

День:	понедельник							
Неделя:	вторая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:1,5-3 года								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	130	4,7	7,55	36,44	232,73	1,08	167
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из горошка зелёного консервированного	45	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	10
	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,85	5,35	61,6	16,03	66
	Бефстроганов из отварного мяса	50	12,22	7,85	0,74	118,78	0,01	278
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Картофель отварной	100	1,9	2,88	15,34	94,9	14	318
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Ватрушка с творогом	40	5,27	3,13	16,67	155,43	0,02	458
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
<b>Итого за день</b>			40,51	39,57	150,26	1196,43	49,21	

<b>День:</b>	<b>вторник</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>вторая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	130	2,79	2,95	19,9	134,87	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27	33
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Тефтели рыбные тушеные	70	8,12	2,61	8,47	90,12	0,22	261
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Морковь с зеленым горошком в соусе	150	1,81	6,39	9,91	104	9,29	129
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Булочка школьная	35	2,93	1,12	19,59	100,33	0	472
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>Итого за день</b>			<b>26,74</b>	<b>27,46</b>	<b>144,72</b>	<b>991,59</b>	<b>30,17</b>	

<b>День:</b>	<b>среда</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>вторая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак:	Омлет с овощами	80	5,48	11,03	2,53	131	3,21	220
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат соленые овощи	45	0,45	0	12,15	6,3	14,3	б/н
	Борщ из свежей капусты	200	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	63
	Куры отварные	50	11,3	8,5	0	121,66	0	300
	Макароны отварные с маслом	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	204
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Булочка российская	35	2,46	2,8	19,44	113,16	0,01	474
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за день</b>			<b>39,37</b>	<b>38,14</b>	<b>134,45</b>	<b>1035,7</b>	<b>34,67</b>	

<b>День:</b>	<b>четверг</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>вторая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак:	Каша молочная из смеси круп	130	3,45	3,38	21,23	129,16	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из капусты	45	0,63	2,28	4,06	39,33	14,6	20
	Суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83
	Рыба отварная	70	12,28	0,47	0,54	56	0,51	242
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,6	0,19	237
	Кисель молочный	20	0,42	0,36	3,02	17,14	0,14	384
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Кондитерские изделия	25	1,46	0,33	3,6	58,95	0	б/н
<b>Итого за день</b>			<b>48,97</b>	<b>31,74</b>	<b>148,1</b>	<b>1152,25</b>	<b>44,28</b>	

<b>День:</b>	<b>пятница</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>вторая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	130	1,37	3,2	14,17	91,42	0	185
	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	0,07	3
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Солёный огурец	45	0,38	2,3	1,17	26,91	2,5	б/н
	Суп с картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	80
	Котлета мясная	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,78	97,8	15,39	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Пирожок печённый с повидлом	40	2	0,81	19,32	93	0,01	454
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за день</b>			<b>32,63</b>	<b>33,72</b>	<b>135,33</b>	<b>1017,27</b>	<b>35,1</b>	

<b>День:</b>	<b>понедельник</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>первая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	120	1,34	1,23	3,81	31,68	0,02	206
	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27	33
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	4,21	13,06	107	4,65	81
	Голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,33	21,29	298
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	0,01	354
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Булочка российская	35	2,46	2,8	19,44	113,16	0,01	474
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
<b>Итого за день</b>			<b>35,73</b>	<b>30,26</b>	<b>131,85</b>	<b>981,4</b>	<b>36,66</b>	

<b>День:</b>	<b>вторник</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>первая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	130	3,45	3,38	21,23	129,16	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом с джемом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63	0,08	2
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из солёных огурцов	45	0,38	2,3	1,17	26,91	2,5	19
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,95	84
	Жаркое домашнему	120	1,83	4,7	16,32	180,88	6,4	276
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	238
	Соус молочный	10	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>Итого за день</b>			<b>30,67</b>	<b>29,71</b>	<b>157,53</b>	<b>1127,46</b>	<b>29,54</b>	

<b>День:</b>	<b>среда</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>первая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак:	Омлет с зелёным горошком	80	6,13	7,6	7,91	124,23	0,66	219
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из капусты	45	0,63	2,28	4,06	39,33	14,6	20
	Суп картофельный с клёцками	200	1,65	2,48	6,2	69,2	4,6	85
	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,5	0,3	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Яблоки, фаршированные морковью	70	0,51	1,34	10,2	55,12	3,18	387
	Кондитерские изделия	25	1,46	0,33	3,6	58,95	0	б/н
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за день</b>			<b>35,29</b>	<b>34,12</b>	<b>127</b>	<b>1049,04</b>	<b>28,93</b>	

День:	четверг							
Неделя:	првая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:1,5-3 года								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак:	Каша молочная овсяная	130	2,39	4,2	11,98	95,61	0	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат соленные овощи	45	1,3	2,78	3,61	44,68	4,18	12
	Борщ со сметанной	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	62
	Биточки рыбные с овощами	70	7,78	5,2	12,12	126,87	10,98	259
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Сырники из творога	70	8,16	7,21	6,64	163,8	0,49	231
	Кисель молочный	20	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Кондитерские изделия	25	1,46	0,33	3,6	58,95	0	б/н
<b>Итого за день</b>			39,76	37,77	135,15	1121,33	53,28	

<b>День:</b>	<b>пятница</b>							
<b>Неделя:</b>	<b>первая</b>							
<b>Сезон:</b>	<b>осенне-зимний</b>							
<b>Возрастная категория:1,5-3 года</b>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак:	Каша молочная манная	130	2,01	3,2	13,5	90,58	0	185
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	0,07	3
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из лука	45	0,6	2,78	3,5	41,45	4,27	11
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,74	81,8	0,4	86
	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	209	0	279
	Пюре из свеклы	150	1,96	5,06	10,58	95,7	5,72	324
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Булочка школьная	35	2,93	1,12	19,59	100,33	0	472
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за день</b>			<b>38,48</b>	<b>40,21</b>	<b>144,2</b>	<b>1134,02</b>	<b>17,04</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>366,69</b>	<b>342,37</b>	<b>1404,99</b>	<b>10747,54</b>	<b>358,88</b>	
<b>Среднее значение</b>			<b>36,67</b>	<b>34,24</b>	<b>140,50</b>	<b>1074,75</b>	<b>35,89</b>	