

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Макароны с сыром	150	9,27	15,12	31,32	331,5	0,05	8
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	4
	Чай с сахаром	180	0	0	12,4	46,8	-	3
Итого:		<b>375</b>	<b>12,3</b>	<b>20,41</b>	<b>64,32</b>	<b>520,5</b>	<b>0,05</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Огурчик соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	2
	Щи из свежей капусты	180	1,26	3,51	8,10	69,02	13,30	1
	Перловка припущенная	150	4,2	4,40	29,90	172,99	0,86	2
	Гуляш	80	17,73	12,62	7,4	188,66	0,38	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>690</b>	<b>29,45</b>	<b>21,13</b>	<b>86,40</b>	<b>600,47</b>	<b>62,22</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		<b>250</b>	<b>8,79</b>	<b>5,99</b>	<b>52,21</b>	<b>290,45</b>	<b>0,5</b>	
	Овощное рагу	150	15,83	17,93	14,83	190,13	8,4	2
	Хлеб пшеничный	25	3,07	1,07	20,93	107,22	-	3
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	2
Итого:		<b>455</b>	<b>22,28</b>	<b>21,99</b>	<b>53,23</b>	<b>408,49</b>	<b>13,82</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1950</b>	<b>73,43</b>	<b>69,77</b>	<b>273,24</b>	<b>1892,61</b>	<b>166,59</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный рисовый	180	4,34	4,57	15,16	119,16	0,83	15
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
	Сыр	10	1,40	1,8	-	22,26	0,09	5
	Какао на молоке	180	3,24	2,43	12,42	83,7	0,47	10
Итого:		<b>415</b>	<b>12,01</b>	<b>14,09</b>	<b>48,18</b>	<b>367,32</b>	<b>1,39</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Горошек зеленый с яйцом	60	4,32	3,48	6,06	63	10,74	13
	Суп свекольник	180	2,62	5,96	12,42	82,8	4,86	2
	Азу по-татарски с мясом говядины	180	14,68	17,73	18,72	280,26	7,97	7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>650</b>	<b>27,73</b>	<b>27,97</b>	<b>76,43</b>	<b>597,76</b>	<b>113,57</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с повидлом	50	6,59	3,92	20,85	144,29	0,03	11
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
Итого:		<b>250</b>	<b>11,63</b>	<b>4,01</b>	<b>35,61</b>	<b>226,19</b>	<b>0,53</b>	
	Макаронны	180	7,5	5,76	36,03	226,15	-	4
	Биточки рыбные	80	13,96	4,6	6,4	104	0,48	1
	Соус сметанный	40	0,48	2,92	1,72	35,2	-	1
	Хлеб пшеничный	25	3,07	1,07	20,93	107,22	-	3
	Чай с сахаром	180	-	-	12,4	46,8	-	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	1
Итого:		<b>605</b>	<b>25,21</b>	<b>14,55</b>	<b>81,39</b>	<b>538,18</b>	<b>4,48</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2100</b>	<b>77,19</b>	<b>60,87</b>	<b>258,69</b>	<b>1802,65</b>	<b>209,97</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая	180	5,76	6,66	28,28	185,82	0,36	1
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	4
	Напиток кофейный	180	2,7	2,79	16,11	98,1	0,47	9
Итого:		<b>405</b>	<b>11,49</b>	<b>14,74</b>	<b>64,99</b>	<b>426,1</b>	<b>0,83</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	26
	Рассольник со сметаной	180	1,89	3,69	13,5	93,6	12,42	3
	Плов из курицы	170	17	15,71	28,44	323	0,44	5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>630</b>	<b>25,32</b>	<b>22,39</b>	<b>84,76</b>	<b>614,86</b>	<b>61,44</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		<b>250</b>	<b>8,79</b>	<b>5,99</b>	<b>52,21</b>	<b>290,45</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Запеканка с творогом и яблоком	150	19,95	15,01	29,3	340,5	1,65	3
	Соус молочный (сладкий)	40	0,77	1,81	5,31	40,6	0,12	2
	Чай с сахаром	180	-	-	12,4	46,8	-	3
Итого:		<b>470</b>	<b>20,92</b>	<b>17,02</b>	<b>50,91</b>	<b>446,7</b>	<b>5,77</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1935</b>	<b>67,13</b>	<b>60,39</b>	<b>269,95</b>	<b>1851,31</b>	<b>158,54</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная	180	5,94	5,4	29,34	185,4	0,36	11
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
	Сыр	10	1,40	1,8	0	22,26	0,09	5
	Какао на молоке	180	3,24	2,43	12,42	83,7	0,47	10
Итого:		<b>415</b>	<b>13,61</b>	<b>14,92</b>	<b>62,36</b>	<b>433,56</b>	<b>0,92</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Салат «Овощной»	60	2,2	7,2	5,4	8,5	8,4	27
	Суп картофельный со сметаной	180	3,26	1,98	9	55,8	4,14	4
	Горошница	150	17,3	3,84	38,13	246,13	0,9	6
	Биточки из говядины	80	12,4	9,42	12,85	185,3	0,12	8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>700</b>	<b>41,02</b>	<b>22,99</b>	<b>105,53</b>	<b>735,53</b>	<b>58,74</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		<b>250</b>	<b>8,79</b>	<b>5,99</b>	<b>52,21</b>	<b>290,45</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат «Зайчик»	60	0,76	4,25	5,81	63,6	1,95	10
	Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12	1
	Хлеб пшеничный	25	3,07	1,07	20,93	107,22	-	3
	Чай с сахаром	180	-	-	12,4	46,8	-	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	1
Итого:		<b>445</b>	<b>11,08</b>	<b>19,1</b>	<b>44,39</b>	<b>392,72</b>	<b>6,07</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1990</b>	<b>75,11</b>	<b>63,25</b>	<b>281,57</b>	<b>1925,46</b>	<b>156,23</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная	180	9,86	7,5	27,74	180,2	0,36	3
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
	Кофейный напиток	180	2,7	2,79	16,11	98,1	0,47	9
Итого:		<b>405</b>	<b>15,59</b>	<b>15,58</b>	<b>64,45</b>	<b>420,5</b>	<b>0,83</b>	
<b>10.00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Икра кабачковая	60	1,14	4,2	4,2	54	4,2	7
	Суп с фасолью	180	6,69	6,85	11,61	145,94	4,19	5
	Пюре картофельное	140	5,52	6,36	17,88	148	8,64	7
	Котлета рыбная	80	13,96	4,6	6,4	104	0,48	1
	соус сметанный	40	0,48	2,92	1,72	35,2	-	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>730</b>	<b>33,65</b>	<b>25,48</b>	<b>81,96</b>	<b>650,44</b>	<b>62,69</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		<b>250</b>	<b>8,79</b>	<b>5,99</b>	<b>52,21</b>	<b>290,45</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Пудинг твороженный со сгущ. молоком	150	19,14	13,3 4	20,73	287,63	0,59	5
	Чай с сахаром	180	-	-	12,4	46,8	-	3
Итого:		<b>430</b>	<b>19,34</b>	<b>13,54</b>	<b>37,03</b>	<b>353,23</b>	<b>4,59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1995</b>	<b>77,98</b>	<b>60,84</b>	<b>252,73</b>	<b>1787,82</b>	<b>158,61</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Сладкий плов	180	10,4	9,68	33,4	196,4	0,36	13
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	4
	Чай с сахаром	180	0	0	12,4	46,8	-	3
Итого:		<b>405</b>	<b>13,43</b>	<b>14,97</b>	<b>66,40</b>	<b>385,4</b>	<b>0,36</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Салат картофельный с кукурузой	60	4,18	5,14	8,87	71,52	9,40	12
	Суп с клецками	180	3,53	2,07	13,35	96,6	4,75	7
	Капуста тушеная	150	8,55	10,53	12,1	130,5	79,32	12
	Тефтели мясные	70	9,1	12,1	9,3	242,7	2,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>690</b>	<b>31,22</b>	<b>30,39</b>	<b>83,77</b>	<b>704,62</b>	<b>140,75</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Кондитерское изделие	50	2,38	21,14	31,15	371	-	7
Итого:		<b>250</b>	<b>7,42</b>	<b>21,23</b>	<b>45,91</b>	<b>452,9</b>	<b>0,5</b>	
	Торт «Белоснежка»	180	16,9	24,9	31,8	361,4	1,13	5
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	2
Итого:		<b>460</b>	<b>20,28</b>	<b>27,89</b>	<b>49,27</b>	<b>472,59</b>	<b>6,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1985</b>	<b>72,96</b>	<b>94,73</b>	<b>262,43</b>	<b>2088,71</b>	<b>238,16</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая на молоке	180	8,48	7,94	35,24	185,4	0,36	4
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	4
	Сыр	10	1,40	1,8	0	22,26	0,09	5
	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,79	16,11	98,1	0,47	9
Итого:		<b>415</b>	<b>15,61</b>	<b>17,82</b>	<b>71,95</b>	<b>447,96</b>	<b>0,92</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,87	3,66	4,01	52,44	5,1	3
	Суп овощной	180	3,44	6,68	8,82	79,2	6,12	8
	Запеканка вермишелевая	150	18,44	14,36	28,36	313,07	-	9
	Соус сметанный с томатом	40	0,53	1,6	2,27	25,33	0,23	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>660</b>	<b>29,14</b>	<b>26,85</b>	<b>83,61</b>	<b>633,34</b>	<b>56,63</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		<b>350</b>	<b>8,99</b>	<b>6,19</b>	<b>56,11</b>	<b>309,25</b>	<b>4,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Тефтели рыбные	70	5,95	3,22	6,09	76,3	0,35	2
	соус сметанный	40	0,48	2,92	1,72	35,2	-	1
	Рис отварной с овощами	150	3,64	3,6	34,3	271	2,62	6
	Хлеб пшеничный	25	3,07	1,07	20,93	107,22	-	3
	Чай с сахаром	180	0	0	12,4	46,8	-	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	1
Итого:		<b>465</b>	<b>13,14</b>	<b>10,81</b>	<b>75,44</b>	<b>536,52</b>	<b>2,97</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2070</b>	<b>67,49</b>	<b>61,92</b>	<b>304,19</b>	<b>1973,07</b>	<b>78,02</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная ассорти «Дружба»	180	9,5	10,22	33,76	188,4	0,54	8
	Батон	40	3,7	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	4
	Какао на молоке	180	3,24	2,43	12,42	83,7	0,47	10
Итого:		<b>405</b>	<b>15,77</b>	<b>17,94</b>	<b>66,78</b>	<b>414,3</b>	<b>1,01</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Огурчик соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	6
	Лапша на курином бульоне	180	6,62	8,52	10,8	110,2	0,36	11
	Сложный гарнир	180	6,72	7,84	26,16	157,2	18,38	21
	Курица порционная	80	17,8	11,37	-	185,9	1,07	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>720</b>	<b>37,65</b>	<b>28,58</b>	<b>77,04</b>	<b>631,58</b>	<b>112,31</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	245,4	-	7
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
Итого:		<b>270</b>	<b>10,57</b>	<b>5,77</b>	<b>52,9</b>	<b>327,3</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	120	1,62	7,38	9,24	109,92	15,9	5
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	1
	Хлеб пшеничный	25	3,07	1,07	20,93	107,22	-	3
	Чай с сахаром	180	-	-	12,4	46,8	-	3
Итого:		<b>465</b>	<b>9,77</b>	<b>13,25</b>	<b>46,75</b>	<b>345,74</b>	<b>19,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2040</b>	<b>74,37</b>	<b>65,79</b>	<b>260,55</b>	<b>1792,12</b>	<b>223,72</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	5,04	16,42	132,84	0,83	14
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
	Сыр	10	1,40	1,8	0	22,26	0,09	5
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	2
Итого:		<b>415</b>	<b>13,05</b>	<b>14,92</b>	<b>50,59</b>	<b>389,69</b>	<b>2,34</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Салат «Бармалей»	60	4,63	10,07	4,34	106,4	13	6
	Борщ со сметаной	180	4,03	4,66	18,72	132,48	14,67	8
	Рулет мясной с рисом и яйцом	140	16,7	13	6,7	205,8	4,2	16
	Соус красный	40	0,58	0,97	3,71	25,88	1,07	3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>31,8</b>	<b>29,25</b>	<b>73,62</b>	<b>633,86</b>	<b>78,12</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		<b>250</b>	<b>8,79</b>	<b>5,99</b>	<b>52,21</b>	<b>290,45</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Палочки творожные со сгущенным молоком	150	22,4	15,2	13,7	280,8	0,3	12
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,018	10,20	41,004	2,82	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	1
Итого:		<b>430</b>	<b>22,72</b>	<b>15,41</b>	<b>27,8</b>	<b>340,6</b>	<b>7,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1925</b>	<b>76,97</b>	<b>65,82</b>	<b>279,71</b>	<b>1727,8</b>	<b>178,08</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная ассорти (рис, гречка)	200	5,2	5,8	26,2	172	0,6	5
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
	Какао на молоке	180	3,24	2,43	12,42	83,7	0,47	10
Итого:		<b>425</b>	<b>11,47</b>	<b>13,52</b>	<b>59,22</b>	<b>397,9</b>	<b>1,07</b>	
<b>10. 00</b>	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,20	90	4
<b>Обед</b>								
	Салат из кукурузы	60	4,83	9,07	7,94	93,8	14,7	10
	Суп крестьянский	180	5,62	8,96	20,62	129,2	5,76	10
	Пюре картофельное	120	5,52	6,36	17,88	148	8,64	7
	Суфле из рыбы	70	14,84	5,44	2,72	128,8	0,08	3
	соус для запекания	26	0,99	2,42	2,86	36,92	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	0,55	22,15	98,5	-	2
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	18	64,8	45,18	7
Итого:		<b>686</b>	<b>37,65</b>	<b>32,8</b>	<b>92,17</b>	<b>700,02</b>	<b>74,49</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,04	0,09	14,76	81,9	0,5	17
	Крендель сахарный	50	3,64	6,78	28,26	210	-	5
Итого:		<b>250</b>	<b>8,68</b>	<b>6,87</b>	<b>43,02</b>	<b>291,9</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>								
	Капуста тушеная	150	8,55	10,53	12,1	130,5	79,32	12
	1/2 яйцо отварное	20	5,08	4,6	0,28	63		1
	Хлеб пшеничный	25	3,07	1,07	20,93	107,22	-	3
	Чай с сахаром	180	0	0	12,4	46,8	-	3
Итого:		<b>375</b>	<b>16,7</b>	<b>16,2</b>	<b>45,71</b>	<b>347,52</b>	<b>79,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1916</b>	<b>75,11</b>	<b>69,64</b>	<b>257,2</b>	<b>1810,54</b>	<b>245,38</b>	

**Химический состав рационов по дням недели.**

**Сезон:** зимне-весенний

**Возрастная категория:** 3-7 лет

п/п №	Дни недели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг) С
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>						
1	Понедельник	75,43	69,77	273,24	1892,61	166,59
2	Вторник	77,19	60,87	258,69	1802,65	209,97
3	Среда	67,13	60,39	269,95	1851,31	158,54
4	Четверг	75,11	63,25	281,57	1925,46	156,23
5	Пятница	77,98	60,84	252,73	1787,82	158,61
	<b>Всего за неделю</b>	<b>373,84</b>	<b>315,12</b>	<b>1835,78</b>	<b>9259,85</b>	<b>849,94</b>
<b>Неделя: вторая</b>						
6	Понедельник	72,96	94,73	262,43	2088,71	238,16
7	Вторник	67,49	61,92	304,19	1973,07	78,02
8	Среда	74,37	65,79	260,55	1792,17	223,72
9	Четверг	76,97	65,82	279,71	1727,8	178,08
10	Пятница	75,11	69,64	257,2	1810,54	245,38
	<b>Всего за неделю</b>	<b>366,90</b>	<b>357,90</b>	<b>1364,08</b>	<b>9392,29</b>	<b>963,36</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>739,74</b>	<b>673,02</b>	<b>3199,86</b>	<b>18652,14</b>	<b>1813,30</b>
	<b>В среднем за один день</b>	<b>73,97</b>	<b>67,30</b>	<b>319,98</b>	<b>1865,21</b>	<b>181,3</b>

**Накопительная ведомость за 10 дней**

п/п	Наименование продуктов	Норма	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10й день	факт	на 1 ребенка
1	Мясо	<b>60,5</b>	90	135,61		100		55,7	119,44		102,44	46,44	649,59	<b>65</b>
2	Курица	<b>27</b>			179,14					182,4			361,54	<b>36</b>
3	Рыба	<b>39</b>		120			120		64,62			156,51	461,13	<b>46,113</b>
4	Творог	<b>40</b>	125,55		107,1			70			166,5		469	<b>46</b>
5	Молоко	<b>450</b>												
6	Кисломолочные продукты													
7	Сметана	<b>11</b>	8	14,5	8,5	14,5	10	8,6	16,5	10,5	7,75	7,75	106,6	<b>10,66</b>
8	Яйцо	<b>24</b>	9	22,46	18,5	56	15	12,36		44,17	19,2	24	220,69	<b>22,069</b>
9	Сыр	<b>6</b>		6		22	20,1		6				54,1	<b>5,41</b>
10	Мука	<b>29</b>	17,65	58,65	125,54	10	2	32,51	8,11	43,29	5,99	2,4	306,14	<b>30,614</b>
11	Макаронные изделия	<b>12</b>	54,9	52,5						14,4	14,4		107,4	<b>10,74</b>
12	Крупа, бобовые	<b>43</b>	72,35	10,8	21,6	68,84	28,8	51	68,84	67,15	36	30,6	455,98	<b>45,598</b>
13	Овощи, картофель	<b>325</b>	168,3	441,25	293,84	215,36	227,84	368,02	384,36	243,89	421,66	457	3221,52	<b>322,152</b>
14	Фрукты свежие	<b>114</b>	100	100	159,35	100	100	100	100	100	100	100	1059,35	<b>105,935</b>
15	С/фрукты	<b>11</b>	9	18	16,38	9	18	18	9	9	18	8,91	133,29	<b>13,329</b>
16	Соки	<b>100</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	<b>100</b>
17	Сахар	<b>47</b>	48,7	42,89	50,81	42,4	43,41	52,1	40,19	42,04	44,53	43,3	450,37	<b>45,037</b>
18	Масло сливочное	<b>21</b>	18,45	20,6	21,54	20,6	29,89	24,45	24,69	32,15	18,84	16,8	228,01	<b>22,801</b>
19	Масло растительное	<b>9</b>	6	8,92	9,8	8,4	2	4,8	11,98	7,2	12,66	11	82,76	<b>8,276</b>
20	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	<b>50</b>
21	Хлеб пшеничный	<b>80</b>	50	112	50	114	62	50	116,38	50	50	100	754,38	<b>75,438</b>
22	Соль	<b>6</b>	5,88	5,28	4,37	5,94	5,06	5,05	4,94	5,29	5,91	4,82	52,54	<b>5,254</b>
23	Дрожжи			2,32				2		0,95			5,27	<b>0,527</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459263

Владелец Новичихина Альбина Николаевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025