

Утверждаю  
 Руководитель образовательной организации  
 \_\_\_\_\_ Г.А.Розмологова  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2014

Примерное 10-дневное меню для ДОУ №2 "Радуга" города Заозёрска

<b>1 день</b>											
Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				Витамины мг.			Минеральные вещества		№
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Каша манная молочная	<b>150</b>	<b>4,66</b>	<b>5,31</b>	<b>23,18</b>	<b>161,24</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,03</b>	<b>99,58</b>	<b>0,33</b>	<b>277</b>
	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,076	0,17	1,38	132,77	0,44	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Джем	<b>15</b>	<b>0,06</b>		<b>9,8</b>	<b>36,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>		<b>2,1</b>	<b>0,27</b>	
	20	0,08		13,06	48,4	0,002	0,004		2,8	0,36	
Коф. напиток с молоком	<b>150</b>	<b>2,09</b>	<b>0,03</b>	<b>14,85</b>	<b>67,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>85,35</b>	<b>0,1</b>	<b>514</b>
	180	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1	113,8	0,14	
<b>Завтрак 2</b>											
Фрукты (яблоки)	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>33,75</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>7,5</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>	<b>126</b>
	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2	
<b>Обед</b>											
Свекольник	<b>150</b>	<b>1,31</b>	<b>2,65</b>	<b>7,25</b>	<b>69,47</b>	<b>0,039</b>	<b>0,039</b>	<b>5,25</b>	<b>22,65</b>	<b>0,92</b>	<b>145</b>
	250	2,18	4,41	12,09	115,78	0,065	0,065	8,74	37,74	1,53	
Бефстроганов из говядины	<b>80</b>	<b>14,05</b>	<b>13,11</b>	<b>1,3</b>	<b>179,59</b>	<b>0,053</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>18,54</b>	<b>2,09</b>	<b>377</b>
	80	14,05	13,11	1,3	179,59	0,053	0,13	0,32	18,54	2,09	
Картофельное пюре	<b>100</b>	<b>2,05</b>	<b>4,24</b>	<b>9,39</b>	<b>96,86</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>3,4</b>	<b>24,24</b>	<b>0,76</b>	<b>441</b>
	150	3,08	6,36	14,09	145,29	0,14	0,11	5,1	36,36	1,14	
Салат из белокочан. капусты с морковью	<b>40</b>	<b>0,66</b>	<b>4,04</b>	<b>3,85</b>	<b>54,75</b>	<b>0,012</b>	<b>0,016</b>	<b>10,72</b>	<b>17,27</b>	<b>0,24</b>	<b>3</b>
	60	0,99	6,06	5,78	82,13	0,018	0,024	16,08	25,91	0,36	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из плодов сушен.	<b>150</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>16,4</b>	<b>67,94</b>	<b>0,015</b>		<b>0,21</b>	<b>6,35</b>	<b>5,38</b>	<b>526</b>
	180	0,3	0,18	19,68	81,53	0,018		0,25	7,62	6,46	
<b>Полдник</b>											
Пряники	<b>50</b>	<b>2,95</b>	<b>2,35</b>	<b>37,5</b>	<b>183</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>603</b>
	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01		5,5	0,4	

Молоко	<b>180</b>	<b>5,03</b>	<b>5,74</b>	<b>9,07</b>	<b>108,11</b>	<b>0,027</b>	<b>0,14</b>	<b>0,45</b>	<b>180,77</b>	<b>0,15</b>	529
	200	5,6	6,4	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	
<b>Ужин</b>											
Рыба, тушенная с овощами	<b>120</b>	<b>11,48</b>	<b>6,18</b>	<b>5,17</b>	<b>122,25</b>	<b>0,077</b>	<b>0,069</b>	<b>2,48</b>	<b>31,08</b>	<b>0,54</b>	354
	140	13,35	7,19	6,01	142,15	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63	
Рис отварной	<b>80</b>	<b>1,99</b>	<b>3,26</b>	<b>20,06</b>	<b>120,38</b>	<b>0,016</b>	<b>0,012</b>		<b>2,68</b>	<b>0,29</b>	424
	<b>100</b>	<b>2,49</b>	<b>4,07</b>	<b>25,08</b>	<b>150,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,015</b>		<b>3,35</b>	<b>0,36</b>	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	125
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Печенье	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,4</b>	<b>0,016</b>	<b>0,01</b>		<b>5,8</b>	<b>0,42</b>	604
	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		5,8	0,42	
Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>0,045</b>	<b>0,0075</b>	<b>11,44</b>	<b>46,88</b>			<b>2,1</b>	<b>2,19</b>	<b>0,68</b>	506
	180	0,054	0,009	13,73	56,25			2,5	2,63	0,82	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>55,565</b>	<b>51,5475</b>	<b>236,14</b>	<b>1658,67</b>	<b>0,627</b>	<b>0,734</b>	<b>34,21</b>	<b>541,5</b>	<b>16,5</b>	
	Сад	65,304	62,489	292,21	2035,25	0,806	0,922	48,75	678,52	20,43	
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Суп молочный с мак. изделиями	<b>150</b>	<b>4,28</b>	<b>3,94</b>	<b>12,94</b>	<b>107,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>0,68</b>	<b>117,42</b>	<b>0,28</b>	180
	200	5,71	5,25	17,25	143,14	0,07	0,2	0,91	156,56	0,38	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	125
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Сыр	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>2,34</b>		<b>30,87</b>	<b>0,003</b>	<b>0,032</b>	<b>0,06</b>	<b>81</b>	<b>0,08</b>	114
	12	3,07	3,13		41,16	0,004	0,043	0,08	108	0,11	
Коф. напиток с молоком	<b>150</b>	<b>2,09</b>	<b>0,03</b>	<b>14,85</b>	<b>67,92</b>	<b>0,022</b>	<b>0,052</b>	<b>0,75</b>	<b>85,35</b>	<b>0,11</b>	514
	180	2,5	0,036	17,82	81,5	0,027	0,063	0,9	102,42	0,13	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток клюквенный	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,023</b>	<b>15,8</b>	<b>63,74</b>			<b>0,56</b>	<b>1,99</b>	<b>0,11</b>	534
	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0,027</b>	<b>18,96</b>	<b>76,49</b>			<b>0,68</b>	<b>2,39</b>	<b>0,14</b>	
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	<b>7,4</b>	<b>3,04</b>	<b>12,66</b>	<b>118,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>2,37</b>	<b>31,41</b>	<b>1,27</b>	165
	250	12,33	5,06	21,1	197,2	0,24	0,17	3,16	52,34	2,11	
Шницель из говядины	<b>60</b>	<b>10,75</b>	<b>10,12</b>	<b>8,59</b>	<b>168,4</b>	<b>0,054</b>	<b>0,08</b>		<b>8,43</b>	<b>1,06</b>	391
	70	12,54	11,8	10,02	196,46	0,063	0,1		9,84	1,24	
Капуста тушеная	<b>100</b>	<b>2,11</b>	<b>3,43</b>	<b>33,04</b>	<b>78,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>17</b>	<b>57,65</b>	<b>2,16</b>	435
	150	3,17	5,15	49,56	117,69	0,03	0,09	25,5	86,46	3,24	

Яйца вареные	<b>20</b>	<b>2,55</b>	<b>2,3</b>	<b>0,15</b>	<b>31,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,09</b>		<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>310</b>
	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0,09		11	0,5	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из апельсин. с ябл.	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>20,88</b>	<b>85,99</b>	<b>0,015</b>		<b>5,4</b>	<b>11,58</b>	<b>0,21</b>	<b>524</b>
	180	0,38	0,17	25,06	103,19	0,018		6,48	13,9	0,25	
<b>Полдник</b>											
Ряженка	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>3,9</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>0,054</b>	<b>0,27</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>530</b>
	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2	
Вафли	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>1,65</b>	<b>38,65</b>	<b>177</b>	<b>0,015</b>	<b>0,02</b>		<b>8</b>	<b>0,75</b>	<b>602</b>
	50	1,4	1,65	38,65	177	0,015	0,02		8	0,75	
<b>Ужин</b>											
Оладьи из печени по-кунц.	<b>50/30</b>	<b>8,61</b>	<b>5,8</b>	<b>6,92</b>	<b>114,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,084</b>	<b>3,39</b>	<b>15,41</b>	<b>2,79</b>	<b>409</b>
	50/30	8,61	5,8	6,92	114,3	0,12	0,084	3,39	15,41	2,79	
Каша гречневая рассыпч.	<b>80</b>	<b>4,56</b>	<b>4,18</b>	<b>24</b>	<b>137,46</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>		<b>20,61</b>	<b>2,42</b>	<b>533</b>
	100	5,7	5,23	30	171,83	0,14	0,075		25,76	3,03	
Салат из свеклы с чесноком	<b>40</b>	<b>0,54</b>	<b>4,04</b>	<b>2,88</b>	<b>50,48</b>	<b>0,004</b>	<b>0,016</b>	<b>2,9</b>	<b>13,01</b>	<b>0,49</b>	<b>69</b>
	40	0,54	4,04	2,88	50,48	0,004	0,016	2,9	13,01	0,49	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Сок	<b>150</b>	<b>0,7</b>		<b>17,48</b>	<b>70,2</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>2,99</b>	<b>11,95</b>	<b>0,3</b>	<b>532</b>
	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>21,06</b>	<b>84,6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,36</b>	
Фрукты (бананы)	<b>75</b>	<b>1,13</b>	<b>0,007</b>	<b>15,75</b>	<b>66,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,038</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,45</b>	<b>126</b>
	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>61</b>	<b>47,16</b>	<b>276,15</b>	<b>1680,66</b>	<b>0,805</b>	<b>1,117</b>	<b>44,86</b>	<b>722,21</b>	<b>15,44</b>	
	Сад	75,87	57,043	346,43	2066,66	1,042	1,383	59	900,19	19,23	
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Каша рисовая молочная жидкая	<b>150</b>	<b>4,16</b>	<b>6,78</b>	<b>24,37</b>	<b>177,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>1,15</b>	<b>107,7</b>	<b>0,34</b>	<b>283</b>
	200	5,55	9,03	32,5	236,21	0,06	0,19	1,53	143,6	0,45	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Масло сливочное	<b>7</b>	<b>0,035</b>	<b>5,78</b>	<b>0,056</b>	<b>52,36</b>		<b>0,007</b>		<b>0,84</b>	<b>0,014</b>	<b>114</b>
	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		1,2	0,02	
Какао с молоком (1 вар.)	<b>150</b>	<b>1,96</b>	<b>0,34</b>	<b>19,46</b>	<b>88,72</b>	<b>0,022</b>	<b>0,052</b>	<b>0,49</b>	<b>88,04</b>	<b>0,38</b>	<b>508</b>
	180	2,35	0,41	23,36	106,46	0,027	0,063	0,59	105,65	0,46	

<b>Завтрак 2</b>											
Фрукты (груши)	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>7,13</b>	<b>31,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,023</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,73</b>	<b>126</b>
	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3	
<b>Обед</b>											
Суп-пюре из овощей	<b>150</b>	<b>1,76</b>	<b>3,05</b>	<b>5,96</b>	<b>64,57</b>	<b>0,039</b>	<b>0,057</b>	<b>4,49</b>	<b>43,17</b>	<b>0,45</b>	<b>176</b>
	250	2,93	5,08	9,94	107,61	0,065	0,095	7,49	71,95	0,75	
Жаркое по-домашнему	<b>150</b>	<b>15,13</b>	<b>15,52</b>	<b>11,68</b>	<b>246,88</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>5,33</b>	<b>18,07</b>	<b>2,81</b>	<b>379</b>
	<b>190</b>	<b>19,14</b>	<b>19,63</b>	<b>14,77</b>	<b>312,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>6,74</b>	<b>22,86</b>	<b>3,55</b>	
Порц. свежий огурец	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,004</b>	<b>0,008</b>	<b>1,08</b>	<b>4,96</b>	<b>0,13</b>	<b>120</b>
	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,006	0,012	1,62	7,44	0,19	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из вишен и яблук	<b>150</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>	<b>18,09</b>	<b>84,97</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,0075</b>	<b>3,75</b>	<b>8,21</b>	<b>0,5</b>	<b>527</b>
	180	0,22	0,12	21,71	89,97	0,009	0,009	4,5	9,85	0,59	
<b>Полдник</b>											
Кефир	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>3,9</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>0,054</b>	<b>0,27</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>530</b>
	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2	
Сырники из творога	<b>60/20</b>	<b>10,2</b>	<b>6,36</b>	<b>12,41</b>	<b>150,42</b>	<b>0,032</b>	<b>0,15</b>	<b>0,136</b>	<b>84,2</b>	<b>0,38</b>	<b>330</b>
	60/20	10,2	6,36	12,41	150,42	0,032	0,15	0,136	84,2	0,38	
<b>Ужин</b>											
Омлет натуральный	<b>125</b>	<b>10,75</b>	<b>16,51</b>	<b>2,92</b>	<b>203,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>		<b>101</b>	<b>2</b>	<b>311</b>
	125	10,75	16,51	2,92	203,29	0,06	0,42		101	2	
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,018	0,023	5,76	19,2	0,48	<b>129</b>
	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,018	0,023	5,76	19,2	0,48	
Зефир	<b>50</b>	<b>0,38</b>	<b>0,048</b>	<b>39,8</b>	<b>160,55</b>	<b>0,015</b>			<b>23,5</b>	<b>1,35</b>	<b>310</b>
	50	0,38	0,048	39,8	160,55	0,015			23,5	1,35	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>17,29</b>	<b>71,18</b>		<b>0,007</b>	<b>45</b>	<b>4,08</b>	<b>3,59</b>	<b>533</b>
	180	0,61		20,75	85,42		0,009	54	4,9	4,31	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>58,205</b>	<b>63,65</b>	<b>176,546</b>	<b>1535,32</b>	<b>0,5495</b>	<b>1,3645</b>	<b>72,196</b>	<b>735,12</b>	<b>15,264</b>	
	Сад	68,28	75,82	220,06	1854,73	0,675	1,575	88,766	863,55	18,59	
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Суп молочный с крупой	<b>150</b>	<b>3,61</b>	<b>3,88</b>	<b>12,39</b>	<b>100,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,68</b>	<b>116,82</b>	<b>0,19</b>	<b>179</b>
	200	4,81	5,17	16,52	134,16	0,06	0,2	0,91	155,76	0,25	

Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Джем	<b>15</b>	<b>0,06</b>		<b>9,8</b>	<b>36,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>		<b>2,1</b>	<b>0,27</b>	
	20	0,08		13,06	48,4	0,002	0,004		2,8	0,36	
Коф. напиток с молоком	<b>150</b>	<b>2,09</b>	<b>0,03</b>	<b>14,85</b>	<b>67,92</b>	<b>0,022</b>	<b>0,052</b>	<b>0,75</b>	<b>85,35</b>	<b>0,11</b>	<b>514</b>
	180	2,5	0,036	17,82	81,5	0,027	0,063	0,9	102,42	0,13	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>17,29</b>	<b>71,18</b>		<b>0,007</b>	<b>45</b>	<b>4,08</b>	<b>3,59</b>	<b>533</b>
	180	0,61		20,75	85,42		0,009	54	4,9	4,31	
<b>Обед</b>											
Суп картоф. с мяс. фрикад.	<b>150/20</b>	<b>5,58</b>	<b>4,39</b>	<b>10,75</b>	<b>104,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,075</b>	<b>4,3</b>	<b>17,21</b>	<b>1,29</b>	<b>163</b>
	250/30	9,3	7,31	17,91	174,66	0,17	0,13	7,18	28,74	2,15	
Кура в соусе с томатом	<b>70</b>	<b>6,02</b>	<b>4,69</b>	<b>2,37</b>	<b>59,85</b>	<b>0,012</b>	<b>0,046</b>	<b>0,71</b>	<b>15,38</b>	<b>0,67</b>	<b>415</b>
	80	6,95	5,41	2,73	69,14	0,013	0,054	0,82	17,77	0,78	
Макаронные изд. отварные	<b>100</b>	<b>3,69</b>	<b>4,16</b>	<b>22,56</b>	<b>146,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,025</b>		<b>8,53</b>	<b>0,72</b>	<b>432</b>
	150	5,53	6,23	33,85	220,41	0,023	0,038		12,79	1,06	
Салат из св. помидоров	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>4,08</b>	<b>1,38</b>	<b>44,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,016</b>	<b>8,19</b>	<b>5,09</b>	<b>0,33</b>	<b>21</b>
	60	0,6	6,12	2,08	67,04	0,03	0,024	12,29	7,64	0,5	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Сок	<b>150</b>	<b>0,7</b>		<b>17,48</b>	<b>70,2</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>2,99</b>	<b>11,95</b>	<b>0,3</b>	<b>532</b>
	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>21,06</b>	<b>84,6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,36</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	<b>50</b>	<b>3,75</b>	<b>4,9</b>	<b>37,2</b>	<b>208,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,025</b>		<b>14,5</b>	<b>1,05</b>	<b>604</b>
	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025		14,5	1,05	
Йогурт	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>	<b>0,27</b>	<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>	<b>531</b>
	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2	
<b>Ужин</b>											
Тефтели рыбные	<b>85</b>	<b>7,51</b>	<b>4,62</b>	<b>7,8</b>	<b>76,95</b>	<b>0,043</b>	<b>0,025</b>	<b>0,26</b>	<b>23,51</b>	<b>0,6</b>	<b>360</b>
	100	8,84	5,48	9,18	90,53	0,05	0,03	0,31	27,66	0,71	
Картофель отвар. в молоке	<b>80</b>	<b>2,45</b>	<b>3,26</b>	<b>10,89</b>	<b>96,55</b>	<b>0,09</b>	<b>0,072</b>	<b>10,18</b>	<b>32,98</b>	<b>0,61</b>	<b>189</b>
	100	3,06	4,08	13,61	120,69	0,11	0,09	12,73	41,22	0,76	
Салат из свеклы и моркови	<b>40</b>	<b>0,51</b>	<b>4,04</b>	<b>2,74</b>	<b>49,8</b>	<b>0,012</b>	<b>0,016</b>	<b>2,37</b>	<b>11,82</b>	<b>0,41</b>	<b>61</b>
	40	0,51	4,04	2,74	49,8	0,012	0,016	2,37	11,82	0,41	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	

Чай каркаде	<b>150</b>	<b>0,052</b>	<b>0,08</b>	<b>11,48</b>	<b>46,21</b>						
	180	0,06	0,096	13,78	55,45						
Фрукты (апельсины)	<b>75</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>6,08</b>	<b>32,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,023</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,23</b>	<b>126</b>
	100	0,7	0,3	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>53,6</b>	<b>46,34</b>	<b>244,56</b>	<b>1596,2</b>	<b>0,785</b>	<b>0,87</b>	<b>76,51</b>	<b>614,42</b>	<b>12,83</b>	
	Сад	67,48	58,44	305,21	2003,9	0,833	1,095	96,31	747,12	16,24	
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Каша "Геркулес"	<b>150</b>	<b>5,37</b>	<b>6,74</b>	<b>21,63</b>	<b>170,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,15</b>	<b>117,59</b>	<b>0,93</b>	<b>281</b>
	200	7,16	8,98	28,84	207,38	0,16	0,2	1,53	156,78	1,24	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Сыр	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>2,34</b>		<b>30,87</b>	<b>0,003</b>	<b>0,032</b>	<b>0,06</b>	<b>81</b>	<b>0,08</b>	<b>114</b>
	12	3,07	3,13		41,16	0,004	0,043	0,08	108	0,11	
Коф. напиток с молоком	<b>150</b>	<b>2,09</b>	<b>0,03</b>	<b>14,85</b>	<b>67,92</b>	<b>0,022</b>	<b>0,052</b>	<b>0,75</b>	<b>85,35</b>	<b>0,11</b>	<b>514</b>
	180	2,5	0,036	17,82	81,5	0,027	0,063	0,9	102,42	0,13	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,7</b>	<b>47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>532</b>
	100	0,5		11,7	47	0,01	0,01	2	8	0,2	
<b>Обед</b>											
Суп крестьянский с крупой	<b>150</b>	<b>1,22</b>	<b>3,15</b>	<b>6,82</b>	<b>63,95</b>	<b>0,029</b>	<b>0,021</b>	<b>6,66</b>	<b>12,79</b>	<b>0,4</b>	<b>169</b>
	250	2,03	5,26	11,37	106,59	0,048	0,035	11,1	21,32	0,66	
Рулет из говядины с яйцом	<b>60</b>	<b>8,59</b>	<b>7,33</b>	<b>3,17</b>	<b>112,99</b>	<b>0,036</b>	<b>0,12</b>		<b>11,15</b>	<b>1,36</b>	<b>396</b>
	70	10,02	8,55	3,7	131,83	0,042	0,14		13,01	1,59	
Картфельное пюре	<b>100</b>	<b>2,05</b>	<b>4,24</b>	<b>9,39</b>	<b>96,86</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>3,4</b>	<b>24,24</b>	<b>0,76</b>	<b>441</b>
	150	3,08	6,36	14,09	145,29	0,14	0,011	5,1	36,36	1,14	
Салат из соленых огурцов с луком	<b>40</b>	<b>0,34</b>	<b>2,04</b>	<b>1,04</b>	<b>24,6</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>1,65</b>	<b>9,22</b>	<b>0,26</b>	<b>57</b>
	60	0,51	3,07	1,55	36,9	0,012	0,012	2,47	13,83	0,39	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из плодов сушен.	<b>150</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>16,4</b>	<b>67,94</b>	<b>0,015</b>		<b>0,21</b>	<b>6,35</b>	<b>5,38</b>	<b>526</b>
	180	0,3	0,18	19,68	81,53	0,018		0,25	7,62	6,46	
<b>Полдник</b>											
Йогурт	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>	<b>0,27</b>	<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>	<b>531</b>
	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2	
Булочка российская	<b>60</b>	<b>4,46</b>	<b>5,17</b>	<b>34,76</b>	<b>211,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>15,46</b>	<b>0,57</b>	<b>581</b>

булочка русская	60	4,46	5,17	34,76	211,16	0,06	0,04	0,07	15,46	0,57	301
<b>Ужин</b>											
Запеканка из творога	<b>100/30</b>	<b>17,62</b>	<b>12,2</b>	<b>15,71</b>	<b>246,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>173,17</b>	<b>0,54</b>	311
	<b>150/40</b>	<b>26,46</b>	<b>18,32</b>	<b>23,6</b>	<b>369,89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,51</b>	<b>0,59</b>	<b>260,03</b>	<b>0,82</b>	
Салат из моркови и яблок	<b>60</b>	<b>0,54</b>	<b>6,12</b>	<b>4,29</b>	<b>75,21</b>	<b>0,024</b>	<b>0,03</b>	<b>2,54</b>	<b>12,76</b>	<b>0,65</b>	129
	60	0,54	6,12	4,29	75,21	0,024	0,03	2,54	12,76	0,65	
Кисель из клюквы	<b>150</b>	<b>0,075</b>	<b>0,023</b>	<b>19,37</b>	<b>78</b>			<b>0,56</b>	<b>2,3</b>	<b>0,11</b>	516
	180	0,09	0,028	23,24	93,6			0,67	2,76	0,13	
Фрукты (виноград)	<b>75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,25</b>	<b>48,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,015</b>	<b>4,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,45</b>	126
	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>59,745</b>	<b>56,793</b>	<b>214,46</b>	<b>1646,78</b>	<b>0,646</b>	<b>1,199</b>	<b>25,02</b>	<b>815,78</b>	<b>13,9</b>	
	Сад	77,61	73,51	263,9	2059,84	0,829	1,466	34,5	1015,09	17,32	
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Суп молочный с крупой	<b>150</b>	<b>3,61</b>	<b>3,88</b>	<b>12,39</b>	<b>100,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,68</b>	<b>116,82</b>	<b>0,19</b>	179
	200	4,81	5,17	16,52	134,16	0,06	0,2	0,91	155,76	0,25	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	125
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Джем	<b>15</b>	<b>0,06</b>		<b>9,8</b>	<b>36,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>		<b>2,1</b>	<b>0,27</b>	
	20	0,08		13,06	48,4	0,002	0,004		2,8	0,36	
Коф. напиток с молоком	<b>150</b>	<b>2,09</b>	<b>0,03</b>	<b>14,85</b>	<b>67,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,75</b>	<b>85,35</b>	<b>0,1</b>	514
	180	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1	113,8	0,14	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток клюквенный	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,023</b>	<b>15,8</b>	<b>63,74</b>			<b>0,56</b>	<b>1,99</b>	<b>0,11</b>	534
	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0,027</b>	<b>18,96</b>	<b>76,49</b>			<b>0,68</b>	<b>2,39</b>	<b>0,14</b>	
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с бобовыми (1вар)	<b>150</b>	<b>5,58</b>	<b>4,39</b>	<b>10,75</b>	<b>104,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,075</b>	<b>4,3</b>	<b>17,21</b>	<b>1,29</b>	163
	250	9,3	7,31	17,91	174,66	0,17	0,13	7,18	28,74	2,15	
"Ёжики"	<b>85</b>	<b>7,63</b>	<b>11,87</b>	<b>9,08</b>	<b>173,64</b>	<b>0,042</b>	<b>0,085</b>		<b>21,39</b>	<b>1,19</b>	400
	100	8,98	13,96	10,68	204,28	0,05	0,1		25,16	1,4	
Свекла, тушенная с курагой	<b>80</b>	<b>1,43</b>	<b>3,4</b>	<b>9</b>	<b>76,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>1,29</b>	<b>64,1</b>	<b>0,98</b>	206
	100	1,79	4,3	11,26	96,13	0,025	0,05	1,61	80,13	1,23	
Картофельное пюре	<b>70</b>	<b>1,44</b>	<b>2,98</b>	<b>6,61</b>	<b>68,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>2,39</b>	<b>17,06</b>	<b>0,54</b>	111

партофельное пюре	80	1,64	3,39	7,51	77,49	0,07	0,06	2,72	19,39	0,61	***
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Сок	<b>150</b>	<b>0,7</b>		<b>17,48</b>	<b>70,2</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>2,99</b>	<b>11,95</b>	<b>0,3</b>	<b>532</b>
	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>21,06</b>	<b>84,6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,36</b>	
<b>Полдник</b>											
Гренки с сыром	<b>20</b>	<b>3,21</b>	<b>3,08</b>	<b>10,8</b>	<b>87,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,018</b>	<b>39,69</b>	<b>0,2</b>	<b>186</b>
	20	3,21	3,08	10,8	87,03	0,03	0,03	0,018	39,69	0,2	
Молоко	<b>180</b>	<b>5,03</b>	<b>5,74</b>	<b>9,07</b>	<b>108,11</b>	<b>0,027</b>	<b>0,14</b>	<b>0,45</b>	<b>180,77</b>	<b>0,15</b>	<b>529</b>
	200	5,6	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	
<b>Ужин</b>											
Птица отварная	<b>60</b>	<b>9,74</b>	<b>7,31</b>		<b>113,18</b>	<b>0,017</b>	<b>0,06</b>	<b>0,54</b>	<b>10,6</b>	<b>0,68</b>	<b>414</b>
Сосиски отварные	50	5,55	11,95		129,55	0,1	0,075		17,5	1,53	
Макаронные изделия отварные	<b>80</b>	<b>2,95</b>	<b>3,33</b>	<b>18,05</b>	<b>117,55</b>	<b>1,18</b>	<b>0,02</b>		<b>6,82</b>	<b>0,58</b>	<b>405</b>
	100	3,69	4,16	22,56	146,94	1,47	0,025		8,53	0,72	
Салат из моркови с зел. гор.	<b>60</b>	<b>1,17</b>	<b>6,06</b>	<b>3,92</b>	<b>79,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>3,25</b>	<b>13,98</b>	<b>0,41</b>	<b>71</b>
	60	1,17	6,06	3,92	79,45	0,04	0,03	3,25	13,98	0,41	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>0,045</b>	<b>0,0075</b>	<b>11,44</b>	<b>46,88</b>			<b>2,1</b>	<b>2,19</b>	<b>0,68</b>	<b>506</b>
	180	0,054	0,009	13,73	56,25			2,5	2,63	0,82	
Фрукты (мандарины)	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>8,63</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,023</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>	<b>126</b>
	100	0,8	0,2	11,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>52,51</b>	<b>54,47</b>	<b>211,87</b>	<b>1569,84</b>	<b>1,775</b>	<b>0,821</b>	<b>47,818</b>	<b>643,77</b>	<b>10,025</b>	
	Сад	59,73	68,91	267,17	1940,71	2,333	1,006	61,97	793,46	13,5	
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
Каша "Дружба"	<b>150</b>	<b>3,95</b>	<b>8,49</b>	<b>17,02</b>	<b>161,46</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,99</b>	<b>94,87</b>	<b>0,42</b>	<b>275</b>
	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,09	0,17	1,33	126,49	0,56	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Сыр	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>2,34</b>		<b>30,87</b>	<b>0,003</b>	<b>0,032</b>	<b>0,06</b>	<b>81</b>	<b>0,08</b>	<b>114</b>
	12	3,07	3,13		41,16	0,004	0,043	0,08	108	0,11	
Какао с молоком (1 вар.)	<b>150</b>	<b>1,96</b>	<b>0,34</b>	<b>19,46</b>	<b>88,72</b>	<b>0,022</b>	<b>0,052</b>	<b>0,49</b>	<b>88,04</b>	<b>0,38</b>	<b>509</b>
	180	2,35	0,41	23,36	106,46	0,027	0,063	0,59	105,65	0,46	



<b>Завтрак 2</b>											
Сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,7</b>	<b>47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>532</b>
	100	0,5		11,7	47	0,01	0,01	2	8	0,2	
<b>Обед</b>											
Рассольник ленинградский	<b>150</b>	<b>1,25</b>	<b>3,22</b>	<b>7,66</b>	<b>73,41</b>	<b>0,054</b>	<b>0,033</b>	<b>7,11</b>	<b>8,69</b>	<b>0,48</b>	<b>148</b>
	250	2,09	5,37	12,77	122,34	0,09	0,055	11,85	14,49	0,81	
Запеканка капустная с говядиной	<b>120</b>	<b>14,35</b>	<b>14,87</b>	<b>6,32</b>	<b>216,55</b>	<b>0,066</b>	<b>0,13</b>	<b>5,25</b>	<b>64,91</b>	<b>1,25</b>	<b>384</b>
	160	19,13	19,83	8,43	288,73	0,09	0,17	7	86,55	1,66	
Соус сметанный	<b>25</b>	<b>0,39</b>	<b>2,35</b>	<b>0,86</b>	<b>26,47</b>	<b>0,004</b>	<b>0,012</b>	<b>0,025</b>	<b>10,85</b>	<b>0,032</b>	<b>454</b>
	30	0,47	2,82	1,03	31,77	0,005	0,014	0,03	13,02	0,038	
Порцион. свеж. помидор	<b>40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>1,52</b>	<b>9,6</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>10</b>	<b>5,6</b>	<b>0,36</b>	<b>120</b>
	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0,024	15	8,4	0,54	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из яблок с лимоном	<b>150</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>19,01</b>	<b>78,1</b>	<b>0,0075</b>		<b>2,03</b>	<b>6,98</b>	<b>0,23</b>	<b>523</b>
	180	0,22	0,19	22,81	93,72	0,009		2,44	8,38	0,41	
<b>Полдник</b>											
Пряники	<b>50</b>	<b>2,95</b>	<b>2,35</b>	<b>37,5</b>	<b>183</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>603</b>
	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01		5,5	0,4	
Йогурт	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>	<b>0,27</b>	<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>	<b>530</b>
	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2	
<b>Ужин</b>											
Рыба отварная	<b>60</b>	<b>10,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,26</b>	<b>47,44</b>	<b>0,042</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>13,79</b>	<b>0,26</b>	<b>343</b>
	70	12,49	0,47	0,3	55,35	0,049	0,04	0,46	16,09	0,31	
Соус польский	<b>25</b>	<b>0,63</b>	<b>1,64</b>	<b>0,69</b>	<b>15,89</b>	<b>0,004</b>	<b>0,022</b>	<b>0,75</b>	<b>3,75</b>	<b>0,12</b>	<b>469</b>
	30	<b>0,75</b>	<b>1,97</b>	<b>0,83</b>	<b>19,07</b>	<b>0,005</b>	<b>0,027</b>	<b>0,9</b>	<b>4,5</b>	<b>0,14</b>	
Картофель отварной в молоке	<b>80</b>	<b>2,45</b>	<b>3,26</b>	<b>10,89</b>	<b>96,55</b>	<b>0,09</b>	<b>0,072</b>	<b>10,18</b>	<b>32,98</b>	<b>0,61</b>	<b>189</b>
	100	3,06	4,08	13,61	120,69	0,11	0,09	12,73	41,22	0,76	
Салат из свеклы с сол. ог.	<b>40</b>	<b>0,58</b>	<b>4,04</b>	<b>2,92</b>	<b>50,63</b>	<b>0,008</b>	<b>0,016</b>	<b>2,92</b>	<b>14,62</b>	<b>0,53</b>	<b>63</b>
	40	0,58	4,04	2,92	50,63	0,008	0,016	2,92	14,62	0,53	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Чай каркаде	<b>150</b>	<b>0,052</b>	<b>0,08</b>	<b>11,48</b>	<b>46,21</b>						
	180	0,06	0,096	13,78	55,45						
Фрукты (бананы)	<b>75</b>	<b>1,13</b>	<b>0,007</b>	<b>15,75</b>	<b>66,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,038</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,45</b>	<b>126</b>

Фрукты (сапаны)	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6	120
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>59,962</b>	<b>51,61</b>	<b>222,54</b>	<b>1622,05</b>	<b>0,6665</b>	<b>0,913</b>	<b>50,79</b>	<b>685,18</b>	<b>8,26</b>	
	Сад	74,43	65,56	269,83	2004,65	0,851	1,146	68,53	839,61	10,64	
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Каша манная молочная	<b>150</b>	<b>4,66</b>	<b>5,31</b>	<b>23,18</b>	<b>161,24</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,03</b>	<b>99,58</b>	<b>0,33</b>	<b>277</b>
	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,076	0,17	1,38	132,77	0,44	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Джем	<b>15</b>	<b>0,06</b>		<b>9,8</b>	<b>36,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>		<b>2,1</b>	<b>0,27</b>	
	20	0,08		13,06	48,4	0,002	0,004		2,8	0,36	
Какао с молоком (1 вар.)	<b>150</b>	<b>1,96</b>	<b>0,34</b>	<b>19,46</b>	<b>88,72</b>	<b>0,022</b>	<b>0,052</b>	<b>0,49</b>	<b>88,04</b>	<b>0,38</b>	<b>509</b>
	180	2,35	0,41	23,36	106,46	0,027	0,063	0,59	105,65	0,46	
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>17,29</b>	<b>71,18</b>		<b>0,007</b>	<b>45</b>	<b>4,08</b>	<b>3,59</b>	<b>533</b>
	180	0,61		20,75	85,42		0,009	54	4,9	4,31	
<b>Обед</b>											
Борщ из свеж. капусты	<b>150</b>	<b>1,07</b>	<b>3,08</b>	<b>6,75</b>	<b>60,94</b>	<b>0,027</b>	<b>0,027</b>	<b>8,03</b>	<b>17,86</b>	<b>0,66</b>	<b>142</b>
	250	1,78	5,14	11,24	101,57	0,045	0,045	13,39	29,77	1,1	
Котлета рыбная люб.	<b>60/25</b>	<b>7,49</b>	<b>1,87</b>	<b>3,62</b>	<b>61,22</b>	<b>0,036</b>	<b>0,042</b>	<b>0,44</b>	<b>25,49</b>	<b>0,37</b>	<b>357</b>
	70/30	8,74	2,18	4,22	71,42	0,042	0,049	0,52	29,74	0,43	
Салат из свеж.помидоров и огурцов	<b>40</b>	<b>0,38</b>	<b>2,06</b>	<b>1,23</b>	<b>25,51</b>	<b>0,016</b>	<b>0,02</b>	<b>5,35</b>	<b>10,71</b>	<b>0,3</b>	<b>18</b>
	60	0,58	3,08	1,85	38,26	0,024	0,03	8,02	16,06	0,46	
Картофельное пюре	<b>100</b>	<b>2,05</b>	<b>4,24</b>	<b>9,39</b>	<b>96,86</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>3,4</b>	<b>24,24</b>	<b>0,76</b>	<b>441</b>
	150	3,08	6,36	14,09	145,29	0,14	0,11	5,1	36,36	1,14	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Сок	<b>150</b>	<b>0,9</b>	0,18	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0,36</b>	<b>532</b>
	180	0,99	0,2	19,99	91,08	0,02	0,02	3,96	13,86	0,4	
<b>Полдник</b>											
Вафли	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>1,65</b>	<b>38,65</b>	<b>177</b>	<b>0,015</b>	<b>0,02</b>		<b>8</b>	<b>0,75</b>	<b>602</b>
	50	1,4	1,65	38,65	177	0,015	0,02		8	0,75	
Ряженка	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>3,9</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>0,054</b>	<b>0,27</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>530</b>
	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2	
<b>Ужин</b>											
Оладьи из печени по-лужи	<b>50/30</b>	<b>8,61</b>	<b>5,8</b>	<b>6,92</b>	<b>114,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,084</b>	<b>3,39</b>	<b>15,41</b>	<b>2,79</b>	<b>100</b>

Оладьи из печени по-купц.	50/30	8,61	5,8	6,92	114,3	0,12	0,084	3,39	15,41	2,79	405
Макаронные изделия отварные	<b>80</b>	<b>2,95</b>	<b>3,33</b>	<b>18,05</b>	<b>117,55</b>	<b>1,18</b>	<b>0,02</b>		<b>6,82</b>	<b>0,58</b>	<b>405</b>
	100	3,69	4,16	22,56	146,94	1,47	0,025		8,53	0,72	
Салат из свеклы и моркови	<b>40</b>	<b>0,51</b>	<b>4,04</b>	<b>2,74</b>	<b>49,8</b>	<b>0,012</b>	<b>0,016</b>	<b>2,37</b>	<b>11,82</b>	<b>0,41</b>	<b>61</b>
	40	0,51	4,04	2,74	49,8	0,012	0,016	2,37	11,82	0,41	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>0,51</b>		<b>17,29</b>	<b>71,18</b>		<b>0,007</b>	<b>45</b>	<b>4,08</b>	<b>3,59</b>	<b>533</b>
	180	0,61		20,75	85,42		0,009	54	4,9	4,31	
Фрукты (виноград)	<b>75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,25</b>	<b>48,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,015</b>	<b>4,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,45</b>	<b>126</b>
	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>45,69</b>	<b>38,17</b>	<b>255,36</b>	<b>1575,25</b>	<b>1,819</b>	<b>0,871</b>	<b>123,86</b>	<b>594,73</b>	<b>18,05</b>	
	Сад	54,74	47,55	312,09	1932,46	2,281	1,038	154,12	723,27	21,79	
<b>9 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
Суп молочный с крупой	<b>150</b>	<b>3,61</b>	<b>3,88</b>	<b>12,39</b>	<b>100,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,68</b>	<b>116,82</b>	<b>0,19</b>	<b>179</b>
	200	4,81	5,17	16,52	134,16	0,06	0,2	0,91	155,76	0,25	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Масло сливочное	<b>7</b>	<b>0,035</b>	<b>5,78</b>	<b>0,056</b>	<b>52,36</b>		<b>0,007</b>		<b>0,84</b>	<b>0,014</b>	<b>114</b>
	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,01		1,2	0,02	
Коф. напиток с молоком	<b>150</b>	<b>2,09</b>	<b>0,03</b>	<b>14,85</b>	<b>67,92</b>	<b>0,022</b>	<b>0,052</b>	<b>0,75</b>	<b>85,35</b>	<b>0,11</b>	<b>514</b>
	180	2,5	0,036	17,82	81,5	0,027	0,063	0,9	102,42	0,13	
<b>Завтрак 2</b>											
Фрукты (бананы)	<b>75</b>	<b>1,13</b>	<b>0,007</b>	<b>15,75</b>	<b>66,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,038</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,45</b>	<b>126</b>
	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6	
<b>Обед</b>											
Щи из свеж. капусты	<b>150</b>	<b>0,95</b>	<b>2,63</b>	<b>3,89</b>	<b>50,4</b>	<b>0,029</b>	<b>0,024</b>	<b>10,07</b>	<b>15,46</b>	<b>0,42</b>	<b>153</b>
	250	1,58	4,39	6,49	83,99	0,048	0,04	16,78	25,77	0,7	
Гуляш из говядины	<b>80</b>	<b>8,3</b>	<b>9,52</b>	<b>3,9</b>	<b>134,51</b>	<b>0,032</b>	<b>0,066</b>	<b>1,15</b>	<b>8,3</b>	<b>1,42</b>	<b>378</b>
	90	9,34	10,71	4,39	151,33	0,036	0,074	1,3	9,34	1,6	
Каша гречневая рассыпч.	<b>100</b>	<b>5,7</b>	<b>5,23</b>	<b>30</b>	<b>171,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,075</b>		<b>25,76</b>	<b>3,03</b>	<b>252</b>
	150	8,55	7,85	45	257,75	0,21	0,11		38,64	4,54	
Салат из сырых овощей	<b>40</b>	<b>0,44</b>	<b>2,44</b>	<b>1,53</b>	<b>30,3</b>	<b>0,016</b>	<b>0,016</b>	<b>5,35</b>	<b>9,99</b>	<b>0,26</b>	<b>24</b>
	60	0,67	3,67	2,29	45,46	0,024	0,024	8,02	14,99	0,4	
Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,072</b>	<b>0,032</b>		<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>123</b>

Мед ржани	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из апельсин. с ябл.	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>20,88</b>	<b>85,99</b>	<b>0,015</b>		<b>5,4</b>	<b>11,58</b>	<b>0,21</b>	<b>524</b>
	180	0,38	0,17	25,06	103,19	0,018		6,48	13,9	0,25	
<b>Полдник</b>											
Кефир	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>3,9</b>	<b>7,36</b>	<b>85,07</b>	<b>0,054</b>	<b>0,27</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>	<b>530</b>
	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2	
Сырники из творога	<b>60/20</b>	<b>10,2</b>	<b>6,36</b>	<b>12,41</b>	<b>150,42</b>	<b>0,032</b>	<b>0,15</b>	<b>0,136</b>	<b>84,2</b>	<b>0,38</b>	<b>330</b>
	60/20	10,2	6,36	12,41	150,42	0,032	0,15	0,136	84,2	0,38	
<b>Ужин</b>											
Рыбные хлебцы	<b>70</b>	<b>10,33</b>	<b>3,21</b>	<b>4,62</b>	<b>88,73</b>	<b>0,056</b>	<b>0,056</b>	<b>0,18</b>	<b>29,1</b>	<b>0,47</b>	<b>359</b>
	70	10,33	3,21	4,62	88,73	0,056	0,056	0,18	29,1	0,47	
Винегрет овощной	<b>120</b>	<b>1,51</b>	<b>12,24</b>	<b>8,8</b>	<b>152,34</b>	<b>0,048</b>	<b>0,048</b>	<b>1,97</b>	<b>28,37</b>	<b>0,95</b>	<b>90</b>
	160	2,02	16,32	11,73	203,12	0,064	0,064	2,62	37,82	1,26	
Яйца вареные	<b>20</b>	<b>2,55</b>	<b>2,3</b>	<b>0,15</b>	<b>31,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,09</b>		<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>310</b>
	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0,09		11	0,5	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>0,045</b>	<b>0,0075</b>	<b>11,44</b>	<b>46,88</b>			<b>2,1</b>	<b>2,19</b>	<b>0,68</b>	<b>506</b>
	180	<b>0,054</b>	<b>0,009</b>	<b>13,73</b>	<b>56,25</b>			<b>2,5</b>	<b>2,63</b>	<b>0,82</b>	
Печенье	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,4</b>	<b>0,016</b>	<b>0,01</b>		<b>5,8</b>	<b>0,42</b>	<b>604</b>
	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01		5,8	0,42	
<b>Итого</b>	<b>Ясли</b>	<b>60,89</b>	<b>61,85</b>	<b>207,11</b>	<b>1625,82</b>	<b>0,595</b>	<b>1,06</b>	<b>34,446</b>	<b>664,22</b>	<b>9,954</b>	
	Сад	70,91	77,75	275,15	1999,32	0,786	1,257	44,746	799,82	13,32	
<b>10 день</b>											
<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
Каша пшеничная молочная жидкая	<b>150</b>	<b>5,57</b>	<b>5,44</b>	<b>27,79</b>	<b>182,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>1,03</b>	<b>106,8</b>	<b>1,49</b>	<b>279</b>
	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	0,19	1,38	142,5	1,99	
Батон	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>78,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>		<b>5,7</b>	<b>0,36</b>	<b>125</b>
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Сыр	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>2,34</b>		<b>30,87</b>	<b>0,003</b>	<b>0,032</b>	<b>0,06</b>	<b>81</b>	<b>0,08</b>	<b>114</b>
	12	3,07	3,13		41,16	0,004	0,043	0,08	108	0,11	
Коф. напиток с молоком	<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,015</b>	<b>13,01</b>	<b>56,39</b>	<b>0,007</b>	<b>0,022</b>	<b>0,09</b>	<b>37,85</b>	<b>0,006</b>	<b>515</b>
	200	1,37	0,02	16,91	73,31	0,009	0,029	0,12	49,21	0,008	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,7</b>	<b>47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>532</b>
	100	0,5		11,7	47	0,01	0,01	2	8	0,2	



