99	36,37	21,45	78,1	1,27	23,8	187,78	0,16	0,05	9,64
№131, сб.2018г.	Оладьи из печени по-кунцевски	100	20,04	15,81	13,42	279,07	22,99	23,25	305,7	6,24	4556	7989,6	6,58	0,24	12,38
№321, сб. 2012г.	Картофельное пюре	130,00	2,90	4,00	16,60	114,70	49,77	23,39	77,38	0,78	15,11	30,63	0,12	0,09	7,68
№372, сб. 2012г.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	28,50	5,82	3,13	3,83	0,78	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**775,00**	**39,30**	**35,50**	**84,10**	**839,00**	**148,3**	**104,6**	**556,7**	**11,4**	**4595**	**8211,6**	**9,06**	**0,5**	**33,23**
	Уплотненный полдник														
№ 142, сб.2018г.	Котлета куриная	80,00	17,74	19,19	1,44	249,59	27,76	17,1	159,5	1,54	57,59	107,04	1,37	0,06	0,7
№ 158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	150,00	2,80	4,40	15,50	114,20	23,62	15,81	37,31	0,64	3,06	76,27	0,94	0,04	2,66
№300, сб. 2018г.	Чай с молоком	200,00	2,60	2,90	15,10	97,20	4,44	6,58	9,99	0,39	0	0	0	0	0
	Вафли	20,00	0,60	0,70	15,50	70,80	3,2	2	0,3	7,2	0	0	0	0,02	0
	Хлеб ржаной	20,00	1,30	0,20	8,50	40,80	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за 'Уплотненный полдник '	**440,00**	**22,50**	**24,50**	**56,40**	**537,50**	**59,32**	**44,18**	**222,6**	**2,96**	**60,65**	**183,41**	**2,45**	**0,11**	**3,36**
	Итого за день		**76,80**	**73,30**	**208,00**	**1827,90**	**551,5**	**208,6**	**1077**	**17,7**	**4726**	**8483,5**	**12,23**	**0,76**	**40,72**

4 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№78, сб.2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,52	4,08	13,60	105,85	109,2	17,55	94,75	0,22	17,66	32,45	0,06	0,04	0,52
№ 304, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,18	3,08	10,82	83,43	108	19,58	89,7	0,49	12	22,06	0,01	0,03	0,52
№1 сб.2018г.	Бутерброд с яйцом	40	2,42	8,55	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '	**440,00**	**9,20**	**16,30**	**41,10**	**350,30**	**245,2**	**51,35**	**281,6**	**2,23**	**188,7**	**223,81**	**0,8**	**0,13**	**1,04**
	Второй завтрак														
	Фрукты свежие	100	0,36	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Итого за 'Второй завтрак '		**0,36**	**0,30**	**9,80**	**47,62**	**12,8**	**6,75**	**7,7**	**1,76**	**0**	**5**	**0,2**	**0,02**	**3**
	Обед														
№66, сб.2018 г.	Суп картофельный с клецками и мясом	200/20	7,68	6,90	12,90	148,04	18,12	21,45	95,75	1,46	16,8	211,46	0,38	0,07	3,71
№111, сб.2018г.(50/20)	Тефтели из говядины (паровые)	70	6,84	5,30	6,19	101,51	24,92	14,41	78,42	0,64	11,81	9,63	0,14	0,03	0,55
№ 160, сб. 2018г.	Рагу из овощей	150	2,50	3,32	12,79	96,34	27,24	18,23	43	0,74	3,44	88,35	1,11	0,04	3,07
№310, сб. 2018г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,78	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
№17. сб.2018г.	Морковь отварная	50	0,60	0,04	3,01	16,80	12,55	16,41	23,84	0,31	0	1010	0,2	0,02	0,35
	Итого за 'Обед '	**765,00**	**24,80**	**20,40**	**83,10**	**619,00**	**105,5**	**96,67**	**317,5**	**5,69**	**32,05**	**1321,8**	**2,65**	**0,27**	**9,28**
	Уплотненный полдник														
№ 262, сб. 2018г.	Оладьи со сгущенкой	120/30	10,70	10,58	57,80	374,96	140,6	24,97	154,9	0,95	18,04	32,74	4,11	0,12	0,43
№ 209, сб.Дели плюс 2015 г.	Чай с молоком	200	9,00	2,90	24,40	160,00	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12
№300, сб. 2018г.	**Итого за 'Уплотненный полдник '**	**380,00**	**29,30**	**23,00**	**91,40**	**695,20**	**143,3**	**25,7**	**156,3**	**1,01**	**18,04**	**32,88**	**4,12**	**0,12**	**1,55**
	Итого за день		**54,30**	**57,60**	**207,00**	**1573,60**	**506,8**	**180,5**	**763,1**	**10,7**	**238,8**	**1583,5**	**7,77**	**0,54**	**14,87**

5 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№208, сб. 2018 г.	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,65	6,43	29,34	205,36	116,9	40,53	154,7	1,06	35,84	40,62	0,14	0,16	0,47
№302,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,10	12,36	87,61	116,3	13,4	86,13	0,11	13,2	24,2	0	0,03	0,57
№2 сб.2018г.	Горячий бутерброд с сыром	40	4,90	2,90	14,20	106,54	104,8	15,09	84,38	0,66	20,58	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**14,66**	**12,43**	**55,90**	**399,51**	**338**	**69,02**	**325,2**	**1,83**	**69,62**	**88,62**	**0,57**	**0,24**	**1,11**
	Второй завтрак														
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,20	18,20	77,40	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за 'Второй завтрак '	180,00	0,90	0,20	18,20	77,40	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Обед														
№44, сб.2018г.	Винегрет овощной	50	0,72	4,98	3,87	65,35	13,66	9,73	21,49	0,42	0	100,9	2,27	0,02	6,64
№67 сб.2018г.	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/20	9,82	6,13	14,53	158,97	25,29	31,43	113,1	2,16	7,08	254,6	0,34	0,16	3,81
№82, сб.2018 г.	Рыба, тушенная с овощами	140	12,46	6,11	4,17	123,61	13,47	13,67	24,27	0,42	0	632,8	3,28	0,02	1,81
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
№ 146, сб. 2018 г.	Картофель отварной	130	2,55	0,51	19,51	98,53	14,37	27,91	70,5	1,1	0	4,02	0,13	0,11	5,37
№310, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,78	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Итого за 'Обед '	**815,00**	**33,20**	**20,50**	**92,40**	**688,30**	**93,5**	**114,6**	**322,4**	**7,04**	**7,08**	**994,73**	**7,05**	**0,44**	**19,23**
	Уплотненный полдник														
№229, сб. 2018г.	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,90	6,40	28,00	200,90	36,71	8,07	65,5	0,77	68,84	19,59	0,03	0,05	0,24
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,40	4,6	6,6	16,8	0,4	0	16,8	0	0,03	0
№ 285, сб 2018г.	Плюшка Новомосковская	70,00	5,60	4,50	38,60	216,90	5,2	6	16,8	0,28	0	16,8	0	0,03	0
№355. Дели принт 2015г.	Кисель из кураги	200	0,99	0,05	22,04	97,93	31,51	18,27	31,43	0,58	0	116,6	1,1	0,01	0,32
	Итого за 'Уплотненный полдник '	**440,00**	**16,00**	**11,10**	**100,10**	**564,60**	**63,86**	**25,29**	**88,49**	**1,25**	**48,24**	**136,19**	**1,13**	**0,05**	**0,41**
	Итого за день		**64,70**	**44,90**	**266,40**	**1731,40**	**505,8**	**214,9**	**746,7**	**12,2**	**124,9**	**1219,5**	**8,9**	**0,75**	**23,75**

6 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
	Завтрак													
№206, сб. 2018г.	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6,79	7,36	26,46	203,94	123,21	53,53	173,8	1,34	35,84	39,54	0,61	0,14
№300, сб. 2018г.	Чай с молоком	200	0,17	0,03	6,57	27,48	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0
№ 1, сб 2018г	Бутерброд с повидлом	40,00	2,30	8,20	15,10	143,60	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**9,40**	**15,60**	**54,40**	**396,60**	**132,76**	**64,16**	**201,2**	**1,99**	**35,84**	**39,68**	**1,01**	**0,19**
	Второй завтрак													
	Фрукты свежие	100	0,36	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02
	Итого за 'Второй завтрак '	**100,00**	**0,36**	**0,30**	**9,80**	**47,62**	**12,8**	**6,75**	**7,7**	**1,76**	**0**	**5**	**0,2**	**0,02**
	Обед													
№145 сб.2018г.	Картофельное пюре	130	17,67	13,41	15,15	257,75	32,82	35,42	147,8	1,7	14,37	713,69	0,71	0,09
	Грудка куриная в соусе	50,00	13,10	15,70	3,70	209,00	23,51	14,6	120,5	1,14	23,83			0,06
№309, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	18,21	74,54	13,82	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,40	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	50	0,85	2,26	4,31	43,42	17,11	14,54	26,33	0,52	0	424,63	0,12	0,03
№58, сб.2018г.	Рассольник ленинградский с мясом	200/20	9,34	8,94	13,19	175,36	25,59	25,48	107	1,46	14,28	220,28	0,35	0,07
	Итого за 'Обед '	**715,00**	**28,30**	**32,30**	**74,40**	**711,10**	**108,49**	**109,9**	**373,2**	**6,5**	**28,65**	**1359**	**2,06**	**0,36**
	Уплотненный полдник													
№286, сб. 2018г.	Плюшка новомосковская	70	5,46	4,08	35,71	206,60	16,59	7,77	44,49	0,59	18,53	33,93	0,8	0,06
№ 150, сб.2018г.	Капуста тушеноя	150,00	3,70	6,10	15,70	134,10	81,2	30,98	63,29	1,8	0,17	63,29	0	0,05
	Хлеб пшеничный	10,00	0,80	0,30	5,10	26,20	1,9	1,3	6,5	0,1	0	6,5	0	0,01
№296, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,75	5,94	9,02	111,41	222,82	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06
	Итого за 'Уплотненный полдник '	**450,00**	**16,00**	**17,60**	**69,10**	**501,40**	**239,4**	**33,47**	**209,7**	**0,77**	**43,85**	**80,35**	**0,8**	**0,12**
	Итого за день		**54,70**	**63,70**	**192,80**	**1601,10**	**493,45**	**214,2**	**791,8**	**11**	**108,3**	**1484**	**4,06**	**0,7**

7 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
0	**Завтрак**														
№204, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	180	6,87	7,22	27,51	204,28	173,1	23,78	142,1	0,43	46,22	19,59	0,03	0,08	0,74
№ 300, сб 2018	Чай с молоком	200	2,70	2,90	11,20	82,00	135,1	14,79	95,27	0,09	12,6	23,5	0,1	0,02	0,2
№3 сб.2018г.	Горячий бутерброд с сыром	40	5,00	2,96	14,49	108,71	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**14,30**	**13,40**	**54,20**	**395,10**	**415,1**	**53,97**	**323,5**	**1,19**	**79,82**	**66,89**	**0,56**	**0,15**	**1,01**
	Второй завтрак														
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за 'Второй завтрак '	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Обед														
№30, сб.2018 г.	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,68	2,56	3,73	42,33	15,96	9,4	18,25	0,58	0	1,19	1,31	0,01	1,93
№63, сб.2018г.	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/20	7,86	6,76	16,17	161,53	21,13	25,91	104,1	1,63	11,8	206,88	0,39	0,09	5,36
№ 102, сб. 2018г. 50/20)	Котлеты с соусом	70	9,20	7,10	8,69	137,49	22,38	12,35	63,91	0,55	4,56	10,64	1,58	0,02	0,01
№150, сб. 2018г.	Капуста тушеная	150,00	3,80	5,10	15,50	124,90	70,92	25,64	50,73	0,99	0	70,96	2,29	0,04	29,76
№320, сб.2018г.	Кисель из яблок	200	0,14	0,12	15,79	65,77	8,14	2,66	9,28	0,67	0	1,7	0,07	0,01	1,36
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**765,00**	**26,30**	**27,60**	**92,90**	**730,80**	**154,8**	**98,05**	**318,2**	**6,18**	**16,36**	**291,78**	**6,32**	**0,26**	**38,42**
	Уплотненный полдник														
№238, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,00	20,10	33,40	430,70	220,3	32,38	261,6	0,76	101,8	117,1	0,56	0,07	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	10,00	17,40	1	6,6	16,8	1,92	0	16,8	0	0,03	0
	Фрукт	100	0,40	0,40	92,00	44,20	13,97	9,6	6,98	9,6	1,92	9,6	0	0,02	3,88
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,03	6,57	27,48	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12
№300, сб. 2018г.	**Итого за 'Уплотненный полдник '**	**545,00**	**29,10**	**20,60**	**59,70**	**552,30**	**223**	**33,11**	**262,9**	**0,82**	**101,8**	**117,24**	**0,57**	**0,07**	**1,56**
	Итого за день		**70,60**	**61,80**	**224,40**	**1753,30**	**810,2**	**194,1**	**934,6**	**10,5**	**234**	**515,51**	**7,9**	**0,53**	**43,99**

8 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№208, сб. 2018г.	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,65	6,43	29,34	205,36	116,9	40,53	154,7	1,06	35,84	40,62	0,14	0,16	0,47
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	12,36	87,61	116,3	13,4	86,13	0,11	13,2	24,2	0	0,03	0,57
№1 сб.2018г.	Бутерброд с повидлом	40	2,42	8,55	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**12,18**	**18,08**	**56,27**	**441,37**	**241,3**	**63,83**	**268,9**	**1,79**	**108**	**130,12**	**0,63**	**0,24**	**1,04**
	Второй завтрак														
	Фрукты свежие	100	0,36	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Итого за 'Второй завтрак '	**100,00**	**0,36**	**0,30**	**9,80**	**47,62**	**12,8**	**6,75**	**7,7**	**1,76**	**0**	**5**	**0,2**	**0,02**	**3**
	Обед														
№142, сб. шк. 2004г.	Борщ с капустой и картофелем и мясом	200	5,50	4,82	15,38	131,64	24,63	33,77	110,7	1,13	11,8	178,17	0,49	0,1	7,86
№129, сб.2018г.(120/30)	Голубцы ленивые	150	10,96	9,43	10,56	175,49	47,48	30,18	125,1	1,31	36,07	101,74	0,27	0,05	10,4
№309, сб.2018г.	Компот из кураги	200	0,53	0,06	18,21	74,54	13,82	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
№27, сб.2018г.	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,84	4,01	4,14	58,00	21,2	11,72	23,13	0,75	0	1,17	1,89	0,01	1,17
	Итого за 'Обед '	**675,00**	**22,30**	**19,30**	**76,50**	**570,50**	**124**	**106,8**	**342,3**	**5,81**	**47,87**	**281,43**	**3,4**	**0,32**	**19,54**
	Уплотненный полдник														
№235, сб.2018г.	Омлет с морковью(вареный на пару)	150	11,16	12,90	4,56	180,11	101,7	25,72	187,3	1,99	140,8	1031,7	0,69	0,07	0,41
№298, сб. 2018г.	Молоко кипяченое	200	5,90	6,50	9,60	122,80	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Печенье	20,00	1,50	1,90	14,60	81,40	5,2	6	16,8	0,28	0	16,8	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,10	10,00	47,40	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за 'Уплотненный полдник '	**390,00**	**18,20**	**28,00**	**39,50**	**421,60**	**108,8**	**31,02**	**209**	**2,37**	**164,8**	**1058,1**	**1,02**	**0,1**	**0,41**
	Итого за день		**54,10**	**58,50**	**192,10**	**1520,50**	**486,9**	**208,4**	**827,8**	**11,7**	**320,7**	**1474,6**	**5,25**	**0,68**	**23,99**

9 день

3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,52	5,61	25,69	173,70	112,3	25,36	116,6	0,38	35,97	40,49	0,14	0,05	0,48
№ 304, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,18	3,08	10,82	83,43	108	19,58	89,7	0,49	12	22,06	0,01	0,03	0,52
№1 сб.2018г.	Бутерброд с яйцом	40	2,42	8,55	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '	**420,00**	**10,13**	**17,24**	**51,08**	**405,53**	**228,4**	**54,83**	**234,3**	**1,49**	**107**	**127,85**	**0,64**	**0,13**	**1**
	Второй завтрак														
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,20	18,20	77,40	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за 'Второй завтрак '	180,00	0,90	0,20	18,20	77,40	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Обед														
№57, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	7,50	8,00	7,10	134,20	36,64	16,13	38,54	0,61	23,8	187,78	0,16	0,04	9,61
№85, сб.2018г.	Котлеты или биточки рыбные с соусом	80/30	13,69	10,35	12,62	201,38	49,07	31,78	133,7	0,82	7,47	21,91	3,38	0,06	0,09
ТК	Картофельное пюре	130	2,55	0,51	19,51	98,53	13,51	27,86	70,32	1,1	0	4,02	0,13	0,11	5,37
№310, сб. 2018г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,78	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	17,00	81,60	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
№29, сб.2018г.	Салат из свеклы с яблоками	50	0,51	2,49	4,13	42,54	13,51	7,57	13,94	0,73	0	1,39	0,06	0,01	2,1
	Итого за 'Обед '	**760,00**	**26,70**	**20,10**	**89,50**	**653,20**	**133,1**	**106,2**	**324,4**	**5,6**	**31,27**	**217,45**	**4,44**	**0,31**	**18,76**
	Уплотненны полдник														
№245, сб. 2018г. (125/30)	Оладьи из творога со сгущеным молоком	155	17,25	12,24	41,27	384,60	147,4	24,86	194,8	1,01	89,6	0,6	0,06	0,08	2
№296, сб.2018г.	Чай с молоком и зефиром	200/35	3,40	9,90	19,20	180,00	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Итого за 'Уплотненный полдник '	**383,00**	**21,80**	**22,80**	**67,20**	**584,00**	**370,2**	**50,56**	**360**	**1,19**	**114,9**	**47,02**	**0,06**	**0,14**	**3,1**
	Итого за день		**59,50**	**60,50**	**231,90**	**1722,70**	**742,3**	**217,6**	**929,2**	**10,4**	**253,2**	**392,32**	**5,29**	**0,6**	**25,87**

10 день

3-7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
№78, сб.2018г.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	4,16	15,89	119,71	111,4	14,58	91,26	0,34	17,66	32,45	0,26	0,05	0,52
№302, сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	12,36	87,61	116,3	13,4	86,13	0,11	13,2	24,2	0	0,03	0,57
№2, сб.2018г.	Бутерброд с повидлом	40	4,92	6,94	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Итого за 'Завтрак '	**445,00**	**12,42**	**14,20**	**42,49**	**350,49**	**333,1**	**43,07**	**262,7**	**1,12**	**80,35**	**113,1**	**0,74**	**0,13**	**1,16**
	Второй завтрак														
	Фрукты свежие	100	0,36	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Итого за 'Второй завтрак '	**100,00**	**0,36**	**0,30**	**9,80**	**47,62**	**12,8**	**6,75**	**7,7**	**1,76**	**0**	**5**	**0,2**	**0,02**	**3**
	Обед														
№60, сб.2018г.	Борщ с капустой и картофелем	200	3,69	4,58	9,88	98,50	29,42	16,77	38,15	0,77	14,28	194,66	0,19	0,03	6,36
№128, сб.2018г.	Плов из птицы	150,00	16,50	18,10	34,60	366,70	24,25	23,25	307,4	6,26	4599	8068	1,42	0,24	12,38
№299, сб.2018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	9,40	38,10	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,10	71,00	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
№33, сб. Дели плюс 2012г	Салат из белокачанной капусты	50,00	0,40	0,00	1,20	6,80	10,35	6,3	18,9	0,45	0	0	0	0,02	2
	Хлеб ржаной	45,00	3,00	0,40	19,10	91,80	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '	**675,00**	**23,90**	**21,60**	**89,60**	**652,80**	**385,3**	**139,9**	**691,3**	**10,2**	**4673**	**10059**	**2,77**	**0,53**	**56,4**
	Уплотненный полдник														
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	12,47	5,02	4,17	113,78	11,27	13,55	23,86	0,4	0	632,8	2,67	0,02	1,81
№300, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,90	6,50	9,00	122,80	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12
№17, сб. 2018г.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Пюре картофельное	130,00	2,30	4,70	15,00	111,70	29,42	20,71	61,9	0,82	0,03	0	0	0,09	7,22
№ 209, сб.Дели плюс 2015г.	**Итого за 'Полдник '**	**540,00**	**24,20**	**18,50**	**42,30**	**437,00**	**18,51**	**20,88**	**42,6**	**0,85**	**0**	**632,94**	**2,94**	**0,05**	**2,93**
	Итого за день		**62,20**	**56,00**	**187,10**	**1517,10**	**749,7**	**210,6**	**1004**	**14**	**4754**	**10810**	**6,65**	**0,73**	**63,49**