

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg		
	Завтрак																					
73	Икра кабачк.	60	100	1	1.6	4	5.4	6.2	10	48	74	0.03	0.04	0.016	0.02	-	-	6.4	8	0.8	0.9	
209	Яйцо варёное	1шт.	1шт.	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	53	50	0.03	0.03	0.1	0.1	-	-	22	22	2.5	2.5	
15	Сыр «Россий»	5	10	1.2	2.3	1.5	2.9	-	-	15	20	0.002	0.004	0.015	0.03	0.001	0.002	50	100	0.06	0.12	
376	Чай с сахаром	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	103	85	0.003	0.004	0.02	0.03	1	1.3	0.01	0.02	0.6	0.8	
14	Масло сливоч.	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	12	16	0.6	1	6.4	10.2	6.4	10.2	59.1	94.5	2.5	4.1	
	Хлеб пшеничн.	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.57	4.1	
	Итого:			<b>12.4</b>	<b>15.8</b>	<b>17.5</b>	<b>23.9</b>	<b>41.5</b>	<b>56.9</b>	<b>309</b>	<b>350</b>	<b>0.7</b>	<b>1.12</b>	<b>6.5</b>	<b>10.3</b>	<b>7.4</b>	<b>11.5</b>	<b>196.6</b>	<b>319</b>	<b>9.0</b>	<b>12.5</b>	
	Обед																					
108	Суп карт. с клёцками	200	250	3.5	4.4	2.1	2.6	24.7	30.8	81	104	0.06	0.07	1.18	1.47	11.5	14.3	56	70	2.4	3	
268	Котлеты мясные	60	80	7.9	8.3	11.3	13.1	7.8	8.6	130	140	-	-	-	-	-	-	4.1	5.6	1.2	1.6	
171	Каша гречневая	120	150	5.4	6.7	8.5	10.6	4	50	202	241	0.2	0.22	0.02	0.03	-	-	9.2	11.4	2.8	3.5	
349	компот из с/фруктов	150	200	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	26	33	0.001	0.002	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44	
	Хлеб пшенич.	50	80	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130.8	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9	
	Итого:			<b>20.7</b>	<b>25.6</b>	<b>23.8</b>	<b>28.7</b>	<b>77.7</b>	<b>150.2</b>	<b>569.8</b>	<b>727</b>	<b>0.31</b>	<b>0.38</b>	<b>1.2</b>	<b>1.5</b>	<b>68.8</b>	<b>88.7</b>	<b>81.7</b>	<b>106.2</b>	<b>7.3</b>	<b>9.4</b>	
	Полдник																					
401	Оладьи с повидлом	60	90	4.9	7.9	5	9	17.7	21.2	168	254	0.08	0.16	0.004	0.01	1.9	2.3	22.1	42.2	2.2	4	
376	Кофейный напиток	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	0.05	0.08	12	16	0.6	1	6.4	10.2	6.4	10.2	59.1	94.5	2.5	4.1	
	ИТОГО:			<b>7.7</b>	<b>11.7</b>	<b>7.4</b>	<b>12.2</b>	<b>17.7</b>	<b>21.1</b>	<b>180</b>	<b>270</b>	<b>0.68</b>	<b>1.16</b>	<b>6.4</b>	<b>10.2</b>	<b>8.3</b>	<b>12.5</b>	<b>81.2</b>	<b>136.7</b>	<b>4.7</b>	<b>8.1</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>40.</b>	<b>53.1</b>	<b>48.7</b>	<b>64.8</b>	<b>136.9</b>	<b>228.2</b>	<b>1058.</b>	<b>1347</b>	<b>1.69</b>	<b>2.66</b>	<b>14.1</b>	<b>22</b>	<b>84.5</b>	<b>112.7</b>	<b>359.5</b>	<b>561.9</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Mg		
	3 день завтрак																				
186	Суп молочн с крупой	150	200	2.7	3.6	2.95	3.9	11.8	15.6	84.5	112.3	0.03	0.05	0.03	0.04	0.97	1.3	90.8	121	0.014	0.17
379	Кофейный напит.	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	130.8	186.7	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.57	4.1
14	Масло сливочное	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	36	58	0.1	0.4	0.06	0.1	6.4	10.2	0.6	1	2.5	4.1
	<b>Итого:</b>			<b>7.85</b>	<b>10.48</b>	<b>10.35</b>	<b>14.9</b>	<b>47.2</b>	<b>62.3</b>	<b>329</b>	<b>462</b>	<b>0.19</b>	<b>0.13</b>	<b>0.09</b>	<b>0.14</b>	<b>7.37</b>	<b>11.5</b>	<b>156.5</b>	<b>224</b>	<b>3.48</b>	<b>8.87</b>
	Обед																				
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.5	1.9	3.9	4.9	12.2	15.2	90	112	0.06	0.07	-	-	18.1	22.6	48	60	0.7	0.8
243	Рагу	1шт.	1шт.	4.9	4.9	12.6	12.6	0.5	0.5	126	126	-	-	-	-	-	-	4.7	4.7	1.1	1.1
	хлеб пшеничный	50	80	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130.8	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9
389	Сок фруктовый	150	200	0.75	1	-	-	18.3	24.4	76.7	102	0.01	0.012	-	-	24.8	30	2.4	3.2	0.33	0.44
:	<b>Итого:</b>			<b>13.45</b>	<b>17.1</b>	<b>23.9</b>	<b>26.8</b>	<b>76.9</b>	<b>105.4</b>	<b>569</b>	<b>729</b>	<b>0.34</b>	<b>0.52</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>108.6</b>	<b>135.8</b>	<b>105.1</b>	<b>133.9</b>	<b>4.23</b>	<b>5.12</b>
	Полдник																				
	Запеканка	15	20	1.8	2.5	1.2	3	39.8	50	108	138	0.1	0.25	0.01	0.03	-	-	10.1	14.2	0.05	0.08
360	Компот из сухофруктов	150	200	0.25	0.34	-	-	18.2	24.3	73	98	0.005	0.01	-	-	0.001	0.001	1.5	2	0.2	0.3
	<b>Итого:</b>			<b>1.75</b>	<b>3.34</b>	<b>1.2</b>	<b>2.4</b>	<b>55.2</b>	<b>94.3</b>	<b>173</b>	<b>218</b>	<b>0.105</b>	<b>0.25</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>11.6</b>	<b>22.4</b>	<b>0.25</b>	<b>0.4</b>
	Всего:			24.2	33.2	36.9	46	179.3	262	1071	1409	0.64	1.3	0.133	0.21	116.3	147.3	323.2	480.8	10	14.5

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.			
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg	
	Завтрак																				
121	Каша из крупы	200	250	3.7	4.6	2.9	3.9	11.8	15.6	84.5	112.3	0.03	0.04	0.03	0.04	0.07	1.2	90.8	131	0.14	0.17
376	Чай с сахаром	150/11	200/15	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2	2.7	0.01	0.02
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5
14	Масло сливоч.	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	38	58	0.06	1	0.06	1	6.4	10.2	59.1	94.5	2.5	2.4
15	Сыр «Российский».	5	10	1.2	2.4	1.5	2.9	-	-	18	36	0.002	0.04	0.015	0.03	0.01	0.02	27	54	0.06	0.12
	<b>Итого:</b>			<b>7.32</b>	<b>10.18</b>	<b>9.4</b>	<b>14.6</b>	<b>171.85</b>	<b>229.7</b>	<b>264</b>	<b>371</b>	<b>0.112</b>	<b>0.15</b>	<b>0.075</b>	<b>1.07</b>	<b>10.08</b>	<b>16.22</b>	<b>184.9</b>	<b>290.2</b>	<b>3.11</b>	<b>3.21</b>
	Обед																				
102	Суп картоф. с горохом	20	250	4.9	6.1	4.3	5.3	18.9	23.6	82	102	22.5	28.1	0.07	0.08	27.8	34.7	71.4	89.2	1.25	1.56
265	Плов	180	230	18.1	22.2	22.4	27.3	26.7	35	230	262	0.13	0.17	0.08	0.11	1.6	2.1	450	580	0.09	1.2
121	Капуста тушеная	60	70	4.96	6.2	6.4	8	8	12	45	52	0.016	0.02	0.008	0.01	-	-	3.2	4	0.6	0.78
349	Компот из с/фруктов	150	200	0.75	1	-	-	18.3	24.4	47	76	0.01	0.015	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44
	Хлеб пшеничный	50	80	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	120	130	0.05	0.09	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44
	<b>Итого:</b>			<b>32.5</b>	<b>41.6</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>96.8</b>	<b>134</b>	<b>524</b>	<b>622</b>	<b>22.7</b>	<b>28.4</b>	<b>0.158</b>	<b>0.19</b>	<b>86.7</b>	<b>111.2</b>	<b>537</b>	<b>692.4</b>	<b>3.68</b>	<b>4.88</b>
	Полдник																				
	Пирожки	60	100	10.6	20.8	10.1	16.4	12.8	21.2	104	202	0.06	0.1	0.02	0.03	0.2	0.3	80.6	130.1	0.8	1.3
382	Какао с молоком	150	200	3.9	5.2	6	7.1	9.4	10.1	91	122	0.08	1.95	0.05	0.06	1.95	2.6	180	240	0.09	0.12
	<b>Итого:</b>			<b>14.5</b>	<b>26</b>	<b>16.1</b>	<b>23.5</b>	<b>22.2</b>	<b>31.3</b>	<b>195</b>	<b>322</b>	<b>0.14</b>	<b>2.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>2.15</b>	<b>2.9</b>	<b>260.6</b>	<b>370.1</b>	<b>0.89</b>	<b>1.42</b>
	<b>Всего:</b>			<b>54.3</b>	<b>77.8</b>	<b>60.5</b>	<b>81.1</b>	<b>290.9</b>	<b>395</b>	<b>983</b>	<b>1315</b>	<b>23</b>	<b>30.6</b>	<b>0.30</b>	<b>1.35</b>	<b>98.9</b>	<b>130.3</b>	<b>982.5</b>	<b>1352.7</b>	<b>9.41</b>	<b>9.51</b>

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.			
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg	
	Завтрак																				
236	Каша молочная с крупой	150	200	4.5	6.0	8.4	11.2	32.5	43.2	225	299	0.05	0.06	0.97	1.26	0.07	0.09	97.5	130.6	0.06	0.76
376	Чай с сахаром	150/11	200/15	0.07	0.1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	4.8	2	2.7	0.01	0.02
	Хлеб пшенич.	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5
14	Масло сливоч	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	38	58	0.06	1	-	-	6.4	10.2	59	94	0.06	0.12
15	Сыр «российск	5	10	1.2	2.3	1.5	2.9	-	-	18	36	0.002	0.004	0.005	0.03	0.001	0.02	27	54	0.06	0.12
	<b>Итого:</b>			<b>8.1</b>	<b>11.48</b>	<b>14.9</b>	<b>21.9</b>	<b>58.45</b>	<b>78.18</b>	<b>404</b>	<b>558</b>	<b>0.16</b>	<b>1.13</b>	<b>0.97</b>	<b>1.29</b>	<b>10.07</b>	<b>15.09</b>	<b>191.5</b>	<b>289.3</b>	<b>1.13</b>	<b>1.52</b>
	Обед																				
88	Щи из свеж. капусты с картофелем	200	250	1.3	1.62	3.9	4.8	9.2	11.5	77	96	22.8	28.1	-	-	30.3	37.8	38.2	47.7	0.75	0.93
268	Котлеты мясные	60	80	7.9	8.3	11.3	13.1	7.8	8.6	166.8	202.4	-	-	-	-	-	-	4.1	5.6	1.2	1.6
103	Макаронные изделия отварные	120	150	4.5	6.4	5.2	6.3	15.2	18.3	187	225	0.11	0.13	-	-	-	-	11.6	14	0.66	0.8
331	Соус сметан. с томатом	20	30	0.3	0.5	1	1.6	1.5	2.3	17	25.6	0.005	0.008	-	-	0.17	0.25	0.007	1.0	0.044	0.066
	Хлеб пшенич	50	80	3.8	6.1	1.9	2.4	24.5	39	130	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9
	Сок фруктовый	150	200	0.75	1	-	-	18.3	24.4	76.7	102	0.01	0.015	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44
	<b>Итого:</b>			<b>10.6</b>	<b>14.6</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>68.7</b>	<b>95.5</b>	<b>487.7</b>	<b>657.6</b>	<b>22.9</b>	<b>28.3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>87.7</b>	<b>112.4</b>	<b>62.2</b>	<b>81.9</b>	<b>2.38</b>	<b>3.07</b>
	Полдник																				
966	Ряженка	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	5.9	7.9	83	110	0.04	0.06	-	-	24.8	33	24	32	3.3	4.4
	Печенье	60	80	1.5	3	1.2	2.4	37	70	100	120	0.1	0.25	0.01	0.03	-	-	10.1	20.2	0.05	0.1
	<b>Итого:</b>			<b>6.0</b>	<b>7.1</b>	<b>6.0</b>	<b>9.4</b>	<b>45.7</b>	<b>57.9</b>	<b>191</b>	<b>248</b>	<b>0.14</b>	<b>0.31</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>24.8</b>	<b>33</b>	<b>34.1</b>	<b>46.2</b>	<b>3.35</b>	<b>4.48</b>
	Всего:			24.7	33.2	32.9	46.5	172.6	231.6	1082.7	1293.	23.2	29.7	0.98	1.32	10.1	160.5	287.8	417.4	6.86	9.01

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		б день	ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg	
	Завтрак																					
112	Омлет с сыром	60	80	6	9	10.3	12.8	5	7.3	118	169	0.03	0.04	0.2	0.3	0.28	0.32	40.1	43.2	2.1	2.4	
376	Чай с сахаром	150/11	200/15	0.07	1	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	-	-	3.6	3.8	2	2.7	0.01	0.02	
	Хлеб пшеничн	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	2.5	4.5	
	<b>Итого:</b>			<b>9.6</b>	<b>15.3</b>	<b>12.4</b>	<b>16.9</b>	<b>30.9</b>	<b>42.2</b>	<b>259</b>	<b>370</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>0.21</b>	<b>0.32</b>	<b>3.89</b>	<b>4.14</b>	<b>160.2</b>	<b>240.4</b>	<b>5.21</b>	<b>7.04</b>	
	Обед																					
101	Суп карт с крупой	200	250	1.6	2	2.1	2.7	16.7	21	85	106	0.18	0.79	36	45	0.34	0.42	6.4	7.6	-	-	
260	Гуляш говяд.	60/60	80/80	16.6	24.6	7.7	10.2	4.4	5.9	161	200	0.1	0.15	0.04	0.05	2.6	3.5	35.2	39	4.8	5.4	
309	Свекла тушен	60	75	0.4	0.5	2.75	3.2	1.8	2.2	37	49	-	-	-	-	-	-	11.6	17	0.4	0.5	
312	Каша из круп	60	75	1.25	1.6	4	4.4	10.5	13.1	58	97	0.11	0.13	0.17	0.2	16.7	21	20	25	0.7	0.9	
389	Сок фруктовый	150	200	0.75	1	-	-	18.3	24.4	57	90	0.01	0.02	0.02	0.03	3	4	12	16	1.04	1.05	
	Хлеб пшенич.	50	80	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130	209	0.05	0.09	-	-	32.5	41.4	10	16	0.6	0.9	
	<b>Итого:</b>			<b>24.4</b>	<b>35.8</b>	<b>18.4</b>	<b>22.9</b>	<b>76.6</b>	<b>105.6</b>	<b>528</b>	<b>751</b>	<b>0.45</b>	<b>1.18</b>	<b>36.2</b>	<b>45.2</b>	<b>55.1</b>	<b>70.3</b>	<b>95.2</b>	<b>103.7</b>	<b>7.5</b>	<b>9.1</b>	
	Полдник																					
422	Булочка ванильная	60	80	3.9	6.5	2.4	4	3.5	5.9	250	280	0.06	0.1	0.04	0.06	-	-	11.4	19	0.6	1	
966	Какао с молоком	150	200	3.9	5.2	4.5	6.0	7.1	9.4	91.7	122	0.06	0.08	0.05	0.06	1.95	2.6	180	240	0.09	0.12	
	<b>Итого:</b>			<b>7.8</b>	<b>11.7</b>	<b>6.9</b>	<b>10</b>	<b>10.6</b>	<b>15.3</b>	<b>341.7</b>	<b>402</b>	<b>0.12</b>	<b>0.18</b>	<b>0.09</b>	<b>0.12</b>	<b>1.95</b>	<b>2.6</b>	<b>191.4</b>	<b>259</b>	<b>0.69</b>	<b>1.12</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>41.8</b>	<b>51.4</b>	<b>37.7</b>	<b>49.8</b>	<b>118.1</b>	<b>163.1</b>	<b>1129</b>	<b>1523</b>	<b>0.65</b>	<b>1.47</b>	<b>36.5</b>	<b>45.6</b>	<b>11.35</b>	<b>77.04</b>	<b>446.8</b>	<b>603.1</b>	<b>13.4</b>	<b>17.3</b>	



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Mg		
	Завтрак																				
121	Суп молочный с крупой	150	200	2.7	3.6	2.9	3.9	11.8	15.7	84.5	112.6	0.03	0.04	0.02	0.03	0.09	0.13	90.8	120.1	0.14	0.18
379	Кофейный напиток	150	200	2.7	3.6	2	2.7	21.2	28.3	114	152	0.09	0.14	0.02	0.03	0.97	1.3	90.2	120	0.45	0.6
	Хлеб пшеничный	30	40	2.3	3.1	0.9	1.2	7.45	9.9	78.5	104	0.03	0.04	-	-	-	-	60	80	0.4	0.5
14	Масло сливочное	5	8	0.03	0.05	4.2	6.6	0.05	0.07	35	59	0.005	0.008	0.005	0.008	6.4	10.2	1.2	1.9	0.01	0.06
15	Сыр «Российский»	5	10	1.2	2.3	1.5	2.9	-	-	18	36	0.002	0.004	0.001	0.003	0.001	0.002	59	100	0.06	0.12
	<b>Итого:</b>			<b>8.9</b>	<b>12.6</b>	<b>11.5</b>	<b>17.5</b>	<b>40.5</b>	<b>53.9</b>	<b>330</b>	<b>464</b>	<b>0.1</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>1.06</b>	<b>2.6</b>	<b>293</b>	<b>422</b>	<b>1.06</b>	<b>1.46</b>
	обед																				
170	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.5	1.9	3.9	4.8	12.2	15.2	90	112	0.06	0.07	-	-	18.6	22.6	48	60	0.7	0.8
229	Котлета рыбная	60/60	80/80	13.7	18.3	7	9.4	7.2	9.5	123	140	0.23	0.3	-	-	4.3	5.7	81.7	108.6	2.8	3.7
304	Картофель отварной	120	150	3.1	3.7	5	7.1	34.5	39.1	59	72	0.04	0.06	0.02	0.03	0.9	1.6	23	31	3.6	4.8
349	Кисель фруктовый	150	200	0.05	0.08	-	-	16.2	21.8	65.4	87.8	0.015	0.02	0.015	0.02	3	4	12	16	1.05	1.4
	Хлеб пшеничный	50	80	3.8	6.1	1.9	2.4	24.9	39	130	209	0.05	0.09	-	-	32.5	44	10	16	0.6	0.9
	<b>Итого:</b>			<b>16.35</b>	<b>22.68</b>	<b>21</b>	<b>26.4</b>	<b>81.9</b>	<b>117.8</b>	<b>523</b>	<b>707</b>	<b>0.15</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>55.8</b>	<b>73.3</b>	<b>115</b>	<b>151</b>	<b>4.35</b>	<b>5.7</b>
	Полдник																				
394	Запеканка из творога	120	150	18.2	23	6.1	8.1	18.5	24.4	205	245	-	-	-	-	-	-	519	608	0.12	0.15
382	Чай с сахаром	150	200	3.9	5.2	6	7.1	9.4	10.1	91	122	0.08	1.95	0.05	0.06	1.95	2.6	180	240	0.09	0.12
	<b>Итого:</b>			<b>22.1</b>	<b>28.2</b>	<b>12.1</b>	<b>15.2</b>	<b>27.9</b>	<b>34.5</b>	<b>296</b>	<b>367</b>	<b>0.08</b>	<b>1.95</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>1.95</b>	<b>2.6</b>	<b>699</b>	<b>848</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>47.4</b>	<b>63.5</b>	<b>44.6</b>	<b>59.1</b>	<b>209.4</b>	<b>206.2</b>	<b>1149</b>	<b>1538</b>	<b>0.33</b>	<b>2.29</b>	<b>0.14</b>	<b>0.19</b>	<b>58.8</b>	<b>78.5</b>	<b>1107</b>	<b>1421</b>	<b>5.62</b>	<b>7.43</b>



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Mg		
	9 день																					
	Завтрак																					
73	Икра кабачковая	30	50	0.5	0.8	2	2.7	3.1	5	32	50	0.16	2	0.08	0.1	-	-	3.2	4	0.6	0.78	
438	Омлет с сыром	60	80	6.4	9.2	10.3	12.1	17	21	84	103	0.03	0.05	0.14	0.18	0.17	0.21	40.2	44.1	9.5	11.2	
379	Кофейный напиток с молок.	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	81	113	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5	
	Хлеб пшеничны	30	40	2.3	3.0	0.9	0.12	14.9	19.1	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	0.5	0.6	
14	Масло сливочно	5	8	0.05	0.08	4.16	6.6	0.05	0.08	36	58	0.06	0.1	0.06	0.1	6.4	10.2	59.1	94.5	2.5	4.1	
	<b>Итого:</b>			<b>12.5</b>	<b>16.9</b>	<b>19.8</b>	<b>24.7</b>	<b>55.5</b>	<b>71.8</b>	<b>393</b>	<b>397</b>	<b>0.31</b>	<b>2.23</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>6.57</b>	<b>10.4</b>	<b>167.6</b>	<b>245.1</b>	<b>13.5</b>	<b>17.2</b>	
204	Суп картоф	200	250	12	15	8	10	10.2	12.7	144	180	0.4	0.5	0.9	1.7	38	54	34	42.5	12.2	1.5	
289	Рагу из цыплят	180	230	14.3	19	16.9	22.4	18.3	24.3	183	276	0.13	0.18	0.1	0.46	0.06	0.08	32.4	37.2	1.7	2.3	
	Хлеб пшеничны	50	80	3.8	6	1.5	2.4	24.9	39.8	131	210	0.05	0.08	-	-	-	-	10	16	0.6	0.9	
349	Компот из с/фруктов	150	200	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	66.1	88	0.01	0.02	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44	
	<b>Итого:</b>			<b>30.16</b>	<b>40.1</b>	<b>26.4</b>	<b>34.8</b>	<b>69.7</b>	<b>98.6</b>	<b>524</b>	<b>754</b>	<b>0.59</b>	<b>0.78</b>	<b>0.3</b>	<b>2.16</b>	<b>62.9</b>	<b>87.1</b>	<b>78.8</b>	<b>98.9</b>	<b>3.83</b>	<b>5.14</b>	
	Полдник																					
461	Блины	120	150	16.4	20.8	6.2	8.5	17	21.7	90	142	-	-	-	-	-	-	838	1068	0.12	0.15	
	ряженка	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	5.9	7.9	83	110	0.04	0.06	-	-	24.8	33	24	32	3.3	4.4	
	<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>8.1</b>	<b>6</b>	<b>8.5</b>	<b>45.3</b>	<b>50.7</b>	<b>183</b>	<b>218</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.015</b>	<b>24.8</b>	<b>33</b>	<b>34.1</b>	<b>40.7</b>	<b>3.35</b>	<b>4.48</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>48.7</b>	<b>65.1</b>	<b>52.2</b>	<b>68</b>	<b>170.5</b>	<b>221.1</b>	<b>1100</b>	<b>1369</b>	<b>1.04</b>	<b>3.2</b>	<b>0.6</b>	<b>2.5</b>	<b>94.3</b>	<b>130.5</b>	<b>280.5</b>	<b>384.7</b>	<b>20.7</b>	<b>26.8</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.					
		ясли	сад	Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Mg			
	9 день																					
	Завтрак																					
73	Икра кабачковая	30	50	0.5	0.8	2	2.7	3.1	5	32	50	0.16	2	0.08	0.1	-	-	3.2	4	0.6	0.78	
438	Омлет с сыром	60	80	6.4	9.2	10.3	12.1	17	21	84	103	0.03	0.05	0.14	0.18	0.17	0.21	40.2	44.1	9.5	11.2	
379	Кофейный напиток с молок.	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	81	113	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5	
	Хлеб пшеничны	30	40	2.3	3.0	0.9	0.12	14.9	19.1	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	59.1	94.5	0.5	0.6	
14	Масло сливочно	5	8	0.05	0.08	4.16	6.6	0.05	0.08	36	58	0.06	0.1	0.06	0.1	6.4	10.2	59.1	94.5	2.5	4.1	
	<b>Итого:</b>			<b>12.5</b>	<b>16.9</b>	<b>19.8</b>	<b>24.7</b>	<b>55.5</b>	<b>71.8</b>	<b>393</b>	<b>397</b>	<b>0.31</b>	<b>2.23</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>6.57</b>	<b>10.4</b>	<b>167.6</b>	<b>245.1</b>	<b>13.5</b>	<b>17.2</b>	
204	Суп картоф.	200	250	12	15	8	10	10.2	12.7	144	180	0.4	0.5	0.9	1.7	38	54	34	42.5	12.2	1.5	
284	Запеканка картофельная с мясомз	180	230	14.3	19	16.9	22.4	18.3	24.3	183	276	0.13	0.18	0.1	0.46	0.06	0.08	32.4	37.2	1.7	2.3	
	Хлеб пшеничны	50	80	3.8	6	1.5	2.4	24.9	39.8	131	210	0.05	0.08	-	-	-	-	10	16	0.6	0.9	
349	Компот из с/фруктов	150	200	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	66.1	88	0.01	0.02	-	-	24.8	33	2.4	3.2	0.33	0.44	
	<b>Итого:</b>			<b>30.16</b>	<b>40.1</b>	<b>26.4</b>	<b>34.8</b>	<b>69.7</b>	<b>98.6</b>	<b>524</b>	<b>754</b>	<b>0.59</b>	<b>0.78</b>	<b>0.3</b>	<b>2.16</b>	<b>62.9</b>	<b>87.1</b>	<b>78.8</b>	<b>98.9</b>	<b>3.83</b>	<b>5.14</b>	
	Полдник																					
	Блины	15	20	1.8	2.5	1.2	2.1	39.8	42.8	100	108	0.1	0.15	0.01	0.015	-	-	10.1	18.7	0.05	0.08	
	ряженка	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	5.9	7.9	83	110	0.04	0.06	-	-	24.8	33	24	32	3.3	4.4	
	<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>8.1</b>	<b>6</b>	<b>8.5</b>	<b>45.3</b>	<b>50.7</b>	<b>183</b>	<b>218</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>0.01</b>	<b>0.015</b>	<b>24.8</b>	<b>33</b>	<b>34.1</b>	<b>40.7</b>	<b>3.35</b>	<b>4.48</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>48.7</b>	<b>65.1</b>	<b>52.2</b>	<b>68</b>	<b>170.5</b>	<b>221.1</b>	<b>1100</b>	<b>1369</b>	<b>1.04</b>	<b>3.2</b>	<b>0.6</b>	<b>2.5</b>	<b>94.3</b>	<b>130.5</b>	<b>280.5</b>	<b>384.7</b>	<b>20.7</b>	<b>26.8</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг.						Минеральные вещества, мг.				
		ясли	сад	Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Mg		
	10 день																				
	Завтрак																				
392	Суп молочный	120	150	9.1	11.4	7.3	9.1	16.8	21.8	106	141	0.38	0.48	0.02	0.03	-	-	3.07	7	1.25	1.56
376	Чай с сахаром	150/11	200/15	2.3	3	-	-	11	15	45	60	0.02	0.03	0	0	3.6	4.8	2	2.7	0.01	0.02
14	Масло сливочн	5	8	0.05	0.08	4.1	6.6	0.05	0.08	38	58	0.06	1	-	-	6.4	10.2	59	94	0.06	0.12
	Повидло фрукт	5	10	-	-	-	-	5.8	11.6	11	16.5	0.02	0.04	0.04	0.07	0.3	0.6	-	-	-	-
	Хлеб пшенич	30	40	2.3	3	0.9	1.2	14.9	19.9	78	105	0.03	0.04	-	-	-	-	6	8	0.4	0.5
	<b>Итого:</b>			<b>12.4</b>	<b>14.5</b>	<b>12.3</b>	<b>16.9</b>	<b>48.5</b>	<b>68.4</b>	<b>276</b>	<b>381</b>	<b>1.05</b>	<b>1.59</b>	<b>0.66</b>	<b>12.1</b>	<b>10.3</b>	<b>14.6</b>	<b>123.3</b>	<b>198.7</b>	<b>6.33</b>	<b>9.78</b>
	Обед																				
88	Щзи из свежей капусты с картоф	200	250	1.3	1.6	2.9	3.6	9.2	7.3	77	96	0.07	0.08	-	-	30.3	37.8	38.2	47.7	0.75	0.93
290	Гуляш	60/60	80/80	18.3	24.4	18.1	24.1	-	-	182	201	0.11	0.15	0.08	0.11	0.45	0.61	34.3	37..3	2.1	2.9
203	Макаронные изделия отварные	120	150	5.1	5.4	9.6	10.5	35	39	101	115	0.05	0.06	0.015	0.02	-	-	6.5	7.2	0.4	0.5
349	Сок фруктовый	150	200	0.06	0.08	-	-	16.3	21.8	66	88	0.001	0.015	-	-	24.8	30	2.4	3.2	0.33	0.44
	Хлеб пшеничный	50	80	3.8	6	1.5	2.4	24.9	39.8	131	210	0.05	0.08	-	-	-	-	10	16	0.6	0.9
	<b>Итого:</b>			<b>28.6</b>	<b>37.5</b>	<b>32.1</b>	<b>40.6</b>	<b>85.4</b>	<b>108.1</b>	<b>557</b>	<b>710</b>	<b>0.28</b>	<b>0.37</b>	<b>0.09</b>	<b>0.13</b>	<b>55.5</b>	<b>68.4</b>	<b>91.4</b>	<b>111.4</b>	<b>4.18</b>	<b>5.67</b>
	Полдник																				
	Оладьи со сгущён. молоком	60	90	4.9	7.9	5	9	17.7	21.2	168	254	0.08	0.16	0.004	0.006	19	23	22.1	42.2	2.2	4.3
382	Какао с молоком	150	200	2.8	3.8	2.4	3.2	20.5	26.7	113	151	0.03	0.04	0.02	0.03	1	1.3	90	120	0.08	0.09
	<b>Итого:</b>			<b>7.7</b>	<b>11.7</b>	<b>7.4</b>	<b>12.2</b>	<b>38.2</b>	<b>47.9</b>	<b>281</b>	<b>405</b>	<b>0.11</b>	<b>0.2</b>	<b>0.024</b>	<b>0.036</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>112.1</b>	<b>162.2</b>	<b>2.28</b>	<b>4.39</b>
	<b>Всего:</b>			<b>48.7</b>	<b>63.7</b>	<b>51.8</b>	<b>69.7</b>	<b>172.1</b>	<b>224.4</b>	<b>1114</b>	<b>1496</b>	<b>1.44</b>	<b>2.16</b>	<b>0.77</b>	<b>12.27</b>	<b>85.8</b>	<b>119</b>	<b>326.8</b>	<b>472.3</b>	<b>12.8</b>	<b>19.8</b>

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
д/с №15 «Малышок»  
\_\_\_\_\_ А.А.Шеховцова  
11.01.2022г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
10 –ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЕ  
ВОСПИТАННИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД №15 «МАЛЫШОК»  
АЛЕКСАНДРОВСКОГО РАЙОНА  
СЕЛА АЛЕКСАНДРОВСКОГО**