

"Сотрудник"
Рыжов И.С.

(1 неделя)

Наименование блюда		1-Злет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. в.в. мг		Витамины, мг		3-7 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. в.в. мг		Витамины, мг	
Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																					
124	6,56	5,52	28,72	191,12	111,2	3,20	0,17	0,1	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00		
150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,1	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00		
30	2,00	4,00	18,00	105,00	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,00	4,00	18,00	105,00	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00		
304	8,66	9,54	46,74	297,12	19,90	3,83	0,19	0,12	0,00	385	10,30	10,92	56,39	353,92	22,80	4,66	0,23	0,14	0,00		
Итого за прием																					
2-Завтрак																					
150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	1,05	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	1,05	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
Итого за прием																					
Обед																					
157	1,52	4,32	7,66	68,78	30,77	0,64	0,07	0,06	15,36	210	2,04	5,89	10,24	93,08	41,48	0,86	0,09	0,08	20,48		
175	10,00	15,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40	175	10,00	15,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40		
150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60		
30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00		
512	13,72	20,22	56,36	464,28	69,92	5,32	0,28	0,18	25,96	615	14,34	21,79	64,34	510,58	82,17	5,74	0,30	0,20	31,48		
Итого за прием																					
Полдник																					
50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90		
120	2,76	4,32	27,93	161,64	4,80	0,36	0,02	0,02	0,00	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,01	0,02	0,00		
150	0,38	0,00	14,85	60,75	37,50	0,08	0,00	0,00	0,00	200	0,05	0,50	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,02	0,32		
30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00		
350	13,04	11,38	62,68	406,72	66,83	1,26	0,12	0,09	1,90	430	13,40	12,96	82,32	496,38	59,22	1,88	0,14	0,11	2,22		
1316	35,795	41,22	173,36	1202,62	161,9	11,455	0,59	0,39	29,51	1630	38,24	45,87	238,05	1472,88	178,19	15,08	0,69	0,47	37,7		

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	1-3лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. в.в., мг		Витамины, мг		3-7 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин.в.в., мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Выход, г	Белки	В1	В2	С	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	В1	В2	С	
Завтрак																				
Суп молочный с крупой рисовой №1/61 Сб инв. 2004г	150	3,10	3,50	9,70	82,00	87,44	0,38	0,05	0,10	0,39	200	3,50	4,10	14,50	109,00	106,68	0,30	0,04	0,13	0,52
Чай с молоком и сахаром №2/67 Сб инв. 2004г	150	1,10	0,80	4,00	29,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,40	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Бутерброд с маслом №1 Сб инв. 2004г	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00
Итого за прием	335	6,60	8,70	28,20	220,00	134,14	1,04	0,11	0,16	0,58	435	7,30	9,60	35,95	262,00	167,24	0,98	0,10	0,21	0,78
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток №6/45 Сб инв. 2004г	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
Итого за прием	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
Обед																				
Суп - лапша домашняя №1/48 Сб инв. 2004г	150	0,18	2,52	1,40	29,83	9,22	0,12	0,01	0,01	0,87	200	0,24	3,37	1,87	39,78	12,29	0,15	0,01	0,01	1,16
Птица отварная №5/93 Сб инв. 2004г	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00
Картофельное пюре №5/29 Сб инв. 2004г	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	150	4,14	7,92	31,25	151,95	52,40	0,97	0,14	0,09	14,66
Напиток из замороженной компотной смеси №1/31/2	150	0,15	0,06	14,00	53,00	5,64	0,23	0,01	0,01	30,00	200	0,20	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,01	0,01	40,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания №1/31/2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	500	24,12	10,79	71,58	428,28	83,70	3,50	0,33	0,26	63,24	630	22,98	12,86	65,43	406,33	88,78	2,86	0,24	0,21	55,82
Полдник																				
Икра свекольная №7/8 Сб инв. 2004г	30	0,91	2,44	4,94	45,94	14,92	0,65	0,02	0,02	3,49	50	1,52	4,06	8,24	76,57	24,86	1,08	0,04	0,04	5,81
Макаронные изделия отварные №3/32 Сб инв. 2004г	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
Чай с сахаром и лимоном №1/30-2020 Сб инв. 2004г	150	0,05	0,01	5,44	22,85	2,20	0,11	0,00	0,01	2,08	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16
Хлеб пшеничный для детского питания №1/31/2	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	334	7,69	6,27	53,01	303,19	62,06	1,85	0,11	0,08	5,57	404	8,55	7,88	57,57	338,87	76,70	2,97	0,13	0,10	6,97
Итого за день	1274	41,21	28,96	160,99	996,972	390,91	6,488	0,584	0,644	69,67	1574	41,63	33,54	167,15	1052,7	443,73	6,91	0,496	0,658	63,85

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. вв., мг		Витамины, мг		3-7 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. вв., мг		Витамины, мг	
	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб.	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб.	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каши вязкая молочная пшеница 546,200	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32	154	6,20	6,75	28,13	216,00	94,50	0,97	0,14	0,11	0,40
Каши с молоком 4372 (с.Уфа 2014)	150	2,4	2,3	10,2	69,00	81,09	0,37	0,020	0,090	0,390	200	3,2	3,1	13,5	93,00	108,12	0,5	0,03	0,12	0,52
Кондитерские изделия ПКА2	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00
Итого за прием	304	9,70	12,02	50,67	348,22	165,88	1,78	0,15	0,20	0,71	384	11,71	14,13	59,45	414,30	211,32	2,10	0,19	0,25	0,92
2-Завтрак																				
Сок для детского питания ПКА9	150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	1,05	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Итого за прием	150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	1,05	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 4370 (с.Уфа 2014)	157	1,31	3,72	8,67	68,74	31,23	0,66	0,03	0,04	0,95	210	1,76	5,10	11,58	93,03	42,34	0,89	0,04	0,05	13,27
Биточки из рыбы ПКА14	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	1,02	0,05	0,08	1,13	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	1,02	0,05	0,08	1,13
Каши гречневая вязкая 4397 (с.Уфа 2014)	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,20	3,20	0,17	0,10	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00
Кисель фруктовый 4374 (с.Ижевск 2022)	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ПКА2	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	521	26,80	14,22	73,36	531,65	69,62	6,08	0,30	0,28	11,17	655	28,96	16,99	88,71	625,58	84,69	7,34	0,36	0,32	14,52
Полдник																				
Салат "Степной" 4323 (с.Уфа 2014)	30	0,50	1,05	2,90	19,50	4,54	0,12	0,02	0,01	0,75	50	0,83	1,75	3,33	32,50	7,56	0,19	0,03	0,02	1,25
Запеканка из творога с молочным соусом 4366 (с.Уфа 2014)	90	11,58	9,94	12,82	189,36	115,94	0,61	0,07	0,22	0,48	90	11,58	9,94	12,82	189,36	115,94	0,61	0,07	0,22	0,48
Чай с сахаром 4356 (с.Уфа 2014)	150	0,00	0,00	4,99	19,95	0,17	0,05	0,00	0,00	0,05	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный для детского питания ПКА1	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	300	14,51	11,41	35,74	305,91	158,15	1,28	0,13	0,26	1,28	370	14,94	12,14	41,18	333,96	161,26	1,33	0,14	0,27	1,73
Итого за день	1275	51,39	37,73	167,35	1220,28	398,9	10,19	0,58	0,74	14,81	1609	55,81	43,46	224,34	1475,84	471,27	13,57	0,71	0,86	21,17

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг		Мин.в/в, мг		Витамины, мг								
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями №160 См инв. 2004 г.																				
Чай с молоком и сахаром №257 См инв. 2004 г.																				
Бутерброд с маслом №17 См инв. 2004 г.																				
Итого за прием																				
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток №643 См инв. 2004 г.																				
Итого за прием																				
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми и грибами №139 См инв. 2004 г.																				
Тефтели куриные №462 См инв. 2004 г.																				
Картофельное пюре №320 См инв. 2004 г.																				
Напиток из замороженной компотной смеси ПКСВ/2																				
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ПКСВ/2																				
Итого за прием																				
Полдник																				
Плов из птицы №292 См инв. 2022 г.																				
Напиток витаминный №846 См инв. 2022 г.																				
Хлеб пшеничный для детского питания ПКСВ/1																				
Итого за прием																				
Итого за прием																				

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. вв, мг			Витамины, мг			Мин. вв, мг			Витамины, мг			
	Выход, г	3-7 лет	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая №311 Сб.инс. 2004 г.	124	3,12	3,90	17,04	116,20	78,00	0,24	0,03	0,09	0,37	15,4	3,90	4,88	21,30	145,28	97,50	0,30	0,04	0,11	0,46
Чай с молоком и сахаром №267 Сб.инс. 2014г.	150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,6	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30
Бухерборд с маслом №1 Сб.инс. 2004 г.	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00
Итого за прием	309	6,62	9,40	37,74	263,20	125,11	0,90	0,09	0,15	0,56	389	7,90	10,68	35,80	307,78	162,30	1,71	0,10	0,20	0,76
2-Завтрак																				
Фрукт ТТК№8	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00
Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00
Обед																				
Свекольник №34 Сб.инс. 2014 г.	157	1,81	4,54	12,69	87,34	36,61	1,02	0,05	0,05	8,68	210	2,37	6,17	16,51	115,99	48,24	1,33	0,06	0,06	11,24
Фрикадельки "Румяные шенки" с соусом ТТК№5	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25
Каша гречневая вязкая №297 Сб.инс. 2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00
Напиток из изюма 34-400-2020 Инновэйдж 2021	150	0,35	0,08	15,11	63,10	12,16	0,47	0,02	0,02	0,00	200	0,46	0,01	20,15	84,13	16,12	0,62	0,03	0,02	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТТК№2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	551	23,93	16,08	77,59	540,44	88,48	6,39	0,36	0,34	9,93	685	26,24	19,02	93,63	637,90	106,87	7,65	0,42	0,37	12,49
Полдник																				
Икра морковная №78 Сб.инс. 2004 г.	30	0,85	2,44	4,36	43,72	11,87	0,44	0,03	0,04	2,02	50	1,41	4,06	7,26	72,86	19,79	0,74	0,05	0,06	3,36
Макаронные изделия отварные №332 Сб.инс. 2004г.	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
Чай с сахаром №266 Сб.инс. 2014 г.	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,02	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00
Хлеб пшеничный для детского питания ТТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	334	7,676	6,276	47,006	278,816	56,814	1,534	0,12	0,086	2,016	404	8,24	7,9	52,38	316,98	64,83	1,86	0,14	0,11	3,36
Итого за день	1334	38,786	32,316	176,056	1134,256	292,804	11,904	0,61	0,606	26,506	1618	42,94	38,16	195,53	1314,46	356,4	14,3	0,7	0,71	30,61

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-3-лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-в, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				
		Выход, г	Белки	Жиры		Углев	В1	В2	С	Са	Fe		Выход, г	Белки	Жиры		Углев	В1	В2	С	
	Завтрак																				
Макароны, запеченные с сыром. №261 Сортимент, М 2003 г.	124	6,53	10,57	24,78	219,66	0,06	0,06	0,07	109,51	0,66		155	7,30	11,80	24,50	236,00	133,41	0,73	0,05	0,07	0,09
	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		200	0,10	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	
	30	2,43	0,42	15,93	77,10	0,04	0,03	0,00	37,50	0,50		30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
	Итого за прием	304	9,06	11,01	40,73	297,76	0,1	0,09	0,07	147,01	1,16		385	9,83	12,24	42,92	323,12	171,01	1,26	0,09	0,10
2-Завтрак																					
Сок для детского питания ТКХ/0	150	0,00	0,00	15,00	67,50	0,00	0,00	0,00	10,50	2,00		200	0,00	0,00	22,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Итого за прием	150	0,00	0,00	15,00	67,50	0,00	0,00	0,00	10,50	2,00		200	0,00	0,00	22,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124 Сб.ит. 2004 г.	157	1,52	4,32	7,66	68,78	0,07	0,06	15,36	30,77	0,64		210	2,04	5,89	10,24	93,08	41,48	0,86	0,09	0,08	20,48
	175	11,37	15,98	39,94	344,54	0,08	0,11	1,20	145,34	1,85		175	11,37	15,98	39,94	344,54	145,34	1,85	0,08	0,11	1,20
	150	0,10	0,10	11,80	47,00	0,01	0,01	1,20	4,49	0,60		200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
	Итого за прием	30	2,40	0,33	13,89	68,10	0,05	0,06	0,00	9,90	0,54		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06
Итого за прием	512	15,39	20,73	73,29	528,42	0,21	0,24	17,76	190,50	3,63		615	16,01	22,30	81,27	574,72	202,75	4,05	0,23	0,26	23,28
Полдник																					
Каша вязкая молочная пшеница 34-06-2020 Июльск 2021 г.	124	4,99	5,44	22,65	173,92	0,11	0,09	0,32	76,09	0,78		154	6,20	6,75	28,13	216,00	94,50	0,97	0,14	0,11	0,40
	150	2,40	2,30	10,20	69,00	0,02	0,09	0,39	81,09	0,37		200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	0,50	0,03	0,12	0,52
	15	1,16	2,15	8,91	52,65	0,00	0,01	0,00	4,35	0,32		15	1,16	2,15	8,91	52,65	4,35	0,32	0,00	0,01	0,00
	Итого за прием	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,04	0,03	0,00	37,50	0,50		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03
Итого за прием	319	10,98	10,31	57,69	372,97	0,17	0,22	0,71	199,03	1,97		384	12,99	12,42	66,47	439,05	244,47	2,29	0,21	0,27	0,92
Итого за день	1285	35,43	42,05	155,17	1266,65	0,48	0,55	21,84	547,04	8,76		1584	38,83	46,96	212,66	1448,89	632,32	10,40	0,55	0,65	28,29

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-3-лет Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг			Витамины, мг			3-7 лет			Пищевая ценность, г			Мин.в.в, мг			Витамины, мг								
		Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																													
Каша овсяная молочная №31/1 Сб.ис. 2004 г.	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	154	5,91	7,58	26,12	196,91	108,88	1,19	0,17	0,15	0,98									
Чай с молоком и сахаром №267 Сб.Уфа. 2014 г.	150	1,10	0,80	4,00	29,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,4	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26									
Бутерброд с маслом №3/ Сб.ис. 2004 г.	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00									
Итого за прием	309	8,24	11,93	39,42	301,65	134,19	1,61	0,19	0,18	0,98	389	9,71	13,08	47,57	349,91	169,44	1,87	0,23	0,23	1,24									
2-Завтрак																													
Кисломолочный напиток №698 Сб.ис. 2004 г.	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28									
Итого за прием	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28									
Обед																													
Салат из свеклы с растительным маслом №64	30	0,53	2,54	3,10	37,26	14,13	0,50	0,01	0,02	3,52	50	0,88	4,23	5,17	62,10	23,55	0,83	0,01	0,03	5,87									
Суп картофельный с бобовыми и грибами №139 Сб.ис. 2004 г.	160	4,50	3,62	19,79	132,65	29,36	1,31	0,15	0,04	4,16	215	6,03	4,10	24,73	160,93	36,65	1,89	0,21	0,07	9,32									
Жаркое по-домашнему №124 Сб.ис. 2004 г.	175	10,00	15,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40	175	10,00	15,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40									
Напиток из смеси сухофруктов ТК3649	150	0,38	0,00	14,85	60,75	37,50	0,08	0,00	0,00	0,00	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,03	0,32									
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТК362	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00									
Итого за прием	545	17,81	21,99	76,13	585,76	111,45	5,31	0,35	0,23	17,08	670	20,31	24,21	95,79	688,13	119,35	6,75	0,42	0,3	24,91									
Полдник																													
Тфтели куриные №462 Сб.ис. 2004 г.	50	5,20	7,25	7,85	131,20	3,14	0,15	0,01	0,01	0,29	50	5,20	7,25	7,85	131,20	3,14	0,15	0,01	0,01	0,29									
Каша гречневая вязкая №297 Сб.ис. 2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00									
Чай с сахаром №266 Сб.Уфа. 2014 г.	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,1	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00									
Хлеб пшеничный для детского питания ТК361	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00									
Итого за прием	354	14,29	13,21	52,52	400,72	51,84	3,85	0,22	0,14	0,29	404	14,29	13,21	54,99	409,74	51,94	3,88	0,22	0,14	0,29									
Итого за день	1313	43,14	50,33	176,27	1333,63	408,49	10,87	0,79	0,69	18,63	1568	47,11	53,7	206,55	1493,28	451,74	12,6	0,9	0,81	26,72									

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2неделя)

Наименование блюда	1-Этлет Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. ввз, мг			Витамины, мг			3-7 лет Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.ввз, мг		Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углевл		Ca	Fe	B1	B2	C	Белки		Жиры	Углевл	Ca		Fe	B1	B2	C	
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями №160 (с.106,2004 г.)	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	0,24	0,04	0,09	0,00	0,32	200	4,40	4,20	15,90	119,00	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52
Чай с молоком и сахаром №267 (с.34, 2014г.)	150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,6	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30	
Кондитерское изделие ТГК№4	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	
Итого за прием	330	6,71	8,48	35,92	232,30	129,67	0,92	0,07	0,15	0,19	430	8,31	9,88	33,72	277,80	174,49	1,75	0,08	0,22	0,82	
2-Завтрак																					
Кисель фруктовый №391 (с.106, 2004г.)	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12	
Итого за прием	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12	
Обед																					
Суп - лапша домашняя №148 (с.106, 2004 г.)	150	0,18	2,52	1,40	29,83	9,22	0,12	0,01	0,01	0,87	200	0,24	3,37	1,87	39,78	12,29	0,15	0,01	0,01	1,16	
Птица отварная №593 (с.106, 2004г.)	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00	
Рис припущенный №312 (с.106, 2004г.)	120	2,76	4,32	27,93	161,64	4,80	0,36	0,02	0,02	0,00	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00	
Напиток из замороженной компотной смеси ТГК№1/2	150	0,15	0,06	14,00	53,00	5,64	0,23	0,01	0,01	30,00	200	0,20	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,01	0,01	40,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТГК№2	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	
Итого за прием	500	21,49	8,39	56,15	389,07	36,23	2,15	0,12	0,14	30,87	630	27,29	10,34	67,61	456,43	42,38	2,34	0,13	0,14	41,16	
Полдник																					
Салат "Стелной" №331 (с.106, 2004г.)	30	0,50	1,05	2,00	19,50	4,50	0,12	0,02	0,01	0,75	50	0,83	1,75	3,30	32,50	7,55	0,19	0,03	0,02	1,25	
Сырники из творога №294 (с.106, 2004г.)	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,35	0,03	0,13	0,29	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,35	0,03	0,13	0,29	
Чай с сахаром и лимоном №439-20/01 (с.106, 2004г.)	150	0,05	0,01	5,44	22,85	2,20	0,11	0,00	0,01	2,08	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	
Хлеб пшеничный для детского питания ТГК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	
Итого за прием	270	12,66	7,56	37,70	271,25	121,76	1,08	0,09	0,18	3,12	340	13,24	8,25	40,26	289,30	129,51	1,84	0,10	0,19	2,70	
Итого за день	1250	41,09	24,48	145,54	958,21	291,15	4,81	0,28	0,47	34,27	1600	44,14	28,53	162,62	1110,98	351,03	6,822	0,311	0,555	44,80	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-3лет		Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)		Мин. в/в, мг		Витамины, мг				Мин. в/в, мг		Витамины, мг							
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																								
Каши ячневая молочная вязкая 130г/100г 2014г.	154	5,3	5,7	27,6	184,0	110,19	0,67	0,1	0,12	0,37	154	5,3	5,7	27,6	184,0	110,19	0,67	0,1	0,12	0,37				
Чай с молоком и сахаром 130г/100г 2014г.	150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,6	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30				
Хлеб пшеничный для детского питания 170г/17	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00				
Итого за прием	334	8,83	7,22	49,73	299,40	187,30	1,22	0,15	0,19	0,56	384	9,33	7,52	43,53	314,90	204,99	1,97	0,15	0,22	0,67				
2-Завтрак																								
Фрукты 170г/18	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00				
Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00				
Обед																								
Суп картофельный с макаронными изделиями 110г/100	180	2,02	2,76	15,59	74,30	15,83	0,52	0,06	0,03	5,79	200	2,69	3,46	20,79	97,07	20,95	0,69	0,08	0,03	7,72				
Биточки из птицы 170г/14	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	1,02	0,05	0,08	1,13	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	1,02	0,05	0,08	1,13				
Каши гречневая вязкая 130г/100г 2014г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,20	3,20	0,17	0,10	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00				
Напиток из йогурта 34-40г/20г Йогуртовый 2021	150	0,35	0,08	15,11	63,10	12,16	0,47	0,02	0,02	0,00	200	0,46	0,01	20,15	84,13	16,12	0,62	0,03	0,02	0,00				
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 170г/162	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00				
Итого за прием	514	27,63	13,29	81,11	534,72	62,89	5,75	0,35	0,29	6,92	645	30,05	15,30	98,53	626,30	74,77	6,87	0,42	0,31	8,85				
Полдник																								
Салат "Осенний" 130г/120 Йогурт 2021г.	30	0,63	1,88	4,86	32,14	8,78	0,28	0,02	0,01	2,98	50	1,05	3,13	8,11	53,57	14,64	0,47	0,03	0,02	4,96				
Картофельное пюре 130г/100г 2014г.	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37				
Сок для детского питания 170г/19	150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	1,05	0,03	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00				
Хлеб пшеничный для детского питания 170г/17	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00				
Итого за прием	330	8,83	9,1	70,24	344,89	103,8	3,54	0,29	0,18	37	400	9,07	10,47	100,91	443,82	118,41	5,48	0,32	0,21	41,33				
Итого за день	1018	39,45	21,49	160,49	963,36	325,55	10,67	0,58	0,54	21,48	1169	42,37	23,80	171,71	1070,44	355,12	12,54	0,65	0,59	23,52				

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-3 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. в.в, мг		Витамины, мг			3-7 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин.в.в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C				
Завтрак																								
Каша манная молочная жидкая №311 С/в.м. 2004 г.	154	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69	154	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69				
Какао с молоком ТК№272 С/в.Упр. 2014 г.	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	0,50	0,03	0,12	0,52				
Бутерброд с маслом №1 С/в.м. 2004 г.	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00				
Итого за прием	304	10,9	14,4	50,1	373	247,3	1,35	0,14	0,3	1,08	354	11,7	15,2	53,4	397	274,33	1,48	0,15	0,33	1,21				
2-Завтрак																								
Напиток витаминный №866 С/в.Москва 2022 г.	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00				
Итого за прием	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00				
Обед																								
Рассольник "Ленинградский" со сметаной ТК№132 С/в.м. 2004 г.	157	1,83	3,04	13,50	90,08	20,17	0,50	0,06	0,03	5,96	210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	7,95				
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом ТК№3	70	0,38	1,59	2,29	25,20	5,14	0,32	0,04	0,04	0,11	70	0,38	1,59	2,29	25,20	5,14	0,32	0,04	0,04	0,11				
Сложный овощной гарнир (боб)	120	2,81	9,45	23,94	147,87	25,41	0,80	0,11	0,05	11,48	150	3,52	11,82	29,93	184,84	51,76	1,00	0,13	0,06	14,35				
Напиток из свежих плодов №631 С/в.м. 2004 г.	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60				
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00				
Итого за прием	527	7,52	14,51	65,42	378,25	65,11	2,76	0,27	0,19	18,75	660	8,96	21,26	81,33	468,62	80,30	3,32	0,31	0,21	24,01				
Полдник																								
Тфтели рыбные №394 С/в.м. 2004 г.	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90				
Макаронные изделия отварные №332 С/в.м. 2004 г.	124	4,27	3,38	26,33	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,27	3,38	26,33	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00				
Чай с сахаром №566 С/в.Упр. 2014 г.	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,1	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00				
Итого за прием	354	14,60	10,52	51,08	362,73	63,47	1,58	0,16	0,11	1,90	404	14,60	10,52	53,55	371,75	63,57	1,61	0,16	0,11	1,90				
Итого за день	1335	33,363	39,543	183,93	1189,783	384,597	6,08	0,577	0,617	81,73	1618	35,717	47,127	211,375	1338,432	429,818	6,93	0,643	0,678	107,1				