

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 1982, №429	Плов фруктовый	.080	2	4	24	130		1	2		21	40	14	1
	Печенье	.025	2		12	59								
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	65					32	24	5	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок абрикосовый	.120	1		15	66		5	1560		24	22	12	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.040	1	4	3	49		3			16	27	14	3
Сборник рец. 2010, №76	Рассольник ленинградский со сметаной	.200/6	2	5	14	115		13	1		24	61	21	1
Сборник рец. 1982, №697	Куры отварные	.040	10	10	1	141		1			15	135	17	2
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.100	2	3	15	101		18			29	65	23	1
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.150			19	75					34	12	4	1
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №231	Сырники со сметаной	.060/12	10	18	12	253					102	147	16	1
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	82					7	23	5	
Сборник рец. 2010, №401	Кефир	.140	4	4	6	82		1			168	133	160	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.080	1		7	31		48			27	18	10	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	291 (+31)	5 (-3)	9	50 (+12)
2завтрак	66 (+16)	1 (-1)	0 (-2)	15 (+8)
обед	545 (+195)	17 (+6)	23 (+11)	67 (+16)
уп_полдник	448 (+208)	17 (+10)	23 (+15)	43 (+8)
ВСЕГО	1350 (+450)	39 (+11)	55 (+24)	176 (+45)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.140	6	4	22	146		1			131	167	44	2
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец.2010, №397	Какао с молоком	.140	3	4	16	110		1			135	113	17	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №401	Напиток Снежок	.140	4	5	6	120		1			169	132	21	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 2010, №36	Салат из свеклы с соленым огурцом	.040		2	2	28		2			7	11	6	
Сборник рец. 2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/6	2	4	8	75		24	1		35	39	17	1
Сборник рец. 1982, №632	Гуляш из говядины	.040/40	13	10	3	148		2			10	135	16	2
Сборник рец. 1982, №446	Макароны отварные с овощами	.100	3	3	22	122		2	2		25	42	14	1
Сборник рец. 2010 №382	Кисель из сока	.150			18	70		1			6	9	2	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №22	Салат картофельный с зеленым горошком	.040	1	2	4	37		5			6	20	8	
Сборник рец. 1982, №146	Рыба отварная под маринадом	.050/80	12	6	8	135		6	5		56	181	38	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	32					3	5	2	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.080			8	34		4			15	13	10	2

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	378 (+118)	13 (+5)	15 (+6)	51 (+13)
2завтрак	120 (+70)	4 (+2)	5 (+3)	6 (-1)
обед	507 (+157)	19 (+8)	19 (+7)	67 (+16)
уп_полдник	285 (+45)	15 (+8)	8	38 (+3)
ВСЕГО	1290 (+390)	51 (+23)	47 (+16)	162 (+31)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№185	Каша молочная манная (жидкая)	.140	5	4	24	144		1			136	115	22	1
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец.2010, №392	Чай с молоком	.150	1	1	13	65					47	37	7	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.120			3	13		10			4	3	3	
<b>обед</b>														
Сборник рец.1982, №134	Сельдь с луком и маслом	.020/10/2		2	1	51		1			3	6	1	
Сборник рец.2010, №86	Лапша домашняя	.200	2	1	13	63		1	1		10	28	7	
Сборник рец.1982,№657	Шницель	.050	11	9	5	151					9	122	15	2
Сборник рец. 2010,№ 344	Рагу из овощей	.100	2	4	11	81		21	1		26	43	20	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.150/6			9	34		2			4	4	2	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010,№336	Капуста тушеная	.090	2	4	9	78		48	1		61	41	21	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец.2010,№401	Ряженка	.140	4	8	6	119					174	129	20	
Сборник рец.2010, №483	Булочка Творожная	.050	5	4	25	147					34	66	9	1
Сборник рец. 2010,№368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	305 (+45)	8	9	50 (+12)
2завтрак	13 (-37)	0 (-2)	0 (-2)	3 (-4)
обед	444 (+94)	17 (+6)	16 (+4)	53 (+2)
уп_полдник	468 (+228)	14 (+7)	16 (+8)	67 (+32)
ВСЕГО	1230 (+330)	40 (+12)	41 (+10)	173 (+42)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рецеп., 1982, №412	Каша молочная пшеничная с тыквой (жидкая)	.140	5	3	23	137		5			102	123	33	1
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец.2010, №397	Какао с молоком	.140	3	4	16	110		1			135	113	17	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №401	Йогурт	.140	4	4	15	112		1			174	133	21	
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010,	Огурец соленый	.040			1	5		2			9	10	6	
Сборник рец.2010, №57	Борщ со сметаной	.200/6	2	4	10	84		15	1		26	39	18	1
Сборник рец.2010, №277	Жаркое по-домашнему	.100/40	14	13	14	236		18			22	181	35	3
Сборник рец. 1982, №948	Кисель плодоваягодный	.150			25	96					1			
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Спр. блюд для уч-ся г.Москвы, р.№21	Салат "Здоровье"	.040	1	1	3	25		2	1		16	18	10	
Сборник рец. 2010	Белип	.050	9	8		110					53	129	13	
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	32					3	5	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	343 (+83)	10 (+2)	11 (+2)	52 (+14)
2завтрак	112 (+62)	4 (+2)	4 (+2)	15 (+8)
обед	485 (+135)	17 (+6)	18 (+6)	65 (+14)
уп_полдник	251 (+11)	12 (+5)	10 (+2)	31 (-4)
ВСЕГО	1191 (+291)	43 (+15)	43 (+12)	163 (+32)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.140	4	5	17	123		1			104	92	16	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
Сборник рец.2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	78		1			68	51	8	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок виноградный	.120			20	84		2			24	14	11	
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010, №54	Икра морковная	.040		3	3	43		2	3		17	21	12	
Сб. рецеп., 1982, №225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной	.200/15/5	5	4	15	112		17	1		29	93	27	1
Сборник рец. 2010, №289	Биточки паровые	.040	6	5	4	86					17	72	9	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.100	2	3	15	101		18			29	65	23	1
Сборник рец 2010, №392	Чай с сахаром	.150/10			10	38					2	2	1	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рецеп., 2010, №215	Омлет натуральный	.070	7	9	1	118					57	120	9	1
Сборник рец.2010, № 473	Булочка "Веснушка"	.045	4	4	29	158					25	45	8	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец.2010, №401	Кефир	.140	4	4	6	82		1			168	133	160	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	327 (+67)	9 (+1)	13 (+4)	44 (+6)
2завтрак	84 (+34)	0 (-2)	0 (-2)	20 (+13)
обед	444 (+94)	15 (+4)	15 (+3)	62 (+11)
уп_полдник	482 (+242)	18 (+11)	18 (+10)	63 (+28)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1337 (+437)</b>	<b>43 (+15)</b>	<b>47 (+16)</b>	<b>190 (+59)</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб.рецеп., 1982, №450	Макароны, запеченные с сыром	.080	5	5	21	141					77	63	8	
Сборник рец.2010, №10	Салат из зеленого горошка	.040	1	2	2	30		4			8	24	8	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Печенье	.025	2		12	59								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	65					32	24	5	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок вишневый	.120			20	84		2			24	14	11	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 1982, №50	Икра тыкваенная	.040	1	4	3	49		3			16	27	14	3
Сб. рецеп., 2010, №80	Суп картофельный с пшеном и сметаной	.200/5	2	2	14	83		13	1		19	56	22	1
Сборник рец.2010, №305	Котлета из птицы	.040	7	8	8	129					24	87	12	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.100	2	3	15	101		18			29	65	23	1
Сборник рец.2010, №376	Компот из чернослива	.150			23	90		1			15	16	19	1
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Справочник блюд, №21	Салат "Мозаика"	.040		3	5	45		6	1		12	15	8	
Сб. рецептур 1982, №508	Рыба припущенная	.050	10			45		1			2	3	36	1
Сборник рец.2010, №401	Напиток Снежок	.140	4	5	6	120		1			169	132	21	
Сборник рец.2010, №469	Булочка Домашняя	.050	4	4	32	174					25	44	7	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.060	1		13	58		6			25	17	19	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	332 (+72)	8	12 (+3)	50 (+12)
2завтрак	84 (+34)	0 (-2)	0 (-2)	20 (+13)
обед	516 (+166)	14 (+3)	17 (+5)	78 (+27)
уп_полдник	501 (+261)	21 (+14)	13 (+5)	68 (+33)
ВСЕГО	1433 (+533)	43 (+15)	42 (+11)	215 (+84)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша перловая молочная (жидкая)	.140	5	7	23	171		1			157	183	26	1
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец.2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	78		1			68	51	8	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №401	Кефир	.140	4	4	6	82		1			168	133	160	
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010, №54	Икра морковная	.040		3	3	43		2	3		17	21	12	
Сборник рец. 2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/6	2	4	8	75		24	1		35	39	17	1
Сборник рец.2010, №286	Тефтели из говядины с красным соусом	.040/40	6	8	9	128		2			25	76	12	1
Сборник рец.2010, №314	Каша гречневая вязкая	.080	3	1	14	65					14	60	20	2
Сборник рец. 2010, №376	Компот из кураги	.150	1		16	66		1	1		24	22	16	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб.рецеп., 2010, №229	Вареники "ленивые" со сметанным соусом	.080/15	11	16	13	238					119	173	19	1
	Яблоко печеное	.065			17	65		9			12	8	7	2
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	32					3	5	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	345 (+85)	9 (+1)	13 (+4)	50 (+12)
2завтрак	82 (+32)	4 (+2)	4 (+2)	6 (-1)
обед	441 (+91)	13 (+2)	16 (+4)	65 (+14)
уп_полдник	382 (+142)	13 (+6)	16 (+8)	48 (+13)
ВСЕГО	1250 (+350)	40 (+12)	49 (+18)	168 (+37)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.140	6	4	22	146		1			131	167	44	2
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец.2010, №397	Какао с молоком	.140	3	4	16	110		1			135	113	17	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №401	Ряженка	.140	4	8	6	119					174	129	20	
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010, №45	Винегрет овощной	.040		3	3	43		3			11	15	7	
Сборник рец. 2010, №82	Суп картофельный с макаронными изделиями	.200	2		16	75		13	1		14	49	19	1
Сборник рец.1982, №672	Оладьи из печени	.050	10	5	4	95		16	5		7	165	10	4
Сборник рец. 2010, №336	Капуста тушеная	.100	2	4	10	84		53	1		68	45	23	1
Сборник рец 2010, №392	Чай с сахаром	.150/10			10	38					2	2	1	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №22	Салат картофельный с зеленым горошком	.040	1	2	4	37		5			6	20	8	
Сборник рец. 2010, №264	Фрикадельки рыбные в соусе	.075/30	10	4	9	115		1			28	41	34	1
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	32					3	5	2	
Сборник рец.2010, №454	Пирожки печеные с повидлом	.045	3	3	33	162					17	35	7	1
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.080	1		7	31		48			27	18	10	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	352 (+92)	11 (+3)	13 (+4)	51 (+13)
2завтрак	119 (+69)	4 (+2)	8 (+6)	6 (-1)
обед	399 (+49)	16 (+5)	13 (+1)	58 (+7)
уп_полдник	377 (+137)	15 (+8)	9 (+1)	61 (+26)
ВСЕГО	1247 (+347)	46 (+18)	43 (+12)	176 (+45)



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.1982,№417	Каша молочная "Дружба"	.140	5	4	21	144		1			147	143	28	
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	78		1			68	51	8	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№401	Йогурт	.140	4	4	15	112		1			174	133	21	
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010,	Огурец соленый	.040			1	5		2			9	10	6	
Сборник рец. 2010, №63	Борщ с фасолью и сметаной	.200/6	3	4	9	78		10			37	64	20	1
Сборник рец.2010, №301	Курица тушеная в соусе	.030/30	8	10	4	136		2	2		24	116	22	2
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.100	2	3	15	101		18			29	65	23	1
Сборник рец. 2010, №399	Сок абрикосовый	.120	1		15	66		5	1560		24	22	12	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец., 2010, №40	Салат из моркови с яблоками	.040		2	4	34		3	2		17	14	10	1
Сборник рец. 2010, №237	Запеканка из творога со сметанным соусом	.070/17	11	17	13	246					111	159	18	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.150/6			9	34		2			4	4	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010,№368	Банан	.060	1		13	58		6			25	17	19	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	348 (+88)	11 (+3)	13 (+4)	49 (+11)
2завтрак	112 (+62)	4 (+2)	4 (+2)	15 (+8)
обед	450 (+100)	16 (+5)	17 (+5)	59 (+8)
уп_полдник	419 (+179)	13 (+6)	19 (+11)	49 (+14)
ВСЕГО	1329 (+429)	44 (+16)	53 (+22)	172 (+41)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.140/5	5	8	24	181		1			137	116	22	1
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
Сборник рец.2010, №392	Чай с молоком	.150	1	1	13	65					47	37	7	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.120	1		11	46		2			8	8	5	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.040	1	4	3	49		3			16	27	14	3
Сб. рецеп., 1982, №221	Суп картофельный с горохом	.200	5		17	90		9	1		28	68	28	2
Справочник блюд, №163	Котлета "Здоровье"	.065	11	10	6	152		1	1		17	119	16	2
Сборник рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.100	2	4	11	81		21	1		26	43	20	1
Сборник рец. 2010, №376	Компот из кураги	.150	1		16	66		1	1		24	22	16	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Детское питание Снигур М.Г.	Салат из вареных овощей	.040	1	2	4	37		6	1		11	21	10	
Сб. рецеп., 1982, №477	Омлет с морковью запеченый	.050	7	9	2	111		1	1		54	116	14	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец.2010, №401	Кефир	.140	4	4	6	82		1			168	133	160	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.080			8	34		4			15	13	10	2

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	342 (+82)	8	13 (+4)	50 (+12)
2завтрак	46 (-4)	1 (-1)	0 (-2)	11 (+4)
обед	502 (+152)	20 (+9)	17 (+5)	68 (+17)
уп_полдник	311 (+71)	13 (+6)	15 (+7)	31 (-4)
ВСЕГО	1201 (+301)	42 (+14)	46 (+15)	160 (+29)

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №168	Каша гречневая с молоком (вязкая)	.100	6	7	23	171		1			125	153	37	2
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Печенье	.025	2		12	59								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	65					32	24	5	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№401	Кефир	.120	3	4	5	70		1			144	114	137	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 2010, №33	Салат из свеклы с р/маслом	.040		2	3	30		2			11	11	6	
Сборник рец.1982,№216	Суп крестьянский с пшеном	.200	1	1	8	48		16	1		21	37	16	1
Сб. рецеп., 1982, №702	Рагу из кур	.160 (40/120)	12	13	16	232		18	2		31	193	42	3
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.150			19	75					34	12	4	1
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рецеп., 1982, №549	Галки рыбные	.080	12	1	6	86		1			50	168	19	1
Сб. рецептур 1982, №405	Рис припущенный	.080	2	2	22	113					8	28	6	1
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	78		1			68	51	8	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010,№368	Груши	.080			8	34		4			15	13	10	2

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	360 (+100)	17 (+9)	9	55 (+17)
2завтрак	70 (+20)	3 (+1)	4 (+2)	5 (-2)
обед	449 (+99)	16 (+5)	16 (+4)	60 (+9)
уп_полдник	353 (+113)	10 (+3)	10 (+2)	60 (+25)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1232 (+332)</b>	<b>47 (+19)</b>	<b>39 (+8)</b>	<b>180 (+49)</b>

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№219	Омлет с зеленым горошком	.150	10	14	5	186		3			111	188	22	2
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.006	1	2		22					60	33	3	
Сборник рец.2010,№397	Какао с молоком	.140	3	4	16	110		1			135	113	17	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок виноградный	.120			20	84		2			24	14	11	
<b>обед</b>														
Детское питание Снигур М.Г.	Салат из вареных овощей	.040	1	2	4	37		6	1		11	21	10	
Сборник рец. 2010, №85	Суп картофельный с клецками	.200	3	2	17	100		10	1		15	52	16	1
Сборник рец. 2010, №289	Биточки паровые	.040	6	5	4	86					17	72	9	1
Сборник рец. 2010, №336	Капуста тушеная	.100	2	4	10	84		53	1		68	45	23	1
Сборник рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.150/10			10	38					2	2	1	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №241	Зразы из творога с изюмом	.060	8	10	17	185					74	121	15	1
Сборник рец.2010, №456	Пирожки печеные с яблоками	.045	3	3	24	129		2			16	32	6	1
Сборник рец.2010,№401	Напиток Снежок	.120	3	4	5	103		1			145	113	18	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.060	1		5	23		36			20	14	8	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	414 (+154)	17 (+9)	24 (+15)	34 (-4)
2завтрак	84 (+34)	0 (-2)	0 (-2)	20 (+13)
обед	409 (+59)	14 (+3)	13 (+1)	61 (+10)
уп_полдник	440 (+200)	15 (+8)	17 (+9)	51 (+16)
ВСЕГО	1347 (+447)	46 (+18)	54 (+23)	166 (+35)

День: среда

Неделя: третья

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №168	Каша молочная ячневая (жидкая)	.140	6	6	24	171		1			171	186	28	1
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	78		1			68	51	8	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.120			3	13		10			4	3	3	
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010,	Огурец соленый	.040			1	5		2			9	10	6	
Сборник рец.2010,№67	Щи из свежей капусты	.200	1	3	7	67		24	1		27	35	16	1
Сборник рец.2010, №281	Котлета запеченая с соусом	.065	9	12	8	173					59	110	13	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.100	2	3	15	101		18			29	65	23	1
Сборник рец 2010,№392	Чай с сахаром	.150/10			10	38					2	2	1	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец.2010, №155	Запеканка овощная	.090	4	4	18	125		21	2		41	80	29	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.140	4	4	6	82		1			168	133	160	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010,№368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	333 (+73)	9 (+1)	12 (+3)	49 (+11)
2завтрак	13 (-37)	0 (-2)	0 (-2)	3 (-4)
обед	448 (+98)	14 (+3)	19 (+7)	56 (+5)
уп_полдник	291 (+51)	10 (+3)	9 (+1)	43 (+8)
ВСЕГО	1085 (+185)	33 (+5)	40 (+9)	151 (+20)

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
	Вермишель молочная	.140	3	3	16	106		1			86	74	12	
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.006	1	2		22					60	33	3	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №397	Какао с молоком	.140	3	4	16	110		1			135	113	17	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №401	Ряженка	.120	4	7	5	102					149	110	17	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.040	1	4	3	49		3			16	27	14	3
Сборник рец.2010, №58	Борщ (без капусты) со сметаной	.200/6	2	5	12	99		12	1		22	48	21	1
Сборник рец.2010, №305	Котлета из птицы	.040	7	8	8	129					24	87	12	1
Сборник рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.100	2	4	11	81		21	1		26	43	20	1
Сб. рецеп., 1982, № 952	Кисель молочный	.150	4	4	24	148		1			165	129	19	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рецеп., 2010, №260	Тефтели рыбные паровые с соусом	.075/25	10	2	9	93		1			45	142	17	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.080	2	2	12	78		14			28	52	18	1
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.120			3	13		10			4	3	3	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	322 (+62)	10 (+2)	13 (+4)	43 (+5)
2завтрак	102 (+52)	4 (+2)	7 (+5)	5 (-2)
обед	570 (+220)	16 (+5)	25 (+13)	73 (+22)
уп_полдник	308.2 (+68.2)	15 (+8)	5 (-3)	51 (+16)
ВСЕГО	1302.2 (+402.2)	44 (+16)	50 (+19)	172 (+41)

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №235	Пудинг творожно-яблочный с соусом молочным	.100/20	13	18	21	299		3			142	201	25	1
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец. 2010, №392	Чай с молоком	.150	1	1	13	65					47	37	7	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №401	Кефир	.120	3	4	5	70		1			144	114	137	
<b>обед</b>														
Спр. блюд для уч-ся г.Москвы, р.№21	Салат "Здоровье"	.040	1	1	3	25		2	1		16	18	10	
Сборник рец. 2010, №80	Суп картофельный с рисом	.200	2		17	80		13	1		14	52	20	1
Сборник рец 1982, № 598	Бефстроганов	.040/40	13	13	5	184		3			20	146	19	2
Сборник рец. 1982, №446	Макароны отварные с овощами	.100	3	3	22	122		2	2		25	42	14	1
Сборник рец. 2010, №376	Компот из кураги	.150	1		16	66		1	1		24	22	16	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рецел., 1982, №428	Биточки пшениные с морковью и соусом	.070/15	3	4	20	134		1	1		28	67	23	1
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	32					3	5	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.060	1		5	23		36			20	14	8	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	460 (+200)	16 (+8)	24 (+15)	47 (+9)
2завтрак	70 (+20)	3 (+1)	4 (+2)	5 (-2)
обед	541 (+191)	21 (+10)	18 (+6)	78 (+27)
уп. полдник	236 (-4)	5 (-2)	5 (-3)	44 (+9)
ВСЕГО	1307 (+407)	45 (+17)	50 (+19)	175 (+44)

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№185	Каша молочная манная (жидкая)	.100	4	3	17	103		1			97	82	15	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
	Печенье	.030	2		15	71								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.150	1	1	14	65					32	24	5	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№401	Ряженка	.140	4	8	6	119					174	129	20	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 2010, N31	Салат из свеклы с сыром	.040	1	3	3	40		2			50	32	8	
Сб. рецеп.. 20010, №77	Суп картофельный	.200	2	2	18	97		22	1		17	68	28	1
Сб. рецептур 2010, №304	Плов из филе кур	150	11	9,3	18	113	0,1	1	0,59		18	28	21	1
Сборник рец. 2010 №382	Кисель из сока	.150			25	99		1			6	9	2	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №249	Рыба запеченая под омлетом	.090	17	6	5	136					69	236	24	1
Сб.р.,1986, Муч. и кондит. изд.ПОП, №123	Булочка молочная	.050	5	3	34	179					29	66	10	1
Сборник рец. 2010,№392	Чай с джемом	.150/12			8	32					3	5	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010,№368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	309 (+49)	20 (+12)	11 (+2)	34 (-4)
2завтрак	119 (+69)	4 (+2)	8 (+6)	6 (-1)
обед	549 (+199)	16 (+5)	16 (+4)	87 (+36)
уп_полдник	438 (+198)	12 (+5)	6 (-2)	87 (+52)
ВСЕГО	1415 (+515)	52 (+24)	42 (+11)	213 (+82)



День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.140	4	5	17	123		1			104	92	16	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №397	Какао с молоком	.140	3	4	16	110		1			135	113	17	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок вишневый	.120			20	84		2			24	14	11	
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010,	Огурец соленый	.040			1	5		2			9	10	6	
Сборник рец. 2010, №56	Борщ (без картофеля)	.200	1	4	7	69		15	1		30	29	15	1
Сборник рец. 1982, №637	Азу из говядины с картофелем	.040/40/130	15	14	21	275		25			29	204	44	3
Сборник рец.2010, №376	Компот из изюма	.150			18	71					12	19	6	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №154	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.090/9	8	14	17	223		3	5		111	146	34	1
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.150/12			8	32					3	5	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	329 (+69)	9 (+1)	13 (+4)	46 (+8)
2завтрак	84 (+34)	0 (-2)	0 (-2)	20 (+13)
обед	484 (+134)	18 (+7)	18 (+6)	62 (+11)
уп_полдник	339 (+99)	10 (+3)	14 (+6)	45 (+10)
ВСЕГО	1236 (+336)	37 (+9)	45 (+14)	173 (+42)

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№185	Каша молочная пшениная (жидкая)	.140	5	6	17	146		1			131	129	26	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.006	1	2		22					60	33	3	
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	78		1			68	51	8	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец.2010,№401	Кефир	.140	4	4	6	82		1			168	133	160	
<b>обед</b>														
Справочник блюд, №21	Салат "Мозаика"	.040		3	5	45		6	1		12	15	8	
Сборник рец. 2010, N76	Рассольник ленинградский со сметаной	.200/6	2	5	14	115		13	1		24	61	21	1
Сб. рецептов 1982, №667	Рулет мясной с луком и яйцом	.050	7	6	5	103		2			16	82	11	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.100	2	3	15	101		18			29	65	23	1
Сборник рец. 1982, №948	Кисель плодоваягодный	.150			25	96					1			
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 1982,№50	Икра кабачковая	.040	1	4	3	49		3			16	27	14	3
В.Г. Кисляковская	Суфле из рыбы	.060	11	3	3	82					40	145	15	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.150/6			9	34		2			4	4	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010,№368	Груши	.060			6	25		3			11	10	7	1

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	342 (+82)	10 (+2)	15 (+6)	45 (+7)
2завтрак	82 (+32)	4 (+2)	4 (+2)	6 (-1)
обед	524 (+174)	13 (+2)	18 (+6)	79 (+28)
уп_полдник	237 (-3)	14 (+7)	7 (-1)	31 (-4)
ВСЕГО	1185 (+285)	40 (+12)	44 (+13)	160 (+29)

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №185	Каша молочная рисовая (жидкая)	.140	4	3	24	141		1			113	116	24	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец.2010, №392	Чай с молоком	.150	1	1	13	65					47	37	7	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок персиковый	.120			20	79		7			11		5	1
<b>обед</b>														
Сборник рец.2010, №45	Винегрет овощной	.040		3	3	43		3			11	15	7	
Сборник рец.2010,№67	Щи из свежей капусты	.200	1	3	7	67		24	1		27	35	16	1
Сборник рец. 1982, №619	Печень говяжья по-строгановски	.045/40	14	7	5	139		23	6		50	249	18	5
Сборник рец.2010, №317	Макароны отварные	.080	3	2	21	113					9	25	5	
Сборник рец 2010,№392	Чай с сахаром	.150/10			10	38					2	2	1	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб рецеп., 1982, №391	Голубцы овощные	.130 (78/52)	4	10	14	158		39	2		77	72	27	1
Сборник рец.2010,№401	Ряженка	.140	4	8	6	119					174	129	20	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
Сборник рец. 2010,№371	Апельсин	.070	1		6	27		42			24	16	9	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	302 (+42)	7 (-1)	9	50 (+12)
2завтрак	79 (+29)	0 (-2)	0 (-2)	20 (+13)
обед	464 (+114)	20 (+9)	17 (+5)	62 (+11)
уп_полдник	351 (+111)	10 (+3)	19 (+11)	36 (+1)
ВСЕГО	1196 (+296)	38 (+10)	44 (+13)	168 (+37)

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети младшего раннего возраста (от 1 до 3х лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №235	Пудинг творожный с молоком сгущеным	.100/12	13	18	29	328					165	223	29	1
Сборник рец. 2010, №7	Сыр	.006	1	2		22					60	33	3	
	Масло сливочное	.005		4		37					1	1		
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.150	2	2	14	78		1			68	51	8	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	59					5	16	3	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010 №401	Бифидок	.140	4	4	6	82		1			168	133	160	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 1982, №50	Икра тыквенная	.040	1	4	3	49		3			16	27	14	3
Сборник рец. 2010, №81	Суп гороховый с гречками	.200/8	5		24	119		12	1		31	76	30	2
Сборник рец. 2010, №283	Котлета с яблоками	.050	8	7	6	117		3			8	82	12	2
Сборник рец. 2010, №332	Овощи припущенные в молочном соусе	.100/30 (130)	3	3	11	83		25	5		74	68	33	1
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.120			3	13		10			4	3	3	
	Хлеб ржаной	.030	1		15	64					6	26	6	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рецеп., 1982, №361	Котлеты морковные со сметанным соусом	.070/17	4	7	16	142		4	7		69	82	37	1
Сборник рец. 2010, №469	Булочка Домашняя	.050	4	4	32	174					25	44	7	
Сборник рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.150/10			10	38					2	2	1	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.070	1		15	67		7			29	20	22	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	524 (+264)	19 (+11)	26 (+17)	56 (+18)
2завтрак	82 (+32)	4 (+2)	4 (+2)	6 (-1)
обед	445 (+95)	18 (+7)	15 (+3)	62 (+11)
уп_полдник	421 (+181)	9 (+2)	12 (+4)	72 (+37)
ВСЕГО	1472 (+572)	49 (+21)	57 (+26)	196 (+65)

### Всего за период

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	352.9 (+92.9)	11 (+3)	14 (+5)	48 (+10)

Завтрак	81.15 (+31.15)	2	3 (+1)	11 (+4)
обед	480.8 (+130.8)	16 (+5)	17 (+5)	66 (+15)
уп_полдник	366.91 (+126.91)	13 (+6)	12 (+4)	51 (+16)
ВСЕГО	1281.76 (+381.76)	43 (+15)	46 (+15)	175 (+44)