День:11 неделя 3

Возрастная категория: 3-7

День недели	*№ рецепта*	*Наименование блюда*	*Масса порций*	*Пищевые вещества в граммах*				*Витамины (мг.)*			*Минеральные вещества(мг.)*	
				Белки	*Жиры*	*Углеводы*	*Энергетическая ценность ККалл*	*B1*	*B2*	*C*	*Ca*	*Fe*
ПОНЕДЕЛЬНИК		*ЗАВТРАК*										
	207	Макароные изделия, запеченные с сыром	100/5	4,73	4,67	19,75	140	0,04	0,03	0,02	17	0,85
	1	Батон с маслом слив.	40/10	3,08	8,4	20,69	190,8	0,045	0,013		8,8	26,01
	392	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,44			0,033	11,11	0,31
				7,877	***13,092***	***51,54***	***375,24***	***0,085***	***0,043***	***0,053***	***36,91***	***27,17***
		2-ой ЗАВТРАК										
	399	Сок фруктовый, ягодный	200	0,4	0	36,4	150	0,06	0,72	12	60	0,72
		ОБЕД										
	57	Борщ из св.капусты с картофелем	250	3,02	8,18	21,23	170,83	0,03	0,03	8,03	41,97	1,17
	264	Фркадельки рыбные, запеченные в молочном соусе	60/50	13,07	6,23	8,65	142,27	0,07	0,1	0,25	61,89	0,81
	317	Лапша отварная	150	5,505	4,515	26,445	168	0,045	0,0255		4,86	1,095
	376	Компот из смеси сухофруктов+вит С	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	28,63	1,116
	1	Хлеб	60	4,3	0,66	27,84	137,4	0,06	0,04		12	1,02
				26,335	***19,605***	***111,925***	***731,5***	***0,207***	***0,2015***	***8,68***	***149,35***	***5,211***
		ПОЛДНИК										
		Кондитерские изделия промышленного производства	50	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	394	Чай с молоком	200	3,5	3,11	15,08	102,67	0,04	0,14	1,2	113,91	0,37
				6,5	***7,01***	***44,88***	***269,47***	***0,04***	***0,14***	***1,2***	***125,51***	***1,17***
		УЖИН										
	168	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,69	6,48	32,64	212	0,15	0,013		15,73	1,35
	394	Чай с молоком	200	3,5	3,11	15,08	102,67	0,04	0,14	1,2	113,91	0,37
	1	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,04	0,02	-	6	0,52
				11,32	***9,92***	***61,64***	***383,37***	***0,23***	***0,173***	***1,2***	***135,64***	***2,24***
		Всего:		**52,432**	**49,627**	**306,385**	**1909,58**	**0,622**	**1,2775**	**23,133**	**507,41**	**36,511**

День: 12 неделя 3

Возрастная категория: 3-7

День недели	*№ рецепта*	*Наименование блюда*	*Масса порций*	*Пищевые вещества в граммах*				*Витамины (мг.)*			*Минеральные вещества(мг.)*	
				Белки	*Жиры*	*Углеводы*	*Энергетическая ценность ККалл*	*B1*	*B2*	*C*	*Ca*	*Fe*
ВТОРНИК		*ЗАВТРАК*										
	168	Каша рисовая вязкая с маслом	200	3,09	5,28	32,11	18,93	0,027	0,027		6	0,45
	1	Батон с маслом слив.	40/10	3,08	8,4	20,69	190,8	0,045	0,013		8,8	26,01
	395	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11	0,044	0,16	1,3	125,78	0,13
				9,34	***16,36***	***68,76***	***310,84***	***0,116***	***0,2***	***1,3***	***140,58***	***26,59***
		2-ой ЗАВТРАК										
	368	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
		ОБЕД										
	33	Салат из вареной свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,35	0,01	0,03	5,71	21,09	0,8
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	0,137	0,11	11,2	29	1,46
	276	Жаркое по-домашнему	110/30	99,56	4,39	15,24	168,8	0,14	0,21	5,98	19,76	2,51
	1	Хлеб	60	4,3	0,66	27,84	137,4	0,06	0,04		12	1,02
		Напиток апельсиновый	200	0,204	0,045	25,95	105,51	0,009	0,007	13,6	8,43	0,14
				111,554	***13,925***	***89,48***	***603,06***	***0,356***	***0,397***	***36,49***	***90,28***	***5,93***
		ПОЛДНИК										
		Выпечка	50	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1			13,7	0,5
	400	Молоко	180	5,496	4,896	9,096	102	227,52	0,192	0,072	0,288	2,46
				11,196	***8,396***	***49,396***	***317,4***	***227,62***	***0,192***	***0,072***	***13,988***	***2,96***
		УЖИН										
	441,503	Вареники	120	8,12	10,64	37	265,64	0,06	0,016	14,4	17,2	1,13
	1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,04	0,02	-	6	0,52
	392	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,44			0,033	11,11	0,31
				10,317	***10,992***	***62,02***	***378,78***	***0,1***	***0,036***	***14,433***	***34,31***	***1,96***
		Всего:		**142,807**	**50,073**	**279,456**	**1654,08**	**228,222**	**0,845**	**62,295**	**295,158**	**39,64**

День: 13 неделя 3

Возрастная категория: 3-7

День недели	*№ рецепта*	*Наименование блюда*	*Масса порций*	*Пищевые вещества в граммах*				*Витамины (мг.)*			*Минеральные вещества(мг.)*	
				Белки	*Жиры*	*Углеводы*	*Энергетическая ценность ККалл*	*B1*	*B2*	*C*	*Ca*	*Fe*
СРЕДА		*ЗАВТРАК*										
	168	Каша ячневая вязкая с маслом	200	5,73	5,41	28,32	181,33	0,08	0,04	0	37,33	0,8
	2	Батон с повидлом	40/15	3,06	1,17	33,36	153,1	0,048	0,33	0,08	9,98	27,9
	397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,056	0,19	1,59	152,22	0,48
				12,87	***10,12***	***79,26***	***453,32***	***0,184***	***0,56***	***1,67***	***199,53***	***29,18***
		2-ой ЗАВТРАК										
	368	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
		ОБЕД										
	38	Салат из моркови с яблоками	60	0,89	0,13	11,36	50,28	0,03	0,04	2,65	22,83	0,72
	57	Борщ из св.капусты с картофелем	250	3,02	8,18	21,23	170,83	0,03	0,03	8,03	41,97	1,17
	403	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	0,03	0,08	0,38	31,59	1,47
	384	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
	1	Хлеб	60	4,3	0,66	27,84	137,4	0,06	0,04		12	1,02
				23,74	***20,93***	***114,53***	***738,7***	***0,152***	***0,193***	***11,46***	***116,79***	***4,52***
		ПОЛДНИК										
		Кондитерские изделия промышленного производства	50	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	400	Молоко	200	6,1	5,44	10,11	113,33	252,8	0,21	0,08	0,32	2,73
				9,1	***9,34***	***39,91***	***280,13***	***252,8***	***0,21***	***0,08***	***11,92***	***3,53***
		УЖИН										
	199	Биточки манные	120	6,04	4,56	32,32	194	0,06	0,06	0,39	53,82	1,32
	392	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,44			0,033	11,11	0,31
	1	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
				8,237	***4,912***	***57,34***	***307,14***	***0,09***	***0,08***	***0,423***	***70,93***	***2,14***
		Всего:		**54,347**	**45,702**	**300,84**	**1823,29**	**253,256**	**1,063**	**23,633**	**415,17**	**41,57**

День: 14 неделя 3

Возрастная категория: 3-7

День недели	*№ рецепта*	*Наименование блюда*	*Масса порций*	*Пищевые вещества в граммах*				*Витамины (мг.)*			*Минеральные вещества(мг.)*	
				Белки	*Жиры*	*Углеводы*	*Энергетическая ценность ККалл*	*B1*	*B2*	*C*	*Ca*	*Fe*
ЧЕТВЕРГ		*ЗАВТРАК*										
	219	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,048	0,296	0,12	57,104	1,456
	1	Батон с маслом слив.	40/10	3,08	8,4	20,69	190,8	0,045	0,013		8,8	26,01
	394	Чай с молоком	200	3,5	3,11	15,08	102,67	0,04	0,14	1,2	113,91	0,37
				14,1	***24,97***	***37,34***	***450,47***	***0,133***	***0,449***	***1,32***	***179,814***	***27,836***
		2-ой ЗАВТРАК										
	368	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
		ОБЕД										
	76	Рассольник	250	2	5,1	16,92	121,67	0,095	0,06	7,53	24,95	0,27
	291	Запеканка картофельная с мясом	160	8	5,33	42,93	240,67	0,227	0,21	5,07	33,07	2,43
	354	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,07	0	0	0	41	0,1
	399	Сок фруктовый, ягодный	200	0,4	0	36,4	150	0,06	0,72	12	60	0,72
	1	Хлеб	60	4,3	0,66	27,84	137,4	0,06	0,04		12	1,02
				15,4	***13,59***	***127,02***	***686,81***	***0,442***	***1,03***	***24,6***	***171,02***	***4,54***
		ПОЛДНИК										
		Выпечка	100	11,4	7	80,6	430,8	0,2			27,4	1
	394	Чай с молоком	200	3,5	3,11	15,08	102,67	0,04	0,14	1,2	113,91	0,37
				14,9	***10,11***	***95,68***	***533,47***	***0,24***	***0,14***	***1,2***	***141,31***	***1,37***
		УЖИН										
	237	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	0,052	0,258	0,24	147,4	0,64
	351	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,8	5,3	40,6	0,01	0,023	0,15	23	0,06
	392	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,44			0,033	11,11	0,31
	1	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
				20,507	***14,212***	***47,48***	***401,74***	***0,092***	***0,301***	***0,423***	***187,51***	***1,52***
		Всего:		**65,307**	**63,282**	**317,32**	**2116,49**	**0,937**	**1,94**	**37,543**	**695,654**	**37,466**

День: 15 неделя 3

Возрастная категория:3-7

День недели	*№ рецепта*	*Наименование блюда*	*Масса порций*	*Пищевые вещества в граммах*				*Витамины (мг.)*			*Минеральные вещества(мг.)*	
				Белки	*Жиры*	*Углеводы*	*Энергетическая ценность ККалл*	*B1*	*B2*	*C*	*Ca*	*Fe*
ПЯТНИЦА		*ЗАВТРАК*										
	168	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08	0	12,1	3,3
	1	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
	392	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,44			0,033	11,11	0,31
				8,407	***5,632***	***52,92***	***297,14***	***0,18***	***0,1***	***0,033***	***29,21***	***4,12***
		2-ой ЗАВТРАК										
	368	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
		ОБЕД										
	36	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,87	3,67	4,01	52,44	0,01	0,03	5,11	18,21	0,64
	87	Суп рыбный из консервов	250	8,6	8,4	14,33	166,67	0,1	0,145	9,12	45,3	1,27
	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	20,96	17,19	14,27	295,06	0,13	0,18	4,8	41,15	1,97
		Напиток апельсиновый	200	0,204	0,045	25,95	105,51	0,009	0,007	13,6	8,43	0,14
	1	Хлеб	60	4,3	0,66	27,84	137,4	0,06	0,04		12	1,02
				34,934	***29,965***	***86,4***	***757,08***	***0,309***	***0,402***	***32,63***	***125,09***	***5,04***
		ПОЛДНИК										
		Кондитерские изделия промышленного производства	50	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	394	Чай с молоком	200	3,5	3,11	15,08	102,67	0,04	0,14	1,2	113,91	0,37
				6,5	***7,01***	***44,88***	***269,47***	***0,04***	***0,14***	***1,2***	***125,51***	***1,17***
		УЖИН										
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,17	5,83	23,53	180	0,15	0,33	1,47	269,3	0,85
	392	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,44			0,033	11,11	0,31
	1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,04	0,02	-	6	0,52
				9,367	***6,182***	***48,55***	***293,14***	***0,19***	***0,35***	***1,503***	***286,41***	***1,68***
		Всего:		**59,608**	**49,189**	**242,55**	**1660,83**	**0,749**	**1,012**	**45,366**	**582,22**	**14,21**