

Зимне-весенний сезон (1 день)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом слив.	1/30/10	3,6	8,8	14,3	147,0	0,23	0,187	1,1	150,6	1,7
213	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,018	0,002	0,14	94,0	0,95
54	Икра свекольная	1/60	2,5	5,375	13,375	112,5	0,08	0,06	1,89	19	0,75
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,005	6	11,6	0,53
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	1/100	2,5	1,2	16,0	360					
			<b>11,71</b>	<b>18,775</b>	<b>52,975</b>	<b>428,5</b>	<b>0,328</b>	<b>0,273</b>	<b>25,73</b>	<b>298,98</b>	<b>4,13</b>
	<b>Обед</b>										
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/5	2,1	1,34	7,38	61,55	0,037	0,062	24,67	64,75	0,775
282	Копченая говядина	1/80/5	11,8	15,5	17,8	257,6	0,84	0,16	0,046	105,05	1,68
317	Макароны отварные	1/150/	8,2	10,5	25	226	0,83	34,59	2,16	15,49	13,89
376	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,4	0	39,36	159	0,02	0,045	6,75	55,06	0,59
	Хлеб пшеничный	1/70	5,84	1,4	33,13	168	0,52	0,31	1,2	27,54	1,16
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,935</b>	<b>32,57</b>	<b>169,17</b>	<b>918,65</b>	<b>2,667</b>	<b>35,177</b>	<b>35,826</b>	<b>273,01</b>	<b>18,845</b>
	<b>Полдник</b>										
	Пряник	1/100	21,89	8,06	22,3	245,0	211,1	0,98	0,076	0,376	0,376
397	Какао с молоком	1/180	5,6	6,4	8,2	113,0	180,0	0,5	0,039	0,22	0,931
			<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>19,7</b>	<b>246,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>249,3</b>	<b>1,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,245</b>	<b>65,945</b>	<b>241,845</b>	<b>1593,75</b>	<b>2,995</b>	<b>35,55</b>	<b>61,586</b>	<b>821,29</b>	<b>23,975</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	47,25	+6,75
Жиры, г	45	65,95	+20,95
Углеводы, г	195,75	241,85	+46,1
Энерг. ценность, ккал	1350	1593,75	+243,75

Зимне-весенний сезон ( 2 день)

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом слив.	1/30/10	3,6	8,8	14,3	147,0	0,23	0,187	1,1	150,6	1,7
94	Суп молочный с крупой (гречка)	1/250	8,2	8,0	30,7	232,6	1,1	0,2	0,6	150,6	1,1
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,005	6	11,6	0,53
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый (яблочный или абрикосовый или вишневый или виноградный, апельсиновый)	1/180	2,5	1,2	16,00	113	0,02	0,02	18	14	0,54
			<b>12,31</b>	<b>16,8</b>	<b>70</b>	<b>485,6</b>	<b>1,33</b>	<b>0,412</b>	<b>24,3</b>	<b>329,2</b>	<b>3,53</b>
	<b>Обед</b>										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,35	0,675	18,15	107,05	29,475	0,725	0,1	0,1	3,7
246	Рыба припущенная в молоке	1/80	9,2	5,1	14,3	88	0,2	0,3	0,6	158	3,4
315	Рис отварной	1/120	0,32	0	1,36	9,6	0,362	0,024	11,62	7,85	0,24
	Хлеб пшеничный	1/70	3,87	1,49	24,8	129,48	0,126	0,1	0	34,86	0,1
376	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,99	0	24,33	101,346	0,02	0,02	4	14	2,8
			<b>28,92</b>	<b>19,94</b>	<b>111,04</b>	<b>690,476</b>	<b>0,646</b>	<b>8,705</b>	<b>7,71</b>	<b>252,88</b>	<b>10,21</b>
	<b>Полдник</b>										
429	Булочка с изюмом	1/80	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,59
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,005	6	11,6	0,53
			<b>12,8</b>	<b>14,8</b>	<b>59,04</b>	<b>418,23</b>	<b>0,636</b>	<b>0,348</b>	<b>3,672</b>	<b>329,72</b>	<b>1,69</b>
			<b>54,03</b>	<b>51,54</b>	<b>240,08</b>	<b>1594,306</b>	<b>2,612</b>	<b>9,465</b>	<b>35,682</b>	<b>911,8</b>	<b>15,43</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40.5	54.03	+13.53
Жиры, г	45	51.54	+6.54
Углеводы, г	195.75	240.08	+44.33
Энерг. ценность, ккал	1350	1594.306	+244.306

Зимне-весенний сезон (Здень)

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце птур ы	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
3	Хлеб пшеничный	1/40	6,1	11,3	33,48	260,0	0,55	0,79	0,98	237,45	3,32
185	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200/5	0,1	0	15	60	0	0,005	6	11,6	0,53
392	Чай с сахаром	1/180/10	6,2	9,3	14,2	161	0,115	0,09	0,265	102,25	0,875
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	1/100	2,5	1,2	16,0	360					
			<b>13,39</b>	<b>20,6</b>	<b>87,01</b>	<b>582,346</b>	<b>0,685</b>	<b>0,905</b>	<b>11,245</b>	<b>365,3</b>	<b>7,525</b>
	<b>Обед</b>										
81	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,15	0,6	22,65	127,35	75,5	2,65	0,25	5,32	5,32
287	Тефтели говяжьи	1/80	9,26	15,25	13,786	229	77,52	0,80	3,03	0,10	0,03
355	Соус сметанный с томатом	1/30	3,05	5,11	18,61	132,92	0,1	8,11	0,51	4,65	2,81
317	Макаронные изделия отварные	1/150	0,32	0	1,36	9,6	0,362	0,024	11,62	7,85	0,24
382	Кисель из сока натурального	1/180	0,3	0	34,5	139,2	0,6	0,01	0	22	0,4
	Хлеб пшеничный	1/70	5,84	1,4	33,13	168	0,52	0,31	1,2	27,54	1,16
			<b>35,62</b>	<b>12,15</b>	<b>117,28</b>	<b>725,75</b>	<b>76,807</b>	<b>3,1</b>	<b>6,24</b>	<b>87,86</b>	<b>9,64</b>
	<b>Полдник</b>										
189	Запеканка рисовая с творогом	1/200/5	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,22	0,19	95,3	0,59
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/180	3,6	2,68	56,34	584,88	0,225	0,35	8,0	467,52	2,552
			<b>10,5</b>	<b>8,08</b>	<b>106,21</b>	<b>859,38</b>	<b>0,51</b>	<b>0,35</b>	<b>19,175</b>	<b>506,37</b>	<b>3,572</b>
			<b>59,51</b>	<b>40,83</b>	<b>310,5</b>	<b>1686,12</b>	<b>78,002</b>	<b>4,355</b>	<b>36,66</b>	<b>950,53</b>	<b>20,737</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	59,51	+19,01
Жиры, г	45	40,83	4,17
Углеводы, г	195,75	310,5	+114,75
Энерг. ценность, ккал	1350	1686,12	+336,12

Зимне-весенний сезон (4 день)

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	8,8	14,3	147,0	0,23	0,187	1,1	150,6	1,7
185	Каша жидкая молочная пшеничная	1/210	10,6	21,4	11,2	280	0,04	0,03	0,3	200,2	1,1
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,6	0,9	1,3	15,6	1,9	0,04	1,2	4,2	0,1
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый (яблочный или абрикосовый или вишневый или виноградный, апельсиновый)	1/180	0,99	0	24,33	101,346	0,02	0,02	4	14	2,8
			<b>21,99</b>	<b>37,5</b>	<b>73,69</b>	<b>713,776</b>	<b>2,43</b>	<b>0,517</b>	<b>7,68</b>	<b>590,14</b>	<b>6,4</b>
	<b>Обед</b>										
85	Суп картофельный с клецками	1/250/25	5,22	6,12	29	43,25	19,4	1,02	2,56	0,0875	0,275
304	Плов из птицы	1/210	19,4	22,5	31,9	408,0	0,27	0,27	3,01	38	2,77
376	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,4	0	39,36	159	0,02	0,045	6,75	55,06	0,59
	Хлеб пшеничный	1/70	5,84	1,4	33,13	168	0,52	0,31	1,2	27,54	1,16
			<b>30,37</b>	<b>26,975</b>	<b>120,28</b>	<b>855,25</b>	<b>1,53</b>	<b>0,79</b>	<b>14,68</b>	<b>143,395</b>	<b>5,497</b>
	<b>Полдник</b>										
5	Закрытый бутерброд с повидлом	1/60	2,6	4,6	27,4	161,0	0,2	0,023	0,88	52,5	0,8
397	Какао с молоком	1/180	5,6	6,4	8,2	113,0	180,0	0,5	0,039	0,22	0,931
			<b>20,125</b>	<b>18,43</b>	<b>37,57</b>	<b>463,47</b>	<b>180,22</b>	<b>1,075</b>	<b>0,534</b>	<b>309,09</b>	<b>2,531</b>
			<b>72,485</b>	<b>82,905</b>	<b>231,54</b>	<b>2034,496</b>	<b>184,18</b>	<b>2,382</b>	<b>22,894</b>	<b>1042,625</b>	<b>14,428</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	72,485	+31,985
Жиры, г	45	82,905	+37,905
Углеводы, г	195,75	231,54	+35,79
Энерг. ценность, ккал	1350	2034,496	+684,496

Зимне-весенний сезон (5 день)

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом слив.	1/30/10	3,6	8,8	14,3	147,0	0,23	0,187	1,1	150,6	1,7
185	Каша жидкая молочная рисовая	1/210	8,2	8,0	30,7	232,6	0,2	0,06	1,1	150,6	1,1
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,0045	6	11,6	0,53
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	1/100	2,5	1,2	16,0	360					
			<b>16,31</b>	<b>13,96</b>	<b>67,36</b>	<b>461,49</b>	<b>0,57</b>	<b>0,527</b>	<b>23,79</b>	<b>393,64</b>	<b>7,746</b>
	<b>Обед</b>										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,35	0,675	18,15	107,05	29,475	0,725	0,1	0,1	3,7
261	Тефтели рыбные тушеные	1/80	10,2	9,4	14,5	184	0,09	0,09	1,105	58,39	0,858
355	Соус сметанный с томатом	1/30	1	3,925	2	54,5	0,05	0,1	1,1	14,31	1,8
313	Каша рассыпчатая гречневая	1/155	2,5	5,375	13,375	112,5	0,08	0,06	1,89	19	0,75
382	Кисель из сока натурального	1/180	0,3	0	34,5	139,2	0,6	0,01	0	22	0,4
	Хлеб пшеничный	1/70	5,84	1,4	33,13	168	0,52	0,31	1,2	27,54	1,16
			<b>24,29</b>	<b>20,775</b>	<b>120,515</b>	<b>785,05</b>	<b>30,235</b>	<b>1,33</b>	<b>12,145</b>	<b>174,4</b>	<b>8,858</b>
	<b>Полдник</b>										
	Печенье	1/100	4,87	9,3	45,675	294	0	0,28	0,06	23,85	0,45
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,0045	6	11,6	0,53
			<b>10,67</b>	<b>15,9</b>	<b>56,575</b>	<b>416</b>	<b>0</b>	<b>0,38</b>	<b>0,09</b>	<b>265,85</b>	<b>0,95</b>
			<b>51,27</b>	<b>50,635</b>	<b>244,45</b>	<b>1662,54</b>	<b>31,065</b>	<b>2,237</b>	<b>36,025</b>	<b>833,89</b>	<b>17,554</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	51,27	+10,77
Жиры, г	45	50,64	+5,64
Углеводы, г	195,75	244,45	+48,7
Энерг. ценность, ккал	1350	1662,54	+164,904

Зимне-весенний сезон (6 день)

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом слив.	1/30/10	2,6	8,8	14,3	147	0,23	0,187	0,53	128,72	0,75
317	Макароны отварные	1/150	15,6		15,6	10,25	8,4	31,25	282,5	19,36	1,03
36	Икра из кабачков и баклажанов (консервы)	1/60	0,48	2,4	2,6	33,0	0,04	0,1	6,76	26,38	0,442
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,004	6	11,6	0,53
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	1/100	0,75	0	18,3	76,2	0,015	0,015	3	10,58	2,1
			<b>18,71</b>	<b>8,8</b>	<b>54,9</b>	<b>263,25</b>	<b>20,23</b>	<b>31,967</b>	<b>299,63</b>	<b>164,485</b>	<b>7,98</b>
	<b>Обед</b>										
85	Суп картофельный с клецками	1/250/25	5,22	6,12	29	43,25	19,4	1,02	2,56	0,0875	0,275
302	Птица тушеная в соусе с овощами	1/230	18,8	22,2	24	372	0,24	0,247	2,99	33,67	2,5
382	Кисель из сока натурального	1/180	0,24	0,06	7,8	15,6	0,362	0,024	12,64	7,85	0,5
	Хлеб пшеничный	1/70	5,84	1,4	33,13	168	0,52	0,31	1,2	27,54	1,16
			<b>30,01</b>	<b>32,58</b>	<b>145,75</b>	<b>508,27</b>	<b>406,58</b>	<b>22,03</b>	<b>5,49</b>	<b>32,45</b>	<b>11,047</b>
	<b>Полдник</b>										
	Пряник	1/100	0,875	2,3	1,47	38,47	0,1	0,015	0,035	16,35	0,06
397	Какао с молоком	1/180	5,6	6,4	8,2	113,0	180,0	0,5	0,039	0,22	0,931
			<b>20,125</b>	<b>18,43</b>	<b>37,57</b>	<b>463,47</b>	<b>180,22</b>	<b>1,075</b>	<b>0,534</b>	<b>309,09</b>	<b>2,531</b>
			<b>56,8</b>	<b>48,68</b>	<b>223,79</b>	<b>962,52</b>	<b>426,925</b>	<b>53,997</b>	<b>306,051</b>	<b>224,995</b>	<b>21,977</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	56,8	+16,3
Жиры, г	45	48,68	+3,68
Углеводы, г	195,75	223,79	+28,04
Энерг. ценность, ккал	1350	962,52	387,48

Зимне-весенний сезон (7 день)

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
185	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200/5	6,1	11,3	33,48	260,0	0,55	0,79	0,98	237,45	3,32
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,004	6	11,6	0,53
	Хлеб пшеничный	1/40	6,2	9,3	14,2	161	0,115	0,09	0,265	102,25	0,875
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый (яблочный или абрикосовый или вишневый или виноградный)	1/180	0,99	0	24,33	101,346	0,02	0,02	4	14	2,8
			<b>12,81</b>	<b>20,6</b>	<b>72,77</b>	<b>526,32</b>	<b>17,145</b>	<b>1,091</b>	<b>7,245</b>	<b>351,32</b>	<b>21,415</b>
	<b>Обед</b>										
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/5	2,1	1,34	7,38	61,55	0,037	0,062	24,67	64,75	0,775
287	Тефтели говяжьи	1/80	9,26	15,25	13,786	229	77,52	0,80	3,03	0,10	0,03
355	Соус сметанный с томатом	1/30	3,05	5,11	18,61	132,92	0,1	8,11	0,51	4,65	2,81
313	Каша рассыпчатая гречневая	1/155	2,5	5,375	13,375	112,5	0,08	0,06	1,89	19	0,75
	Хлеб пшеничный	1/70	3,87	1,49	24,8	129,48	0,126	0,1	0	34,86	0,1
376	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,99	0	24,33	101,346	0,02	0,02	4	14	2,8
			<b>20,27</b>	<b>27,115</b>	<b>90,906</b>	<b>708,796</b>	<b>92,113</b>	<b>10,892</b>	<b>32,26</b>	<b>118,46</b>	<b>7,615</b>
	<b>Полдник</b>										
189	Запеканка рисовая с творогом	1/200/5	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,22	0,19	95,3	0,59
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,004	6	11,6	0,53
			<b>22,8</b>	<b>6,6</b>	<b>26,9</b>	<b>134,79</b>	<b>255,05</b>	<b>76,7</b>	<b>474</b>	<b>15,95</b>	<b>0,885</b>
			<b>55,88</b>	<b>54,315</b>	<b>190,576</b>	<b>1369,906</b>	<b>364,308</b>	<b>88,683</b>	<b>513,505</b>	<b>485,73</b>	<b>29,915</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	55,88	+15,38
Жиры, г	45	54,32	+9,32
Углеводы, г	195,75	190,58	-5,173
Энерг. ценность, ккал	1350	1369,906	+19,906

Зимне-весенний сезон ( 8 день)

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Цена	№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
		<b>Завтрак</b>										
	1	Бутерброд с маслом слив.	30/10	2,6	8,8	14,3	147	0,23	0,187	0,53	128,72	0,75
	94	Суп молочный с крупой (гречка)	1/250	11	6,4	14	164,8	0,07	0,07	1,9	48,3	0,5
	392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,005	6	11,6	0,53
		<b>Второй завтрак</b>										
	368	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	1/100	2,5	1,2	16,0	360					
				<b>14,69</b>	<b>15,2</b>	<b>67,63</b>	<b>473,146</b>	<b>14,3</b>	<b>3,062</b>	<b>8,45</b>	<b>188,64</b>	<b>5,78</b>
		<b>Обед</b>										
	81	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7,15	0,6	22,65	127,35	75,5	2,65	0,25	5,32	5,32
	242	Рыба отварная	1/80	11	6,4	14	164,8	0,07	0,06	1,9	48,3	0,5
	355	Соус сметанный с томатом	1/30	0,595	3,83	46,5	46,5	0,42	0,01	1	5,12	0,75
	315	Рис отварной	1/120	0,32	0	1,36	9,6	0,362	0,024	11,62	7,85	0,24
		Хлеб пшеничный	1/70	0,4	0	39,36	159	0,02	0,045	6,75	55,06	0,59
	382	Кисель из сока натурального	1/180	0,24	0,06	7,8	15,6	0,362	0,024	12,64	7,85	0,5
				<b>26,49</b>	<b>15,875</b>	<b>137,79</b>	<b>824,72</b>	<b>178,66</b>	<b>3,465</b>	<b>10,725</b>	<b>131,15</b>	<b>6,855</b>
		<b>Полдник</b>										
	429	Булочка с изюмом	1/80	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,59
	392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,005	6	11,6	0,53
				<b>25,19</b>	<b>12,05</b>	<b>64,636</b>	<b>464,83</b>	<b>260,34</b>	<b>1,392</b>	<b>1,17</b>	<b>221,572</b>	<b>1,402</b>
				<b>66,37</b>	<b>43,125</b>	<b>270,056</b>	<b>1762,696</b>	<b>453,33</b>	<b>7,919</b>	<b>20,345</b>	<b>541,362</b>	<b>14,037</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40.5	66.37	+25.87
Жиры, г	45	43.13	-1.87
Углеводы, г	195.75	270.06	+74.31
Энерг. ценность, ккал	1350	1762.7	+ 412.7



Зимне-весенний сезон (9 день)

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
94	Суп молочный с крупой (пшенино)	1/250	21,89	8,06	22,3	245,0	211,1	0,98	0,076	0,376	0,376
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,0045	6	11,6	0,53
	Хлеб пшеничный	1/35	2,6	0,63	10,64	55,57	0,05	0,042	0	14,96	5,69
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый (яблочный или абрикосовый или вишневый или виноградный)	1/180	0,99	0	24,33	101,346	0,02	0,02	4	14	2,8
			<b>22,4</b>	<b>8,06</b>	<b>47,39</b>	<b>350,32</b>	<b>211,1</b>	<b>1,0045</b>	<b>22,766</b>	<b>404,08</b>	<b>1,488</b>
	<b>Обед</b>										
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/250/5	2,1	1,34	7,38	61,55	64,75	0,775	0,0375	0,062	24,67
276	Биточки говяжьи	1/80/5	11,8	15,5	17,8	257,6	0,84	0,16	0,046	105,05	1,68
317	Макароны отварные	1/150/	8,2	10,5	25	226	0,83	34,59	2,16	15,49	13,89
	Хлеб пшеничный	1/70	5,84	1,4	33,13	168	0,52	0,31	1,2	27,54	1,16
376	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,99	0	24,33	101,346	0,02	0,02	4	14	2,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,22</b>	<b>27,64</b>	<b>114,37</b>	<b>829,55</b>	<b>65,6</b>	<b>1,5</b>	<b>17,72</b>	<b>147,042</b>	<b>29,632</b>
	<b>Полдник</b>										
5	Закрытый бутерброд с повидлом	1/60	2,6	4,6	27,4	161,0	0,2	0,023	0,88	52,5	0,8
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,0045	6	11,6	0,53
			<b>8,2</b>	<b>11</b>	<b>35,6</b>	<b>274</b>	<b>180,2</b>	<b>0,523</b>	<b>0,919</b>	<b>52,72</b>	<b>1,731</b>
			<b>58,82</b>	<b>46,7</b>	<b>197,36</b>	<b>1453,87</b>	<b>456,9</b>	<b>3,028</b>	<b>41,405</b>	<b>603,842</b>	<b>32,851</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	58,82	+18,32
Жиры, г	45	46,7	+1,7
Углеводы, г	195,75	197,36	+1,61
Энерг. ценность, ккал	1350	1453,87	+103,87

Зимне-весенний сезон 10 (день)

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом слив.	1/30/10	3,6	8,8	14,3	147,0	0,23	0,187	1,1	150,6	1,7
185	Каша жидкая молочная рисовая	1/210	8,2	8,0	30,7	232,6	0,2	0,06	1,1	150,6	1,1
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,004	6	11,6	0,53
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	1/100	2,5	1,2	16,0	360					
			<b>12,89</b>	<b>16,8</b>	<b>84,33</b>	<b>540,946</b>	<b>0,45</b>	<b>0,271</b>	<b>12,2</b>	<b>326,8</b>	<b>6,13</b>
	<b>Обед</b>										
80	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	3,2	2,048	8	81,24	0,096	0,064	3,18	31,24	0,78
302	Птица тушеная в соусе с овощами	1/230	18,8	22,2	24	372	0,24	0,247	2,99	33,67	2,5
382	Кисель из сока натурального	1/180	0,24	0,06	7,8	15,6	0,362	0,024	12,64	7,85	0,5
	Хлеб пшеничный	1/70	5,84	1,4	33,13	168	0,52	0,31	1,2	27,54	1,16
			<b>28,14</b>	<b>25,648</b>	<b>99,63</b>	<b>760,44</b>	<b>1,456</b>	<b>0,759</b>	<b>7,37</b>	<b>114,45</b>	<b>4,84</b>
	<b>Полдник</b>										
	Печенье	1/100	3,8	3,1	28,2	156	0	0,19	0,04	15,9	0,3
392	Чай с сахаром	1/180/10	0,1	0	15	60	0	0,004	6	11,6	0,53
			<b>10</b>	<b>9,5</b>	<b>50,76</b>	<b>325,83</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>1,12</b>	<b>237,04</b>	<b>1,0</b>
			<b>51,03</b>	<b>51,948</b>	<b>234,72</b>	<b>1624,216</b>	<b>2,146</b>	<b>1,46</b>	<b>20,69</b>	<b>678,29</b>	<b>11,97</b>

	Норма за день	Факт за день	Отклонения
Белки, г	40,5	51,03	+10,53
Жиры, г	45	51,95	+6,95
Углеводы, г	195,75	234,72	+38,97
Энерг. ценность, ккал	1350	1624,22	+274,22