

УТВЕРЖДЕНО:  
звездующий МБДОУ "Детский сад №4" г. Покров

Сенина Е.Г.  
" " 2021\_г.

Десятидневное меню для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
"Детский сад №4" г. Покров  
С 10,5-часовым пребыванием

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
24	Каша гречневая	150	4.60	6.100	25.500	190.0	0.157	0.2100	1.5	126.8	1.9500
59	Какао	180	3.40000	6.21	14.0400	135.600	0.036	0.12	0.97	97.500	0.7500
56	Хлеб пшеничный с маслом	26,5	1.850	4.19	12.000	86.20	0.1100	0.0700	0.15	34.08	0.930
<b>Второй завтрак</b>											
64	Фрукты свежие (яблоко)	108	0.190	0.000	10.500	45.30	0.0280	0.0190	10.5	17.20	2.380
<b>Обед</b>											
1	Суп вермишелевый с курицей	150	3.2000	6.1100	9.7500	120.000	0.09000	0.12700	0.75	15.370	0.1176
11	Ёжики мясные	90	10.3000	4.5000	9.7000	147.600	0.10000	0.20151	106.585	123.756	3.2479
21	Капуста тушёная	100	1.3000	3.3000	7.3600	78.500	0.04500	0.04000	55.000	62.000	0.8300
61	Компот из сухофруктов	150	0.080	0	9.120	38.400	0.0070	0.0150	0.30	18.90	0.450
57	Хлеб ржаной	40	2.00	0.44	17.70	85.6	0.068	0.032	0.136	29.2	1.14
<b>Полдник</b>											
33	Запеканка творожная	90	10.2900	9.5000	11.6000	86.850	0.04900	0.2500	0.8100	151.850	0.5700
44	Молочный соус	50	1.7300	4.1900	8.8000	90.080	0.04000	0.0900	1.0000	62.600	0.2000
48	Салат из моркови	40	0.0800	1.3000	3.8000	30.20	0.01800	0.02000	2.180	10.180	0.2900
47	Яйцо	40	3.0000	3.8800	0.1200	50.80	0.03000	0.18000	0.000	22.000	1.0000
62	Чай сладкий	180	0.0	0.00	6.00	24.3	0.000	0.000	0.0	5.4	0.27
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.100	0.060	0.052	32.5	0.93
<b>На день</b>											
	Соль	3								11.00	0.060
<b>ИТОГО</b>			<b>43.82</b>	<b>50.00</b>	<b>160.69</b>	<b>1,268.97</b>	<b>0.88</b>	<b>1.43</b>	<b>179.93</b>	<b>820.29</b>	<b>15.11</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минералы, г
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
Завтрак										
25	Каша манная	150	3.760	0.135	13.650	64.90	0.0670	0.1650	1.500	125.40
66	Хлеб пшеничный с сыром	6,5 /10,75	4.1000	2.8200	12.9000	97.040	0.1	0.10000	0.1700	145.00
60	Кофейный напиток	180	2.9200	5.20	14.0600	135.600	0.1080	0.2160	8.37	113.400
Второй завтрак										
65	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0.700	0.000	7.560	34.00	0.0400	0.0300	60.0	34.00
Обед										
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1.6100	6.2000	12.0400	113.700	0.07000	0.06000	28.50	35.620
12	Запеканка картофельная с отварным мясом	130	12.4000	5.6500	26.0900	197.890	0.17000	0.1600	26.000	22.790
69	Соус	10	0.4200	2.4300	75.0000	45.000	0.01500	0.0015	0.500	3.550
70	Салат из солёных огурцов	40	0.2400	0.9400	18.9000	19.800	0.00500	0.0140	4.000	9.040
63	Сок	150	0.37500	0	17.5500	75.000	0.015	0.015	0.3	10.500
57	Хлеб ржаной	40	2.00	0.44	17.70	85.6	0.068	0.032	0.136	29.2
Полдник										
34	Рыба отварная под омлетом	145	10.7000	8.4403	3.7600	179.98	0.10000	0.46000	1.9330	111.348
49	Салат из свёклы	40	0.340	1.2400	10.4200	75.120	0.00500	0.01600	4.80	13.323
67	Хлеб пшеничный	27	1.82	0.28	14.70	59.5	0.100	0.060	0.052	5.7
62	Чай сладкий	180	0.000	0	6.000	24.300	0.0000	0.0000	0.00	18.03
71	Вафли	20	0.570	6.15	13.400	106.000	0.0150	0.0110	0.00	
На день										
	Соль	3								11.00
ИТОГО			41.96	39.93	263.73	1,313.43	0.78	1.34	136.26	687.90

<b>ЭНЬЕ В-</b>
<b>МГ</b>
<b>Fe</b>
<b>0.300</b>
<b>1.0500</b>
<b>0.180</b>
<b>0.300</b>
<b>0.7500</b>
<b>2.860</b>
<b>0.150</b>
<b>0.240</b>
<b>2.1000</b>
<b>1.14</b>
<b>1.8706</b>
<b>0.4835</b>
<b>0.36</b>
<b>0.987</b>
<b>0.060</b>
<b>12.83</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
26	Каша пшённая молочная	150	5.1000	7.050	24.80	191.625	0.01500	0.2095	0.165	128.200	0.8500
68	Хлеб пшеничный с сыром	5 /10,75	4.100	2.82	12.900	97.04	0.1000	0.1000	0.17	145.00	1.050
59	Какао с молоком	180	3.400	6.2100	14.0400	135.600	0.03600	0.1200	0.97	97.50	0.7500
	<b>Второй завтрак</b>										
64	Фрукты свежие (яблоко)	108	0.2	0.00	10.50	45.3	0.028	0.019	10.5	17.2	2.24
	<b>Обед</b>										
3	Суп с клёцками с мясом, со сметаной	150	5.1750	7.3000	19.3000	180.750	0.10500	0.10500	9.000	21.450	1.2700
13	Голубцы ленивые с мясом	150	7.70	6.472	19.300	213.90	0.1100	0.140	6.44	80.0	2.700
61	Компот из свежих фруктов	150	0.080	0.00	9.120	38.40	0.0700	0.0150	0.30	18.90	0.450
57	Хлеб ржаной	40	2.00	0.44	17.70	85.6	0.068	0.032	0.136	29.2	1.14
	<b>Полдник</b>										
35	Сырники творожные	90	10.7000	11.1150	15.7800	96.900	0.09152	0.22869	0.6700	153.070	0.7500
45	Сладкая подлива	30	0.0750	0.0000	18.0600	75.000	0.00300	0.00600	0.15	4.200	0.3900
47	Яйцо 1/2	20	1.5000	1.9400	0.0600	30.850	0.01500	0.09000	0.00	11.000	0.5000
50	Салат из свежих помидоров	40	0.1000	1.2200	1.5000	22.000	0.02000	0.01300	8.66	6.200	0.3300
62	Чай	180	0.00000	0	6.0000	24.300	0	0	0	5.400	0.2700
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.100	0.060	0.052	32.5	0.93
	<b>На день</b>										
	Соль	3								11.00	0.060
<b>ИТОГО</b>			41.92	44.85	183.76	1,296.77	0.76	1.14	37.21	760.82	13.68

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
27	Каша "ряба" молочная	150	3.900	6.900	27.330	192.81	0.1125	0.1875	1.500	125.25	1.125
56	Хлеб пшеничный с маслом	19,5 /5	1.850	4.19	12.000	86.20	0.1100	0.0700	0.15	34.08	0.930
60	Кофейный напиток	180	2.9200	5.20	14.0600	135.600	0.1080	0.2160	8.37	113.400	0.180
	<b>Второй завтрак</b>										
65	Фрукты свежие (апельсины)	100	0.700	0.000	7.560	34.00	0.0400	0.0300	60.0	34.00	0.300
	<b>Обед</b>										
52	Салат из свежей капусты	30	0.2000	1.0000	1.8400	17.860	0.01000	0.0150	10.00	11.500	0.2000
4	Суп гороховый на курином бульоне	150	3.3700	2.0000	13.2000	114.000	0.23200	0.07500	9	25.500	1.8000
14	Суфле куриное	60	9.1400	7.1000	6.9200	132.800	0.06000	0.1560	0.0000	38.200	1.20
22	Картофель отварной с маслом	110	1.9900	2.1000	25.9000	127.20	0.15700	0.9300	25.6000	13.00	1.0000
61	Компот из сухофруктов	150	0.08	0.00	9.12	38.4	0.007	0.015	0.3	18.9	0.45
57	Хлеб ржаной	40	2.000	0.44	17.700	85.600	0.0680	0.0320	0.14	29.20	1.140
	<b>Полдник</b>										
36	Рыба тушеная с овощами	75	9.6400	5.2100	2.0500	94.600	0.06000	0.01000	1.8500	18.560	0.5620
41	Макароны отварные	90	1.7000	1.8000	21.3000	197.700	0.07500	0.02000	0.0000	7.800	0.7500
47	Яйцо	40	3.0000	3.8800	0.1200	50.800	0.03000	0.18000	0.0000	22.000	1.0000
63	Сок	160	0.37500	0	17.5500	75.000	0.015	0.015	3	10.500	2.1000
67	Хлеб пшеничный	20	1.80	0.28	14.70	59.5	0.100	0.060	0.052	32.5	0.93
	<b>На день</b>										
	Соль	3								11.00	0.060
<b>ИТОГО</b>			42.67	40.10	191.35	1,442.07	1.18	2.01	119.96	545.39	12.60

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
28	Каша геркулесовая молочная	150	4.35	7.520	18.600	165.00	0.1270	0.172	1.50	132.52	0.750
56	Хлеб пшеничный с маслом	19,6/5	1.850	4.19	12.000	86.20	0.1000	0.0600	0.052	32.50	0.930
59	Какао с молоком	180	3.400	6.2100	14.0400	135.600	0.03600	0.1200	0.97	97.50	0.7500
<b>Второй завтрак</b>											
64	Фрукты свежие (яблоко)	108	0.190	0.000	10.500	45.30	0.0800	0.0190	10.5	17.20	2,385,4
<b>Обед</b>											
5	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	150	4.5882	4.5032	14.370	128.900	0.10500	0.12700	12.8	23.60	1.65
16	Оладьи из печени	60	9.8400	4.6000	5.6500	117.750	0.2100	1.41000	21.0	33.000	4.5000
46	Соус сметанный	10	0.2800	3.1600	2.9690	57.660	0.0100	0.01000	0.0	5.800	0.1000
23	Картофельное пюре	110	2.0000	3.0140	23.1300	135.900	0.13300	0.13300	20.40	11.290	1.1000
55	Икра кабачковая	30	0.1800	2.4000	1.8000	30.000	0.01800	0.01800	3.45	3.500	0.1500
61	Компот из сухофруктов	150	0.0800	0.0000	9.1200	38.400	0.00700	0.01500	0.30	18.900	0.4500
57	Хлеб ржаной	40	2.00	0.44	17.70	85.6	0.068	0.032	0.136	29.2	1.15
<b>Полдник</b>											
37	Винегрет	130	1.540	3.250	18.070	111.49	0.0950	0.0780	18.20	33.28	1.386
38	Пирожок с капустой	85	5.6600	7.2450	42.066	289.170	0.6100	0.1300	22.0	75.50	1.500
47	Яйцо	40	3.00000	3.88	0.1200	50.800	0.03	0.18	0	22.000	1.0000
63	Сок	180	0.45000	0	21.0600	90.000	0.18	0.18	3.6	12.600	2.5200
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.100	0.060	0.052	32.5	0.93
<b>На день</b>											
	Соль	3								11.00	0.060
<b>ИТОГО</b>			<b>41.21</b>	<b>50.69</b>	<b>225.90</b>	<b>1,627.27</b>	<b>1.91</b>	<b>2.74</b>	<b>114.91</b>	<b>591.89</b>	<b>18.92</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Кал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b>										
29	Каша рисовая молочная	150	3.6100	5.71	24.2500	188.050	0.06000	0.16500	1.50	123.000	0.0600
56	Хлеб пшеничный с маслом	26,5/5	1.850	4.19	12.000	86.20	0.1100	0.0700	0.15	34.08	0.930
60	Кофейный напиток	180	2.92000	5.2	14.0600	135.600	0.108	0.216	8.37	113.400	0.1800
	<b>Второй завтрак</b>										
63	Сок	180	0.450	0.000	21.060	90.00	0.0150	0.0150	3.5	10.50	2.508
	<b>Обед</b>										
6	Рассольник на курином бульоне	150	1.1600	11.5000	13.7500	86.18	0.0903	0.07824	12.3496	24.138	0.9374
14	Суфле куриное	60	9.140	7.1000	6.9000	132.000	0.07716	0.16047	0.0000	36.893	1.5063
21	Капуста тушёная	100	1.600	4.3070	6.3600	78.300	0.034	0.0686	59.9	54.80	0.930
61	Компот из сухофруктов	150	0.0800	0.0000	9.1200	38.400	0.00700	0.01500	0.3000	18.900	0.450
57	Хлеб ржаной	40	2.00	0.44	17.70	85.6	0.068	0.032	0.136	29.2	1.14
	<b>Полдник</b>										
39	Оладьи со сгущённым молоком	110 25	7.1000	13.1750	54.7000	430.000	0.17000	0.26000	0.945	167.800	1.0206
47	Яйцо	40	3.0000	3.8800	0.1200	50.800	0.03000	0.18000	0.000	22.000	1.0000
48	Салат из моркови	40	0.080	1.300	3.800	30.20	0.0180	0.0200	2.2	10.18	0.290
62	Чай сладкий	180			7.485	37.875			0.135	1.125	0.0375
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.100	0.060	0.052	32.5	0.93
	<b>На день</b>										
	Соль	3								11.00	0.060
<b>ИТОГО</b>			<b>34.79</b>	<b>57.08</b>	<b>206.01</b>	<b>1,528.70</b>	<b>0.85</b>	<b>1.34</b>	<b>89.52</b>	<b>689.52</b>	<b>11.98</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минералы, г	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		Са
	<b>Завтрак</b>										
30	Каша "дружба" молочная	150	3.295	6.900	26.580	193.48	0.1050	0.1650	1.404	134.72	
68	Хлеб пшеничный с сыром	6,5	10,75	4.100	2.8200	12.9000	97.040	0.10000	0.1000	0.17	145.00
59	Какао с молоком	180.0	3.4000	6.2100	14.0400	135.600	0.03600	0.12	0.9700	97.50	
	<b>Второй завтрак</b>										
66	Фрукты свежие (бананы)	100	0.880	0.378	28.980	112.14	0.0400	0.0447	10.0	8.00	
	<b>Обед</b>										
7	Суп уральский с мясом, со сметаной	150	3.300	5.3100	9.6000	106.500	0.10000	0.1200	12.0	44311.000	
20	Бефстроганов из сердца	70	10.9000	9.6700	5.9800	156.750	0.24500	1.61000	24.50	20.600	
23	Картофельное пюре	110	2.0000	3.014	23.1300	135.900	0.13300	0.13300	20.4000	11.290	
53	Салат из квашеной капусты	30	0.1440	1.1280	1.6900	18.150	0.00650	0.00650	10.60	19.730	
61	Компот из сухофруктов	150	0.08	0.00	9.12	38.4	0.068	0.015	0.3	44457.0	
57	Хлеб ржаной	40	2.0	0.44	17.70	85.6	0.068	0.032	0.1	29.2	
	<b>Полдник</b>										
40	Биточки рыбные	65	9.1000	2.9100	6.1900	95.814	0.07683	0.09600	1.50	41.18	
37	Винегрет	130	1.5400	3.2500	18.0700	111.49	0.095	0.078	#####	33.28	
47	Яйцо	40	3.0000	3.8800	0.1200	50.80	0.03	0.1800	0.0000	22.00	
63	Сок	180	0.4500	0.0000	21.0600	90.00	0.18000	0.1800	3.6000	44359.00	
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.1	0.060	0.052	32.5	
	<b>На день</b>										
	Соль	3								11.00	
<b>ИТОГО</b>			<b>45.91</b>	<b>45.75</b>	<b>209.86</b>	<b>1,448.76</b>	<b>1.16</b>	<b>2.74</b>	<b>44,330.58</b>	<b>133,700.50</b>	



<b>ЭНЬЕ В-</b>
<b>ИГ</b>
<b>Fe</b>
<b>0.32</b>
<b>1.0500</b>
<b>0.7500</b>
<b>0.447</b>
<b>1.500</b>
<b>5.1200</b>
<b>1.1000</b>
<b>0.1900</b>
<b>0.45</b>
<b>1.14</b>
<b>1.3800</b>
<b>1.386</b>
<b>1.0000</b>
<b>2.5200</b>
<b>0.93</b>
<b>0.060</b>
<b>17.96</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, г	
			Б	Ж	У		Кал	В1	В2		С
	<b>Завтрак</b>										
28	Каша геркулесовая молочная	150	4.350	7.520	18.600	165.00	0.1270	0.1720	1.500	132.52	
68	Хлеб пшеничный с сыром	26	10,75	4.100	2.82	12.900	97.04	0.1000	0.1000	0.17	145.00
60	Кофейный напиток	180	2.9200	5.20	14.0600	135.600	0.1080	0.2160	8.37	113.400	
	<b>Второй завтрак</b>										
64	Фрукты (яблоко)	108	0.2	0.00	10.50	45.3	0.028	0.019	10.5	17.2	
	<b>Обед</b>										
51	Салат из свежих овощей	40	0.232	0.6250	1.8200	14.140	9.13	0.26	0.01	0.013	
8	Борщ с курицей со сметаной	150	4.5750	7.125	15.750	151.5	0.09500	0.10500	31.81	53.250	
17	Жаркое по-домашнему с мясом	150	10.620	5.3600	27.3900	204.820	0.20290	0.19370	25.00	17.00	
61	Компот из сухофруктов	150	0.08	0.00	9.12	38.4	0.070	0.015	0.3	18.9	
57	Хлеб ржаной	40	2.00	0.44	17.7	85.6	0.0680	0.032	0.1	29.20	
	<b>Полдник</b>										
35	Сырники творожные	90	10.700	11.115	15.780	96.90	0.0915	0.2280	0.67	153.07	
44	Соус молочный	50	1.7300	4.1900	8.8000	90.080	0.04000	0.0900	1.000	62.600	
47	Яйцо	40	3	3.88	0.120	50.800	0.03	0.18	0.000	22.000	
55	Икра кабачковая	30	0.18	2.40	1.80	30.0	0.018	0.018	3.45	3.5	
62	Чай сладкий	180	0.00	0.00	6.00	24.3	0.000	0.000	0	5.4	
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.100	0.060	0.052	32.5	
	<b>На день</b>										
	Соль	3								11.00	
<b>ИТОГО</b>			<b>46.30</b>	<b>50.96</b>	<b>175.04</b>	<b>1,137.48</b>	<b>10.21</b>	<b>1.43</b>	<b>82.97</b>	<b>630.98</b>	

<b>ЭНЬЕ В-</b>
<b>ИГ</b>
<b>Fe</b>
<b>0.750</b>
<b>1.050</b>
<b>0.180</b>
<b>2.24</b>
<b>4.0000</b>
<b>1.5000</b>
<b>2.9000</b>
<b>0.45</b>
<b>1.140</b>
<b>0.750</b>
<b>0.2000</b>
<b>1.0000</b>
<b>0.15</b>
<b>0.27</b>
<b>0.93</b>
<b>0.060</b>
<b>17.57</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
31	Каша кукурузная молочная	150	3.8250	6.705	21.69	163.950	0.06750	0.2095	0.165	125.100	0.6000
56	Хлеб пшеничный с маслом	26 5	1.850	4.19	12.000	86.20	0.1100	0.07	0.15	34.08	0.930
59	Какао с молоком	180	3.40000	6.21	14.0400	135.600	0.036	0.12	0.97	97.500	0.7500
<b>Второй завтрак</b>											
66	Фрукты свежие (бананы)	100	0.386	0.378	29.980	112.14	0.0400	0.0500	10.0	8.00	0.600
<b>Обед</b>											
9	Суп рыбный	150	6.2900	1.8000	16.2767	110.870	0.10500	0.10500	9.75	20.025	0.900
18	Котлета мясная	65	9.4900	4.9500	6.1620	135.00	0.7500	0.1500	0.900	32.000	2.1000
21	Капуста тушёная	100	1.3000	3.3000	7.3600	78.50	0.04500	0.0400	55.0000	62.00	0.83
61	Компот из сухофруктов	150	0.08	0.00	9.12	38.4	0.070	0.015	0.3	18.9	0.45
57	Хлеб ржаной	40	2.000	0.44	17.700	85.600	0.0680	0.0320	0.136	29.2	1.140
<b>Полдник</b>											
15	Печень по-строгановски	70	9.560	8.2000	6.2000	148.20	0.24000	1.35000	23.0000	18.90	5.0000
41	Макаронные отварные	90	1.700	1.8	21.300	197.70	0.0750	0.0200	0	7.80	0.750
54	Свёкла кусочек	30	0.2	0.00	2.56	10.1	0.007	0.014	3.2	15.7	0.46
62	Чай сладкий	180	0.0	0.00	6.00	24.3	0.000	0.000	0.0	5.4	0.27
58	Печенье	20	0.8	3.20	13.88	77.7	0.022	0.010	0.0	4.6	0.17
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.1	0.060	0.052	32.5	0.93
<b>На день</b>											
	Соль	3								11.00	0.06
<b>ИТОГО</b>			<b>42.67</b>	<b>41.45</b>	<b>177.28</b>	<b>1,463.80</b>	<b>1.64</b>	<b>2.18</b>	<b>103.49</b>	<b>461.03</b>	<b>15.05</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, г
			Б	Ж	У		Кал	В1	В2	
<b>Завтрак</b>										
32	Вермишель молочная	150	4.570	6.266	20.250	161.85	0.0670	0.1650	1.5	125.25
56	Хлеб пшеничный с маслом	26 5	1.850	4.19	12.000	86.20	0.1100	0.0700	0.15	34.08
60	Кофейный напиток	180	2.9200	5.20	14.0600	135.600	0.108	0.2160	8.37	113.400
<b>Второй завтрак</b>										
65	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.700	0.000	7.560	34.00	0.0400	0.0300	60.0	34.00
<b>Обед</b>										
53	Салат из квашеной капусты	30	0.1440	1.1280	1.6900	18.150	0.00650	0.00650	10.600	19.730
10	Свекольник с мясом, со сметаной	150	3.9800	2.9727	14.6100	97.847	0.08250	0.09000	14.250	35.250
19	Плов с мясом	150	9.450	5.1500	28.670	176.332	0.07024	0.10542	0.78	13.80
61	Компот из сухофруктов	150	0.08	0.00	9.12	38.4	0.007	0.002	0.3	18.9
57	Хлеб ржаной	40	2.00	0.44	17.7	85.6	0.0680	0.032	0.1	29.20
<b>Полдник</b>										
42	Овощное рагу	140	2.680	3.450	19.37	153.48	0.1150	0.1000	39.000	46.6
43	Пирожок с повидлом	85	6.2200	5.6800	57.1560	318.910	0.14300	0.1160	0.15	55.400
63	Сок	150	0.375	0.000	17.550	75.00	0.0150	0.0150	3.00	10.50
67	Хлеб пшеничный	27	1.80	0.28	14.70	59.5	0.1	0.060	0.052	32.5
<b>На день</b>										
	Соль	3								11.00
<b>ИТОГО</b>			<b>36.77</b>	<b>34.76</b>	<b>215.07</b>	<b>1,287.39</b>	<b>0.72</b>	<b>1.01</b>	<b>138.29</b>	<b>579.57</b>

ЭНЬЕ В-
ИГ
Fe
0.375
0.930
0.180
0.300
0.1900
1.9700
1.7624
0.45
1.140
1.060
1.5900
2.100
0.93
0.060
13.04

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ**

ясли 12

наименование продуктов	1 пн	2 вторник	3 среда	4 четверг	5 пятница	6 пн	7 вторник	8 среда	9 четверг	10 пятница	фактически за 1 день средняя	нормы по СанПин 1 день
Молоко	339.00	389.00	289.00	309.00	369.00	384.00	339.00	339.00	309.00	319.00	<b>338.50</b>	<b>341.80</b>
Творог	83.00	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90.00	0.00	0.00	<b>26.30</b>	<b>26.30</b>
Сметана	0.00	9.00	9.00	0.00	18.00	9.00	18.00	9.00	9.00	9.00	<b>9.00</b>	<b>9.00</b>
Сыр	0.00	10.75	10.75	0.00	0.00	0.00	10.75	10.75	0.00	0.00	<b>4.30</b>	<b>4.30</b>
Мясо	88.00	65.00	23.00	65.00	45.00	0.00	23.00	65.00	88.00	88.00	<b>55.00</b>	<b>55.00</b>
Птица	23.00	0.00	0.00	92.00	0.00	92.00	0.00	23.00	0.00	0.00	<b>23.00</b>	<b>23.00</b>
Рыба	0.00	95.00	0.00	95.00	0.00	0.00	95.00	0.00	55.00	0.00	<b>34.00</b>	<b>34.00</b>
Субпродукты	0.00	0.00	0.00	0.00	75.00	0.00	80.00	0.00	75.00	0.00	<b>23.00</b>	<b>23.00</b>
Яйцо	1.29	1.14	0.79	1.14	1.43	1.29	1.39	1.14	0.14	0.14	<b>0.99</b>	<b>1.00</b>
Картофель	70.00	255.00	70.00	255.00	300.00	70.00	270.00	255.00	70.00	175.00	<b>179.00</b>	<b>179.00</b>
Овощи, зелень	249.00	189.00	261.00	118.00	242.00	241.00	197.00	231.00	242.00	246.00	<b>221.60</b>	<b>235.00</b>
Фрукты свеж.	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	0.00	120.00	120.00	120.00	<b>108.00</b>	<b>108.00</b>
Фрукты сухие	10.00	0.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	<b>9.00</b>	<b>9.00</b>
Соки	0.00	150.00	0.00	160.00	180.00	180.00	180.00	0.00	0.00	150.00	<b>100.00</b>	<b>100.00</b>
Напитки витамин.	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
Хлеб ржаной	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	<b>40.00</b>	<b>40.00</b>
Хлеб пшеничный	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	53.00	<b>53.00</b>	<b>53.00</b>
Крупы, бобовые	44.00	20.00	32.00	46.00	24.00	29.00	24.00	19.00	27.00	35.00	<b>30.00</b>	<b>30.00</b>
Макарон.изд.	5.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	15.00	<b>8.00</b>	<b>8.00</b>
Мука пшеничн.	4.00	4.00	29.00	0.00	53.00	50.00	5.00	19.00	5.00	50.00	<b>21.90</b>	<b>21.90</b>
Мука карт.(крахмал)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
Масло сливочное	22.00	15.00	10.00	24.00	19.00	21.00	13.00	12.00	24.00	20.00	<b>18.00</b>	<b>18.00</b>
Масло растительн.	5.00	10.00	8.00	8.00	11.00	11.00	11.10	9.00	7.00	10.00	<b>9.01</b>	<b>9.00</b>
Кондитерск.изд.	0.00	20.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>
Чай	0.82	0.82	0.82	0.00	0.00	0.82	0.00	0.82	0.82	0.00	<b>0.49</b>	<b>0.50</b>
Какао-порошок	1.00	0.00	1.00	0.00	1.00	0.00	1.00	0.00	1.00	0.00	<b>0.50</b>	<b>0.50</b>
Кофейн.напиток	0.00	2.00	0.00	2.00	0.00	2.00	0.00	2.00	0.00	2.00	<b>1.00</b>	<b>1.00</b>
Дрожжи	0.00	0.00	0.00	0.00	1.33	1.33	0.00	0.00	0.00	1.33	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>
Сахар	30.00	16.00	27.00	16.00	19.00	26.00	16.00	29.00	22.00	19.00	<b>22.00</b>	<b>22.00</b>
Соль	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	<b>3.00</b>	<b>3.00</b>
Белки	43.82	41.96	41.92	42.67	41.21	34.79	45.91	46.30	42.67	36.77	<b>41.80</b>	<b>42.00</b>
Жиры	50.00	39.93	44.85	40.10	50.69	57.08	45.75	50.96	41.45	34.76	<b>45.56</b>	<b>47.00</b>
Углеводы	160.69	263.73	183.76	191.35	225.90	206.01	209.86	175.04	177.28	215.07	<b>200.87</b>	<b>203.00</b>
Калорийность	1,268.97	1,313.43	1,296.77	1,442.07	1,627.27	1,528.70	1,448.76	1,137.48	1,463.80	1,287.39	<b>1,381.46</b>	<b>1400.00</b>

-0.01

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

-0.01

0.00

-0.06

0.00

0.00

0.00

#DIV/0!

0.00

0.00

0.00

0.00

#DIV/0!

0.00

0.00

0.00

0.00

-0.02

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

-0.03

-0.01

-0.01