День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возраст: категория от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
162	каша овсяная из "геркулеса"	153	4.74	4.5	21.24	144.46	0.09	0.09	0.22	90.3	0.73
	хлеб с маслом	25/3	2.23	3.34	18.78	116.22	0.04	0.02	0	7.56	0.45
387	какао с молоком	150	1.93	0.33	19.46	88.71	0.02	0.05	0.48	88.04	0.38
	2 завтрак										
408	фруктовый сок	100	0.49	0	13.57	55.8	0.02	0.01	18.39	17.5	0.26
	Обед										
50	винегрет овощной	90	1.13	8.24	6.26	103.72	0.04	0.03	1.48	17.82	0.52
74	суп крестьянский с крупой со смет.	150	1.32	3.57	7.74	68.4	0.03	0.02	3	15.6	0.34
246	гуляш из говядины	70	11.3	12.07	2.21	162.71	0.04	0.05	0.38	7.61	1.22
243	с гречей	100	5.70	5.23	24.72	168.70	0.14	0.08	0.00	9.50	3.03
	хлеб ржано- пшеничный	30	2.04	0.36	13.92	64.5	0.04	0.02	0	9	0.69
399	компот из сухофруктов	150	0.42	0	20.5	83.88	0.07	0.07	0.11	42.27	1.18
	Полдник										
429	булочка домашняя	60	3.93	7.31	37.05	229.7	0.05	0.02	0	8.39	0.52
382	чай	150	0	0	11.44	45.76	0	0	0	1.42	0.54
	хлеб пшеничный	20	1.67	0.13	11.5	51.26	0.02	0.01	0	4.4	0.19
	итого		36.9	45.08	208.39	1383.82	0.6	0.47	24.06	319.41	10.05

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возраст: категория от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
85	суп молочный с рисом	150	3.57	1.32	11.35	58.67	0.06	0.11	0.68	106.85	0.33
	хлеб с маслом	25/3	2.23	3.34	18.78	116.22	0.04	0.02	0	7.56	0.45
391	кофейный напиток с молоком	150	2.09	0.03	14.58	67.92	0.02	0.05	0.75	85.35	0.1
	2 завтрак										
405	молоко	150	4.19	4.78	7.56	90.09	0.02	0.1	0.37	150.69	0.12
	Обед										
69	суп картофельный с клецками	150/18	1.52	1.92	5.83	46.74	0.04	0.02	1.39	7.14	0.43
342	рыба припущенная в молоке	60	8.04	4.32	86	77.4	0.04	0.05	0.72	27.6	0.3
43	салат картофельный с соленым огурцом	45	0.68	2.12	3.57	36.6	0.03	0.02	1.69	9.29	0.31
303	с рисом	100	2.42	3.39	22.2	128.98	0.06	0.03	0	2.21	0.35
	хлеб ржано- пшеничный	30	2.04	0.36	13.92	64.5	0.04	0.02	0	9	0.69
399	компот из сухофруктов	150	0.42	0	20.5	83.88	0.07	0.07	0.11	42.27	1.18
	Полдник										
387	какао с молоком	150	1.93	0.33	19.46	88.71	0.02	0.05	0.48	88.04	0.38
457	шанежка наливная с яйцом	50	4.06	1.62	21.85	118.3	0.05	0.04	0	11.65	0.69
	хлеб пшеничный	20	1.67	0.13	11.5	51.26	0.02	0.01	0	4.4	0.19
	Итого:		**34.86**	**23.66**	**257.1**	**1029.27**	**0.51**	**0.59**	**6.19**	**552.05**	**5.52**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша манная										
	хлеб с маслом										
	какао с молоком										
	2 завтрак										
	сок										
	Обед										
	салат из свежей капусты с яблоком										
	щи со сметаной										
	шницель мясной										
	картофельное пюре с соусом										
	хлеб ржаной										

	компот из сухофруктов										
	Полдник										
	суп молочный с крупой										
	ватрушка с повидлом										
	чай с лимоном										
	хлеб пшеничный										
	Итого:										

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	каша гречневая										
	хлеб с маслом										
	кофе с молоком										

	2 завтрак										
	сок										
	Обед										
	салат свекольн ый с изюмом										
	рассольн ик со сметаной										
	биточки рыбные										
	отварные макароны с соусом										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофрук тов										
	Полдник										
	запеканка морковна я с творогом со сгущеным молоком										
	хлеб пшеничн ый										

	кондитерские изделия										
	молоко										
	Итого:										

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	каша пшенная										
	хлеб с маслом										
	какао с молоком										
	2 завтрак										
	сок										
	Обед										
	винегрет										

	суп картофельный с макаронными изделиями										
	рулет мясной с яйцом										
	капуста тушеная										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										
	омлет с сыром										
	хлеб пшеничный										
	булочка дорожная										
	чай с лимоном										
	Итого:										

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	каша ячневая										
	хлеб с маслом										
	кофе с молоком										
	2 завтрак										
	сок										
	Обед										
	салат из свежих помидор										
	борщь со сметаной										
	плов рисовый из отварной курицы										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										

	овощное рагу										
	хлеб пшеничн ый										
	шанежка наливная с яйцом										
	чай										
	Итого:										

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	каша перловая										
	хлеб с маслом										
	какао с молоком										
	2 завтрак										
	сок										

	Обед										
	салат свекольный с соленым огурцом										
	суп картофельный с фрикадельками										
	котлета рыбная										
	картофельное пюре с соусом										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										
	пудинг из творога с рисом со сгущеным мололком										
	хлеб пшеничный										
	молоко										

	Итого:										

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	каша пшенична я										
	хлеб с маслом										
	кофе с молоком										
	2 завтрак										
	сок										
	Обед										
	салат картофел ьный с зеленым горошком										
	свекольн ик со сметаной										
	биточки мясные										

	отварные греча с соусом										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										
	рыба запеченая в сметане										
	картофельное пюре										
	хлеб пшеничный										
	молоко										
	Итого:										

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

	Завтрак										
	каша "Дружба"										
	хлеб с маслом, сыром										
	какао с молоком										
	2 завтрак										
	сок										
	Обед										
	салат свекольный с яблоком										
	суп рыбный со сметаной										
	колбаса отварная										
	розовый гарнир										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										

	пудинг творожный с изюмом с повидлом										
	хлеб пшеничный										
	молоко										
	Итого:										

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	каша геркулесовая										
	хлеб с маслом, сыром										
	кофе с молоком										

	2 завтрак										
	сок										
	Обед										
	салат из свежих помидор										
	суп крестьянский со сметаной										
	кура в соусе с овощами										
	картофельное пюре										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										
	овощи тушеные в соусе										
	хлеб пшеничный										
	булочка российская										
	чай										
	Итого:										

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	суп молочный с макаронными изделиями										
	хлеб с маслом										
	какао с молоком										
	2 завтрак										
	напиток из шиповника										
	Обед										
	салат картофельный с соленым огурцом										

	суп картофельный с клецками со сметаной										
	рыбна запеченная с соусом										
	отварные макароны										
	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										
	зразы картофельные с овощами, молочный соус										
	хлеб пшеничный										
	кондитерские изделия										
	чай										
	Итого:										

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возраст: категория от 3 до7 лет

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	каша рисовая										
	хлеб с маслом										
	кофе с молоком										
	2 завтрак										
	напиток из шиповника										
	Обед										
	винегрет										
	суп гороховый										
	ежики мясные с соусом										
	картофельное пюре										

	хлеб ржаной										
	компот из сухофруктов										
	Полдник										
	пудинг овощной с молочным соусом										
	хлеб пшеничный										
	кондитерские изделия										
	чай										
	Итого:										