

**Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7, 7-11, 11-18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях (кадетские школы-интернаты, кадетские школы, школы-интернаты, а также коррекционные учреждения)**

**1 день Понедельник - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие (1.37)	30.00	0.03	0.24	0.75	4.20	Вит.А, мг: 0.0030, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 42, Са, мг: 7, Mg, мг: 4, Р, мг: 13, F, мкг: 60,
Сыр (1.16)	10.00	2.95	2.32		36.40	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.07, К, мг: 9, Са, мг: 88, Mg, мг: 4, Р, мг: 50,
Сосиски отварные (3.294)	50.00	11.95	5.50	0.20	130.50	Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.10, К, мг: 110, Са, мг: 18, Mg, мг: 10, Р, мг: 80, F, мкг: 32,
Макаронные изделия отварные (4.309)	50.00	1.32	1.94	12.36	69.07	Вит.А, мг: 0.0068, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, К, мг: 22, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 16, F, мкг: 4,
Чай с лимоном (5.423)	180.00	0.03	0.16	14.51	59.56	Вит.А, мг: 0.0004, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.50, К, мг: 6, Са, мг: 13, Mg, мг: 5, Р, мг: 6, F, мкг: 0,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой (5.459)	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
Кекс Столичный (6.522)	50.00	11.97	3.63	28.99	237.96	Вит.А, мг: 0.0929, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 73, Са, мг: 17, Mg, мг: 11, Р, мг: 51, F, мкг: 6, Se, мкг: 0.0,
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты (1.56)	40.00	2.83	0.79	2.87	40.71	Вит.А, мг: 0.0013, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 19.80, К, мг: 132, Са, мг: 21, Mg, мг: 7, Р, мг: 14,
Суп куриный (2.152)	150.00	3.40	2.80	7.19	70.91	Вит.А, мг: 0.2668, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 5.20, К, мг: 195, Са, мг: 27, Mg, мг: 20, Р, мг: 70, F, мкг: 11, Se, мкг: 0.1,
Зразы мясные с фаршем из яйца и ветчины (3.527)	70.00	11.83	11.04	11.63	197.29	Вит.А, мг: 0.0277, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 0.03, К, мг: 28, Са, мг: 26, Mg, мг: 17, Р, мг: 123, F, мкг: 6,
Рис отварной (4.304)	70.00	2.57	1.78	18.54	104.40	Вит.А, мг: 0.0144, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.01, К, мг: 25, Са, мг: 3, Mg, мг: 13, Р, мг: 38, F, мкг: 13,
Кисель клюквенный (5.430)	200.00	0.03	0.09	25.24	103.06	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 8.80, К, мг: 19, Са, мг: 14, Mg, мг: 4, Р, мг: 6,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Полдник</b>						
Кисель абрикосовый (5.425)	180.00	0.04	0.47	17.27	70.88	Вит.А, мг: 0.0525, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.09, К, мг: 155, Са, мг: 26, Mg, мг: 12, Р, мг: 17, Se, мкг: 2.0,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, Р, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Рагу из мяса птицы (курица) (3.489)	140.00	10.88	9.82	16.31	202.93	Вит.А, мг: 0.2855, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 12.81, К, мг: 585, Са, мг: 25,

						<i>Mg, мг: 37, P, мг: 132, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.3,</i>
<i>Напиток вишневый (5.473)</i>	<i>180.00</i>	<i>0.02</i>	<i>0.09</i>	<i>15.51</i>	<i>63.08</i>	<i>Vit.B1, мг: 0.00, Vit.B2, мг: 0.00, Vit.C, мг: 1.62, K, мг: 28, Ca, мг: 13, Mg, мг: 5, P, мг: 3, F, мкг: 14,</i>
<i>Хлеб из муки пшеничной (6.18)</i>	<i>20.00</i>	<i>0.16</i>	<i>1.52</i>	<i>9.84</i>	<i>47.00</i>	<i>Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, K, мг: 19, Ca, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,</i>
<i>Хлеб ржано-пшеничный (6.19)</i>	<i>20.00</i>	<i>0.24</i>	<i>1.32</i>	<i>7.92</i>	<i>39.60</i>	
<b>Ужин 2</b>						
<i>Яблоки свежие (1.338)</i>	<i>140.00</i>	<i>0.56</i>	<i>0.56</i>	<i>13.72</i>	<i>65.80</i>	<i>Vit.A, мг: 0.0070, Vit.B1, мг: 0.01, Vit.B2, мг: 0.04, Vit.C, мг: 14.00, K, мг: 389, Ca, мг: 22, Mg, мг: 13, P, мг: 15, F, мкг: 11,</i>
		<b>67.68</b>	<b>62.33</b>	<b>281.50</b>	<b>2001.76</b>	

**2 день Вторник - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Ветчина (1.10)	10.00	2.09	2.26		27.85	
Каша рисовая на молоке (3.182)	120.00	3.51	3.65	26.48	152.53	Vit.A, мг: 0.0240, Vit.B1, мг: 0.05, Vit.B2, мг: 0.10, Vit.C, мг: 0.78, Vit.D, мкг: 0.03, К, мг: 115, Са, мг: 77, Mg, мг: 22, P, мг: 95, F, мкг: 14,
Чай (5.420)	180.00	0.03	0.13	14.40	58.34	Vit.A, мг: 0.0003, Vit.B1, мг: 0.00, Vit.C, мг: 0.06, Са, мг: 11, Mg, мг: 5, P, мг: 5,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка 4,0% ж. (5.386б)	190.00	7.60	5.32	7.98	127.30	Vit.A, мг: 0.0760, Vit.B1, мг: 0.04, Vit.B2, мг: 0.25, Vit.C, мг: 0.57, К, мг: 277, Са, мг: 236, Mg, мг: 27, P, мг: 175,
Ватрушка с творогом (6.559)	60.00	4.49	7.48	25.77	174.32	Vit.A, мг: 0.0363, Vit.B1, мг: 0.09, Vit.B2, мг: 0.10, Vit.C, мг: 0.25, Vit.D, мкг: 0.01, К, мг: 95, Са, мг: 55, Mg, мг: 20, P, мг: 99, F, мкг: 3,
<b>Обед</b>						
Салат из капусты белокочанной, помидоров и огурцов (1.342)	30.00	2.43	0.27	0.85	26.63	Vit.A, мг: 0.0113, Vit.B1, мг: 0.01, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 5.76, К, мг: 55, Са, мг: 7, Mg, мг: 4, P, мг: 8, F, мкг: 36,
Борщ "сибирский" с говядиной (2.121)	150.00	5.18	4.35	9.10	101.21	Vit.A, мг: 0.1012, Vit.B1, мг: 0.05, Vit.B2, мг: 0.07, Vit.C, мг: 10.31, К, мг: 241, Са, мг: 39, Mg, мг: 23, P, мг: 77, F, мкг: 11, Se, мкг: 0.9,
Говядина тушеная с черносливом (3.280)	70.00	9.26	7.83	5.78	138.81	Vit.A, мг: 0.0072, Vit.B1, мг: 0.04, Vit.B2, мг: 0.08, Vit.C, мг: 1.85, К, мг: 102, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, P, мг: 97, F, мкг: 2, Se, мкг: 1.9,
Рагу из овощей (3.489)	90.00	4.11	1.88	7.61	75.75	Vit.A, мг: 0.3958, Vit.B1, мг: 0.07, Vit.B2, мг: 0.09, Vit.C, мг: 30.20, К, мг: 246, Са, мг: 33, Mg, мг: 21, P, мг: 48, F, мкг: 14, Se, мкг: 0.1,
Компот из плодов свежих (апельсины) (5.448)	200.00	0.06	0.27	32.37	132.60	Vit.A, мг: 0.0024, Vit.B1, мг: 0.01, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 18.00, К, мг: 59, Са, мг: 18, Mg, мг: 6, P, мг: 7, F, мкг: 51,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый (яблочный) (5.389)	180.00	0.18	0.90	18.18	82.80	Vit.B1, мг: 0.02, Vit.C, мг: 3.60, Са, мг: 13, Mg, мг: 7, P, мг: 13,
Кекс с шоколадом (6.521)	50.00	11.87	4.51	25.80	228.74	Vit.A, мг: 0.0860, Vit.B1, мг: 0.06, Vit.B2, мг: 0.03, К, мг: 121, Са, мг: 20, Mg, мг: 30, P, мг: 77, F, мкг: 6,
<b>Ужин</b>						
Котлеты рубленые из птицы (3.318)	50.00	3.98	8.45	6.65	96.40	Vit.A, мг: 0.0252, Vit.B1, мг: 0.05, Vit.B2, мг: 0.06, Vit.C, мг: 0.65, К, мг: 14, Са, мг: 9, Mg, мг: 9, P, мг: 67,
Картофель отварной (3.347)	50.00	2.69	1.02	8.31	61.77	Vit.B1, мг: 0.05, Vit.B2, мг: 0.03, Vit.C, мг: 7.65, К, мг: 290, Са, мг: 7, Mg, мг: 12, P, мг: 30, F, мкг: 15, Se, мкг: 0.2,
Напиток из плодов сухих (изюм) (5.475)	180.00		0.29	25.06	99.90	Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.53, К, мг: 151, Са, мг: 21, Mg, мг: 9, P, мг: 21, Se, мкг: 0.2,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	
<b>Ужин 2</b>						
Напиток витаминный (5.473)	180.00	0.10	0.37	20.80	89.58	Vit.B1, мг: 0.01, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.24, К, мг: 67, Са, мг: 15, Mg, мг: 5, P, мг: 9, Se, мкг: 0.1,
Булочка "Городская" (6.539)	40.00	2.68	3.37	19.28	114.77	Vit.A, мг: 0.0201, Vit.B1, мг: 0.07, Vit.B2, мг: 0.04, Vit.C, мг: 0.14, Vit.D, мкг: 0.01, К, мг: 62, Са, мг: 21, Mg, мг: 13, P, мг: 47, F, мкг: 2,
		<b>61.46</b>	<b>60.87</b>	<b>307.70</b>	<b>2049.10</b>	

**3 день Среда - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по карте)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Омлет с сыром (3.231)	50.00	5.79	4.83	0.88	74.92	Вит.А, мг: 0.1129, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.19, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 70, Са, мг: 66, Mg, мг: 7, P, мг: 97, F, мкг: 19,
Кофейный напиток злаковый на молоке (5.418)	180.00	2.25	2.61	18.69	106.06	Вит.А, мг: 0.0198, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 1.17, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 131, Са, мг: 116, Mg, мг: 31, P, мг: 123,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, P, мг: 26,
Масло (порциями) (7.13)	10.00	7.25	0.08	0.13	66.10	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Са, мг: 2, Mg, мг: 0, P, мг: 3,
<b>2 завтрак</b>						
Кефир 2,5% ж. (5.386)	200.00	5.00	5.80	8.00	106.00	Вит.А, мг: 0.0002, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.34, Вит.С, мг: 1.40, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, P, мг: 180,
Ватрушка с повидлом (6.557)	50.00	4.26	3.58	30.74	173.65	Вит.А, мг: 0.0248, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.22, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 63, Са, мг: 24, Mg, мг: 14, P, мг: 51, F, мкг: 2,
<b>Обед</b>						
Салат витаминный с растительным маслом (1.43)	40.00	6.04	0.42	4.16	73.34	Вит.А, мг: 0.0810, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 9.20, К, мг: 90, Са, мг: 12, Mg, мг: 5, P, мг: 9, F, мкг: 1,
Суп из овощей на мясном бульоне (2.131)	150.00	4.34	1.67	9.59	84.80	Вит.А, мг: 0.1469, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 18.39, К, мг: 362, Са, мг: 30, Mg, мг: 22, P, мг: 77, F, мкг: 16, Se, мкг: 0.2,
Бефстроганов из говядины с соусом сметанным (3.275)	70.00	10.09	9.46	3.36	142.18	Вит.А, мг: 0.0816, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 0.46, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 48, Са, мг: 38, Mg, мг: 18, P, мг: 122,
Каша гречневая рассыпчатая (4.341)	80.00	2.63	3.42	15.45	99.02	Вит.А, мг: 0.0113, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.06, К, мг: 103, Са, мг: 9, Mg, мг: 55, P, мг: 81, F, мкг: 6,
Компот из плодов свежих (лимон) (5.450)	200.00	0.01	0.13	22.38	92.54	Вит.А, мг: 0.0003, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 5.60, К, мг: 23, Са, мг: 14, Mg, мг: 3, P, мг: 3, F, мкг: 1,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Полдник</b>						
Фиточай (5.107)	180.00			17.96	71.82	Са, мг: 9, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, P, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Гуляш из мяса птицы (3.311)	50.00	5.12	4.76	1.57	71.45	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.15, К, мг: 80, Са, мг: 8, Mg, мг: 9, P, мг: 46, F, мкг: 0,
Картофель запеченный (3.345)	50.00	1.70	1.06	8.64	54.31	Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 7.95, К, мг: 301, Са, мг: 6, Mg, мг: 12, P, мг: 31, F, мкг: 16, Se, мкг: 0.2,
Напиток яблочный (5.481)	180.00		0.09	28.67	112.46	Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.11, Са, мг: 12, Mg, мг: 4, P, мг: 2,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, P, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Ужин 2</b>						
Мандарин (1.399)	90.00	0.18	0.72	6.75	34.20	Вит.А, мг: 0.0063, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 34.20, К, мг: 140, Са, мг: 32, Mg, мг: 10, P, мг: 15,
		<b>63.00</b>	<b>60.71</b>	<b>272.70</b>	<b>1911.91</b>	

**4 день Четверг - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Сыр (1.16)	10.00	2.95	2.32		36.40	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.07, К, мг: 9, Са, мг: 88, Mg, мг: 4, Р, мг: 50,
Чай с лимоном (5.423)	180.00	0.03	0.16	14.51	59.56	Вит.А, мг: 0.0004, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.50, К, мг: 6, Са, мг: 13, Mg, мг: 5, Р, мг: 6, F, мкг: 0,
Сырники из творога с соусом шоколадным (6.243)	60.00	3.79	12.11	18.01	156.72	Вит.А, мг: 0.0268, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.26, Вит.Д, мкг: 0.00, К, мг: 81, Са, мг: 88, Mg, мг: 16, Р, мг: 128, F, мкг: 1,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой (5.459)	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
Пирожки, печенные с яблоком (6.409)	50.00	6.24	8.35	26.01	193.90	Вит.А, мг: 0.1136, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 1.60, К, мг: 149, Са, мг: 34, Mg, мг: 18, Р, мг: 114, F, мкг: 25,
<b>Обед</b>						
Салат овощной с фасолью (1.98)	30.00	3.10	0.74	3.93	46.82	Вит.А, мг: 0.0602, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 3.11, К, мг: 125, Са, мг: 6, Mg, мг: 7, Р, мг: 21, F, мкг: 10, Se, мкг: 0.1,
Суп картофельный с рыбой (2.134)	150.00	3.08	6.13	8.52	86.73	Вит.А, мг: 0.1922, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 8.24, К, мг: 286, Са, мг: 15, Mg, мг: 16, Р, мг: 35, F, мкг: 15, Se, мкг: 0.2,
Шницель рубленый куриный (3.338)	70.00	10.81	10.66	10.46	181.80	Вит.А, мг: 0.0042, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 0.25, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 184, Са, мг: 28, Mg, мг: 18, Р, мг: 111,
Макаронные изделия отварные (4.309)	90.00	2.38	3.54	22.60	126.01	Вит.А, мг: 0.0122, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 39, Са, мг: 7, Mg, мг: 5, Р, мг: 29, F, мкг: 7,
Напиток вишневый (5.473)	200.00	0.02	0.10	17.24	70.08	Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.80, К, мг: 31, Са, мг: 14, Mg, мг: 5, Р, мг: 4, F, мкг: 16,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый (яблочно-виноградный) (5.389ж)	180.00		0.54	22.14	93.60	
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, Р, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Котлеты из говядины (3.302)	50.00	7.19	7.46	6.15	119.18	Вит.А, мг: 0.0004, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.03, К, мг: 12, Са, мг: 8, Mg, мг: 11, Р, мг: 82,
Рис отварной (4.304)	50.00	1.85	1.28	13.35	75.14	Вит.А, мг: 0.0104, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.01, К, мг: 18, Са, мг: 2, Mg, мг: 9, Р, мг: 28, F, мкг: 9,
Кисель абрикосовый (5.425)	180.00	0.04	0.47	17.27	70.88	Вит.А, мг: 0.0525, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.09, К, мг: 155, Са, мг: 26, Mg, мг: 12, Р, мг: 17, Se, мкг: 2.0,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	
<b>Ужин 2</b>						
Чай с молоком с сахаром (5.421)	180.00	1.61	1.96	17.42	92.36	Вит.А, мг: 0.0142, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 0.88, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 92, Са, мг: 86, Mg, мг: 13, Р, мг: 62,
Булочка домашняя (6.540)	40.00	3.33	2.88	23.93	137.09	Вит.А, мг: 0.0171, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 46, Са, мг: 9, Mg, мг: 12, Р, мг: 34,
		<b>52.66</b>	<b>78.22</b>	<b>327.80</b>	<b>2114.47</b>	

**5 день Пятница - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Ветчина (1.10)	10.00	2.09	2.26		27.85	
Каша гречневая на молоке (4.191)	120.00	4.86	4.17	14.85	120.29	Вит.А, мг: 0.0337, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.16, Вит.С, мг: 1.18, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 178, Са, мг: 115, Mg, мг: 37, P, мг: 119, F, мкг: 3,
Какао на молоке (5.415)	180.00	2.57	3.22	19.53	115.19	Вит.А, мг: 0.0179, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 1.05, Вит.Д, мкг: 0.04, К, мг: 173, Са, мг: 107, Mg, мг: 28, P, мг: 96,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка 4,0% ж. (5.3866)	200.00	8.00	5.60	8.40	134.00	Вит.А, мг: 0.0800, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.26, Вит.С, мг: 0.60, К, мг: 292, Са, мг: 248, Mg, мг: 28, P, мг: 184,
Кекс с шоколадом (6.521)	50.00	11.87	4.51	25.80	228.74	Вит.А, мг: 0.0860, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 121, Са, мг: 20, Mg, мг: 30, P, мг: 77, F, мкг: 6,
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты (1.56)	40.00	2.83	0.79	2.87	40.71	Вит.А, мг: 0.0013, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 19.80, К, мг: 132, Са, мг: 21, Mg, мг: 7, P, мг: 14,
Суп гороховый на мясном бульоне (2.132)	160.00	3.54	3.75	12.34	96.57	Вит.А, мг: 0.1463, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 7.93, К, мг: 305, Са, мг: 23, Mg, мг: 27, P, мг: 86, F, мкг: 16, Se, мкг: 0.1,
Плов мясной (3.286)	140.00	17.45	15.16	26.28	323.13	Вит.А, мг: 0.1613, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 2.92, К, мг: 96, Са, мг: 22, Mg, мг: 41, P, мг: 203, F, мкг: 18,
Напиток клюквенный (5.479)	200.00	0.02	0.06	20.40	83.16	Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 6.60, К, мг: 14, Са, мг: 11, Mg, мг: 4, P, мг: 1,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Полдник</b>						
Чай (5.420)	180.00	0.03	0.13	14.40	58.34	Вит.А, мг: 0.0003, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.06, Са, мг: 11, Mg, мг: 5, P, мг: 5,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, P, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Жаркое по-домашнему (говядина) (3.283)	130.00	15.95	15.09	11.77	251.07	Вит.А, мг: 0.0117, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 11.55, К, мг: 408, Са, мг: 22, Mg, мг: 39, P, мг: 210, F, мкг: 22, Se, мкг: 0.3,
Напиток из плодов сухих (изюм) (5.475)	180.00		0.29	25.06	99.90	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.53, К, мг: 151, Са, мг: 21, Mg, мг: 9, P, мг: 21, Se, мкг: 0.2,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, P, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	
<b>Ужин 2</b>						
Отвар шиповника (5.482)	180.00	0.20	0.49	24.92	112.72	Са, мг: 9, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Булочка "Городская" (6.539)	40.00	2.68	3.37	19.28	114.77	Вит.А, мг: 0.0201, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.14, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 62, Са, мг: 21, Mg, мг: 13, P, мг: 47, F, мкг: 2,
		<b>80.24</b>	<b>79.63</b>	<b>303.80</b>	<b>2276.86</b>	

**6 день Суббота - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Колбаса порциями (3.12)	10.00	3.90	1.70		42.80	
Каша манная молочная (4.195)	120.00	3.84	3.87	18.23	123.62	Вит.А, мг: 0.0280, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 1.01, Вит.Д, мкг: 0.04, К, мг: 134, Са, мг: 99, Mg, мг: 14, Р, мг: 84, F, мкг: 3,
Кофейный напиток злаковый на молоке (5.418)	180.00	2.25	2.61	18.69	106.06	Вит.А, мг: 0.0198, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 1.17, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 131, Са, мг: 116, Mg, мг: 31, Р, мг: 123,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Масло (порциями) (7.13)	10.00	7.25	0.08	0.13	66.10	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Са, мг: 2, Mg, мг: 0, Р, мг: 3,
<b>2 завтрак</b>						
Кефир 2,5% ж. (5.462)	190.00	4.75	5.51	7.60	100.70	Вит.А, мг: 0.0002, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.32, Вит.С, мг: 1.33, К, мг: 277, Са, мг: 228, Mg, мг: 27, Р, мг: 171,
Печенье (6.1)	60.00	5.64	4.44	43.86	244.20	К, мг: 66, Са, мг: 17, Mg, мг: 12, Р, мг: 54,
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром (1.54)	30.00	3.93	1.09	4.93	48.75	Вит.А, мг: 0.0017, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 2.58, К, мг: 75, Са, мг: 40, Mg, мг: 7, Р, мг: 29, F, мкг: 5,
Солянка (2.124)	150.00	5.94	3.50	1.43	73.67	Вит.А, мг: 0.0090, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 2.06, К, мг: 63, Са, мг: 21, Mg, мг: 10, Р, мг: 50, F, мкг: 8,
Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным (3.285)	70.00	9.12	17.73	5.26	131.28	Вит.А, мг: 8.1257, Вит.В1, мг: 0.30, Вит.В2, мг: 2.18, Вит.С, мг: 32.68, К, мг: 280, Са, мг: 15, Mg, мг: 18, Р, мг: 315, F, мкг: 228,
Каша гречневая рассыпчатая (4.341)	90.00	2.95	3.80	17.17	110.25	Вит.А, мг: 0.0128, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.06, К, мг: 114, Са, мг: 10, Mg, мг: 61, Р, мг: 90, F, мкг: 7,
Напиток смородиновый (5.479)	200.00	0.06	0.14	20.98	85.96	Вит.А, мг: 0.0024, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 28.00, К, мг: 49, Са, мг: 15, Mg, мг: 6, Р, мг: 5,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Полдник</b>						
Напиток витаминный (5.473)	180.00	0.10	0.37	20.80	89.58	Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.24, К, мг: 67, Са, мг: 15, Mg, мг: 5, Р, мг: 9, Se, мкг: 0.1,
Ватрушка с творогом (6.559)	50.00	3.82	6.30	21.91	147.78	Вит.А, мг: 0.0303, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.21, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 81, Са, мг: 46, Mg, мг: 17, Р, мг: 83, F, мкг: 3,
<b>Ужин</b>						
Тефтели рыбные с соусом томатным (2.257)	70.00	2.73	9.34	8.77	97.19	Вит.А, мг: 0.0230, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 1.65, Вит.Д, мкг: 0.00, К, мг: 53, Са, мг: 16, Mg, мг: 5, Р, мг: 22, F, мкг: 2,
Пюре картофельное (4.312)	50.00	1.67	1.09	7.39	49.06	Вит.А, мг: 0.0098, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 6.55, Вит.Д, мкг: 0.00, К, мг: 255, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 33, F, мкг: 13, Se, мкг: 0.2,
Кисель яблочный (5.429)	180.00	0.11	0.12	25.54	104.23	Вит.А, мг: 0.0014, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 2.70, К, мг: 75, Са, мг: 15, Mg, мг: 4, Р, мг: 8, F, мкг: 2,
Булочка "Любимая" (6.544)	50.00	4.37	3.77	28.90	169.92	Вит.А, мг: 0.0247, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 59, Са, мг: 11, Mg, мг: 15, Р, мг: 45, F, мкг: 1,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	
<b>Ужин 2</b>						
Мандарин (1.399)	90.00	0.18	0.72	6.75	34.20	Вит.А, мг: 0.0063, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 34.20, К, мг: 140, Са, мг: 32, Mg, мг: 10, Р, мг: 15,

	<b>64.53</b>	<b>76.43</b>	<b>322.20</b>	<b>2141.57</b>	
--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

**7 день Воскресенье - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по карте)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Сыр (1.16)	10.00	2.95	2.32		36.40	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.07, К, мг: 9, Са, мг: 88, Mg, мг: 4, Р, мг: 50,
Каша овсяная молочная (3.196)	120.00	4.73	3.28	15.49	117.91	Вит.А, мг: 0.0263, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 0.60, Вит.Д, мкг: 0.02, К, мг: 67, Са, мг: 68, Mg, мг: 27, Р, мг: 94,
Чай с лимоном (5.423)	180.00	0.03	0.16	14.51	59.56	Вит.А, мг: 0.0004, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.50, К, мг: 6, Са, мг: 13, Mg, мг: 5, Р, мг: 6, F, мкг: 0,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Масло (порциями) (7.13)	10.00	7.25	0.08	0.13	66.10	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Са, мг: 2, Mg, мг: 0, Р, мг: 3,
<b>2 завтрак</b>						
Ацидофилин (5.458)	180.00	5.76	5.22	6.84	106.20	
Булочка с изюмом (6.551)	50.00	3.42	4.27	25.90	151.18	Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.26, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 102, Са, мг: 29, Mg, мг: 17, Р, мг: 62, F, мкг: 2, Se, мкг: 0.0,
<b>Обед</b>						
Салат овощной с фасолью (1.98)	40.00	4.13	0.99	5.19	62.22	Вит.А, мг: 0.0802, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 4.10, К, мг: 165, Са, мг: 8, Mg, мг: 10, Р, мг: 28, F, мкг: 13, Se, мкг: 0.1,
Суп картофельный с мясными фрикадельками (2.140)	150.00	6.93	7.45	11.10	136.85	Вит.А, мг: 0.1450, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 11.11, К, мг: 388, Са, мг: 17, Mg, мг: 32, Р, мг: 152, F, мкг: 22, Se, мкг: 0.2,
Плов куриный (3.331)	130.00	14.76	10.84	24.25	273.66	Вит.А, мг: 0.1502, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 2.71, К, мг: 223, Са, мг: 17, Mg, мг: 33, Р, мг: 135, F, мкг: 17,
Кисель абрикосовый (5.425)	200.00	0.04	0.53	19.19	78.75	Вит.А, мг: 0.0583, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 172, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 18, Se, мкг: 2.2,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком с сахаром (5.421)	180.00	1.61	1.96	17.42	92.36	Вит.А, мг: 0.0142, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 0.88, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 92, Са, мг: 86, Mg, мг: 13, Р, мг: 62,
Печенье (6.1)	60.00	5.64	4.44	43.86	244.20	К, мг: 66, Са, мг: 17, Mg, мг: 12, Р, мг: 54,
<b>Ужин</b>						
Гематоген (1.99)	20.00	0.60	1.20	15.14	70.80	
Запеканка картофельная с мясом (3.161)	130.00	12.07	12.56	22.79	250.12	Вит.А, мг: 0.0600, Вит.В1, мг: 0.21, Вит.В2, мг: 0.20, Вит.С, мг: 19.67, К, мг: 700, Са, мг: 41, Mg, мг: 55, Р, мг: 266, F, мкг: 40, Se, мкг: 0.5,
Напиток вишневый (5.473)	180.00	0.02	0.09	15.51	63.08	Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.62, К, мг: 28, Са, мг: 13, Mg, мг: 5, Р, мг: 3, F, мкг: 14,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	
<b>Ужин 2</b>						
Апельсины (1.393)	180.00	0.36	1.62	14.58	77.40	Вит.А, мг: 0.0144, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 108.00, К, мг: 355, Са, мг: 61, Mg, мг: 23, Р, мг: 41, F, мкг: 306,
		<b>84.46</b>	<b>92.74</b>	<b>335.40</b>	<b>2492.80</b>	

**8 день Понедельник - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Омлет с сыром (3.231)	50.00	5.79	4.83	0.88	74.92	* Вит.А, мг: 0.1129, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.19, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 70, Са, мг: 66, Mg, мг: 7, Р, мг: 97, F, мкг: 19,
Чай (5.420)	180.00	0.03	0.13	14.40	58.34	* Вит.А, мг: 0.0003, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.06, Са, мг: 11, Mg, мг: 5, Р, мг: 5,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Масло (порциями) (7.13)	10.00	7.25	0.08	0.13	66.10	* Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Са, мг: 2, Mg, мг: 0, Р, мг: 3,
<b>2 завтрак</b>						
Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой (5.459)	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	* Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
Кекс с цукатами (6.520)	50.00	11.97	3.59	29.37	239.49	* Вит.А, мг: 0.0929, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, К, мг: 50, Са, мг: 15, Mg, мг: 10, Р, мг: 48, F, мкг: 6,
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты (1.56)	30.00	2.12	0.59	2.15	30.53	* Вит.А, мг: 0.0010, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 14.85, К, мг: 99, Са, мг: 16, Mg, мг: 5, Р, мг: 10,
Суп куриный (2.152)	150.00	3.40	2.80	7.19	70.91	* Вит.А, мг: 0.2668, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 5.20, К, мг: 195, Са, мг: 27, Mg, мг: 20, Р, мг: 70, F, мкг: 11, Se, мкг: 0.1,
Котлеты из говядины (3.302)	70.00	10.07	10.44	8.61	166.85	* Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 16, Са, мг: 11, Mg, мг: 16, Р, мг: 115,
Рис отварной (4.304)	90.00	3.29	2.27	23.73	133.66	* Вит.А, мг: 0.0185, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 32, Са, мг: 4, Mg, мг: 16, Р, мг: 49, F, мкг: 16,
Компот из плодов сухих (курага) (5.453)	200.00	0.06	0.83	28.44	116.92	* Вит.А, мг: 0.0933, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 275, Са, мг: 35, Mg, мг: 19, Р, мг: 23, Se, мкг: 3.5,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
<b>Полдник</b>						
Фиточай (5.107)	180.00			17.96	71.82	* Са, мг: 9, Mg, мг: 2, Р, мг: 0,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	* К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, Р, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Бефстроганов из говядины с соусом сметанным (3.275)	50.00	7.18	6.72	2.38	101.09	* Вит.А, мг: 0.0582, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 0.33, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 34, Са, мг: 27, Mg, мг: 13, Р, мг: 87,
Картофель запеченный (3.345)	50.00	1.70	1.06	8.64	54.31	* Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 7.95, К, мг: 301, Са, мг: 6, Mg, мг: 12, Р, мг: 31, F, мкг: 16, Se, мкг: 0.2,
Компот из плодов свежих (апельсины) (5.448)	180.00	0.05	0.24	29.14	119.34	* Вит.А, мг: 0.0022, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 16.20, К, мг: 53, Са, мг: 16, Mg, мг: 5, Р, мг: 6, F, мкг: 46,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
<b>Ужин 2</b>						
Напиток яблочный (5.481)	180.00		0.09	28.67	112.46	* Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.11, Са, мг: 12, Mg, мг: 4, Р, мг: 2,
Булочка домашняя (6.540)	40.00	3.33	2.88	23.93	137.09	* Вит.А, мг: 0.0171, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 46, Са, мг: 9, Mg, мг: 12, Р, мг: 34,
		<b>64.62</b>	<b>60.18</b>	<b>333.80</b>	<b>2165.98</b>	

**9 день Вторник - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Ветчина (1.10)	10.00	2.09	2.26		27.85	*
Каша пшеничная молочная (3.1736)	120.00	3.48	3.42	17.80	116.62	* Vit.A, мг: 0.0214, Vit.B1, мг: 0.09, Vit.B2, мг: 0.07, Vit.C, мг: 0.60, Vit.D, мкг: 0.02, K, мг: 105, Ca, мг: 66, Mg, мг: 22, P, мг: 84,
Какао на молоке (5.415)	180.00	2.57	3.22	19.53	115.19	* Vit.A, мг: 0.0179, Vit.B1, мг: 0.04, Vit.B2, мг: 0.12, Vit.C, мг: 1.05, Vit.D, мкг: 0.04, K, мг: 173, Ca, мг: 107, Mg, мг: 28, P, мг: 96,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, K, мг: 19, Ca, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка 4,0% ж. (5.3866)	190.00	7.60	5.32	7.98	127.30	* Vit.A, мг: 0.0760, Vit.B1, мг: 0.04, Vit.B2, мг: 0.25, Vit.C, мг: 0.57, K, мг: 277, Ca, мг: 236, Mg, мг: 27, P, мг: 175,
Ватрушка с повидлом (6.557)	50.00	4.26	3.58	30.74	173.65	* Vit.A, мг: 0.0248, Vit.B1, мг: 0.07, Vit.B2, мг: 0.04, Vit.C, мг: 0.22, Vit.D, мкг: 0.01, K, мг: 63, Ca, мг: 24, Mg, мг: 14, P, мг: 51, F, мкг: 2,
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной с растительным маслом (1.20)	30.00	2.45	0.61	2.91	36.52	* Vit.A, мг: 0.0745, Vit.B1, мг: 0.02, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 4.36, K, мг: 106, Ca, мг: 9, Mg, мг: 8, P, мг: 18, F, мкг: 26, Se, мкг: 3.6,
Суп с фасолью на мясном бульоне (2.135)	150.00	3.28	2.34	9.32	77.01	* Vit.A, мг: 0.1200, Vit.B1, мг: 0.07, Vit.B2, мг: 0.04, Vit.C, мг: 5.40, K, мг: 275, Ca, мг: 24, Mg, мг: 19, P, мг: 61, F, мкг: 14, Se, мкг: 0.1,
Азу из говядины с соусом томатным (3.274)	70.00	10.75	8.95	3.22	145.60	* Vit.A, мг: 0.0067, Vit.B1, мг: 0.04, Vit.B2, мг: 0.08, Vit.C, мг: 2.10, K, мг: 44, Ca, мг: 14, Mg, мг: 17, P, мг: 106, F, мкг: 3, Se, мкг: 0.7,
Каша гречневая рассыпчатая (4.341)	90.00	2.95	3.80	17.17	110.25	* Vit.A, мг: 0.0128, Vit.B1, мг: 0.16, Vit.B2, мг: 0.06, K, мг: 114, Ca, мг: 10, Mg, мг: 61, P, мг: 90, F, мкг: 7,
Кисель вишневый (5.55)	200.00	0.03	0.14	26.35	106.90	* Vit.B1, мг: 0.00, Vit.B2, мг: 0.00, Vit.C, мг: 2.40, K, мг: 41, Ca, мг: 17, Mg, мг: 6, P, мг: 9, F, мкг: 21,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, K, мг: 19, Ca, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Полдник</b>						
Напиток смородиновый (5.479)	180.00	0.05	0.13	18.88	77.36	* Vit.A, мг: 0.0021, Vit.B1, мг: 0.00, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 25.20, K, мг: 44, Ca, мг: 13, Mg, мг: 6, P, мг: 4,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	* K, мг: 22, Ca, мг: 6, Mg, мг: 4, P, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Рагу из мяса птицы (курица) (3.489)	140.00	10.88	9.82	16.31	202.93	* Vit.A, мг: 0.2855, Vit.B1, мг: 0.12, Vit.B2, мг: 0.08, Vit.C, мг: 12.81, K, мг: 585, Ca, мг: 25, Mg, мг: 37, P, мг: 132, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.3,
Напиток клюквенный (5.479)	180.00	0.02	0.05	18.36	74.84	* Vit.B1, мг: 0.02, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 5.94, K, мг: 13, Ca, мг: 10, Mg, мг: 3, P, мг: 1,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, K, мг: 19, Ca, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
<b>Ужин 2</b>						
Отвар шиповника (5.482)	180.00	0.20	0.49	24.92	112.72	* Ca, мг: 9, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Булочка "Городская" (6.539)	50.00	3.35	4.22	24.06	143.20	* Vit.A, мг: 0.0250, Vit.B1, мг: 0.08, Vit.B2, мг: 0.05, Vit.C, мг: 0.18, Vit.D, мкг: 0.01, K, мг: 77, Ca, мг: 27, Mg, мг: 16, P, мг: 59, F, мкг: 2,
		<b>57.04</b>	<b>58.35</b>	<b>305.40</b>	<b>1989.14</b>	

**10 день Среда - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие свежие (1.37)	10.00	0.02	0.11	0.38	2.40	* Вит.А, мг: 0.0133, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 2.50, К, мг: 29, Са, мг: 1, Mg, мг: 2, Р, мг: 3, F, мкг: 20,
Сыр (1.16)	10.00	2.95	2.32		36.40	* Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.07, К, мг: 9, Са, мг: 88, Mg, мг: 4, Р, мг: 50,
Сосиски отварные (3.294)	50.00	11.95	5.50	0.20	130.50	* Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.10, К, мг: 110, Са, мг: 18, Mg, мг: 10, Р, мг: 80, F, мкг: 32,
Макаронные изделия отварные (4.309)	180.00	4.74	6.97	44.49	248.63	* Вит.А, мг: 0.0243, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 77, Са, мг: 13, Mg, мг: 10, Р, мг: 56, F, мкг: 14,
Чай с лимоном (5.423)	180.00	0.03	0.16	14.51	59.56	* Вит.А, мг: 0.0004, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.50, К, мг: 6, Са, мг: 13, Mg, мг: 5, Р, мг: 6, F, мкг: 0,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Кефир 2,5% ж. (5.386)	200.00	5.00	5.80	8.00	106.00	* Вит.А, мг: 0.0002, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.34, Вит.С, мг: 1.40, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, Р, мг: 180,
Кекс Столичный (6.522)	50.00	11.97	3.63	28.99	237.96	* Вит.А, мг: 0.0929, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 73, Са, мг: 17, Mg, мг: 11, Р, мг: 51, F, мкг: 6, Se, мкг: 0.0,
<b>Обед</b>						
Салат овощной с фасолью (1.98)	30.00	3.10	0.74	3.93	46.82	* Вит.А, мг: 0.0602, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 3.11, К, мг: 125, Са, мг: 6, Mg, мг: 7, Р, мг: 21, F, мкг: 10, Se, мкг: 0.1,
Солянка (2.124)	150.00	5.94	3.50	1.43	73.67	* Вит.А, мг: 0.0090, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 2.06, К, мг: 63, Са, мг: 21, Mg, мг: 10, Р, мг: 50, F, мкг: 8,
Котлеты рубленые из птицы (3.318)	70.00	5.50	11.61	9.31	133.37	* Вит.А, мг: 0.0346, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.89, К, мг: 19, Са, мг: 13, Mg, мг: 12, Р, мг: 93,
Пюре картофельное (4.312)	90.00	2.97	1.96	13.24	87.73	* Вит.А, мг: 0.0174, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 11.73, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 457, Са, мг: 28, Mg, мг: 20, Р, мг: 58, F, мкг: 23, Se, мкг: 0.3,
Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый) (5.389ж)	200.00			20.40	81.60	*
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Полдник</b>						
Кисель яблочный (5.429)	180.00	0.11	0.12	25.54	104.23	* Вит.А, мг: 0.0014, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 2.70, К, мг: 75, Са, мг: 15, Mg, мг: 4, Р, мг: 8, F, мкг: 2,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	* К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, Р, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Гуляш из мяса птицы (3.311)	50.00	5.12	4.76	1.57	71.45	* Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.15, К, мг: 80, Са, мг: 8, Mg, мг: 9, Р, мг: 46, F, мкг: 0,
Рис отварной (4.304)	70.00	2.57	1.78	18.54	104.40	* Вит.А, мг: 0.0144, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.01, К, мг: 25, Са, мг: 3, Mg, мг: 13, Р, мг: 38, F, мкг: 13,
Напиток из плодов сухих (изюм) (5.475)	180.00		0.29	25.06	99.90	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.53, К, мг: 151, Са, мг: 21, Mg, мг: 9, Р, мг: 21, Se, мкг: 0.2,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
<b>Ужин 2</b>						
Мандарин (1.399)	90.00	0.18	0.72	6.75	34.20	* Вит.А, мг: 0.0063, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 34.20, К, мг: 140, Са, мг: 32, Mg, мг: 10, Р, мг: 15,

	<b>65.39</b>	<b>61.49</b>	<b>299.90</b>	<b>2047.02</b>
--	--------------	--------------	---------------	----------------

**11 день Четверг - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Кофейный напиток злаковый на молоке (5.418)	180.00	2.25	2.61	18.69	106.06	* Вит.А, мг: 0.0198, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 1.17, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 131, Са, мг: 116, Mg, мг: 31, Р, мг: 123,
Оладьи (6.1260)	45.00	2.14	2.46	15.97	92.88	* Вит.А, мг: 0.0095, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.29, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 72, Са, мг: 34, Mg, мг: 13, Р, мг: 50, F, мкг: 1,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	* К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, Р, мг: 18,
Молоко сгущенное с сахаром (8.371)	10.00	0.50	0.71	5.52	29.50	* Вит.А, мг: 0.0040, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.10,
<b>2 завтрак</b>						
Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой (5.459)	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	* Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
Кекс с шоколадом (6.521)	50.00	11.87	4.51	25.80	228.74	* Вит.А, мг: 0.0860, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 121, Са, мг: 20, Mg, мг: 30, Р, мг: 77, F, мкг: 6,
<b>Обед</b>						
Салат витаминный с растительным маслом (1.43)	40.00	6.04	0.42	4.16	73.34	* Вит.А, мг: 0.0810, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 9.20, К, мг: 90, Са, мг: 12, Mg, мг: 5, Р, мг: 9, F, мкг: 1,
Уха ростовская (2.158)	150.00	4.54	5.13	8.53	95.97	* Вит.А, мг: 0.0200, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 11.25, К, мг: 312, Са, мг: 15, Mg, мг: 16, Р, мг: 35, F, мкг: 46, Se, мкг: 0.2,
Котлеты из говядины (3.302)	70.00	10.07	10.44	8.61	166.85	* Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 16, Са, мг: 11, Mg, мг: 16, Р, мг: 115,
Рагу из овощей (3.489)	80.00	3.69	1.69	6.77	67.68	* Вит.А, мг: 0.3522, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 27.13, К, мг: 219, Са, мг: 29, Mg, мг: 19, Р, мг: 43, F, мкг: 12, Se, мкг: 0.1,
Кисель абрикосовый (5.425)	200.00	0.04	0.53	19.19	78.75	* Вит.А, мг: 0.0583, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 172, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 18, Se, мкг: 2.2,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком с сахаром (5.421)	180.00	1.61	1.96	17.42	92.36	* Вит.А, мг: 0.0142, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 0.88, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 92, Са, мг: 86, Mg, мг: 13, Р, мг: 62,
Булочка с изюмом (6.551)	50.00	3.42	4.27	25.90	151.18	* Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.26, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 102, Са, мг: 29, Mg, мг: 17, Р, мг: 62, F, мкг: 2, Se, мкг: 0.0,
<b>Ужин</b>						
Тефтели с рисом (3.307)	60.00	6.56	7.46	7.59	119.15	* Вит.А, мг: 0.0209, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.80, К, мг: 26, Са, мг: 7, Mg, мг: 16, Р, мг: 92, F, мкг: 5,
Картофель запеченный (3.345)	50.00	1.70	1.06	8.64	54.31	* Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 7.95, К, мг: 301, Са, мг: 6, Mg, мг: 12, Р, мг: 31, F, мкг: 16, Se, мкг: 0.2,
Напиток вишневый (5.473)	180.00	0.02	0.09	15.51	63.08	* Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.62, К, мг: 28, Са, мг: 13, Mg, мг: 5, Р, мг: 3, F, мкг: 14,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
<b>Ужин 2</b>						
Фиточай (5.107)	180.00			17.96	71.82	* Са, мг: 9, Mg, мг: 2, Р, мг: 0,
Булочка домашняя (6.540)	40.00	3.33	2.88	23.93	137.09	* Вит.А, мг: 0.0171, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 46, Са, мг: 9, Mg, мг: 12, Р, мг: 34,
		<b>64.27</b>	<b>63.42</b>	<b>317.80</b>	<b>2115.53</b>	

**12 день Пятница - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Ветчина (1.10)	10.00	2.09	2.26		27.85	*
Фиточай (5.107)	180.00			17.96	71.82	* Са, мг: 9, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Сырники из творога с соусом шоколадным (6.243)	60.00	3.79	12.11	18.01	156.72	* Vit.A, мг: 0.0268, Vit.B1, мг: 0.02, Vit.B2, мг: 0.00, Vit.C, мг: 0.26, Vit.D, мкг: 0.00, K, мг: 81, Са, мг: 88, Mg, мг: 16, P, мг: 128, F, мкг: 1,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, K, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка 4,0% ж. (5.386б)	200.00	8.00	5.60	8.40	134.00	* Vit.A, мг: 0.0800, Vit.B1, мг: 0.04, Vit.B2, мг: 0.26, Vit.C, мг: 0.60, K, мг: 292, Са, мг: 248, Mg, мг: 28, P, мг: 184,
Кекс с цукатами (6.520)	50.00	11.97	3.59	29.37	239.49	* Vit.A, мг: 0.0929, Vit.B1, мг: 0.06, Vit.B2, мг: 0.04, K, мг: 50, Са, мг: 15, Mg, мг: 10, P, мг: 48, F, мкг: 6,
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной с растительным маслом (1.20)	30.00	2.45	0.61	2.91	36.52	* Vit.A, мг: 0.0745, Vit.B1, мг: 0.02, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 4.36, K, мг: 106, Са, мг: 9, Mg, мг: 8, P, мг: 18, F, мкг: 26, Se, мкг: 3.6,
Суп гороховый на курином бульоне (2.132)	160.00	3.54	3.75	12.34	96.57	* Vit.A, мг: 0.1830, Vit.B1, мг: 0.09, Vit.B2, мг: 0.07, Vit.C, мг: 8.13, K, мг: 305, Са, мг: 26, Mg, мг: 27, P, мг: 90, F, мкг: 16, Se, мкг: 0.1,
Гуляш из мяса птицы (3.311)	70.00	7.17	6.68	2.19	99.96	* Vit.A, мг: 0.0284, Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.03, Vit.C, мг: 0.21, K, мг: 112, Са, мг: 12, Mg, мг: 12, P, мг: 65, F, мкг: 0,
Рис отварной (4.342)	80.00	2.02	1.98	20.75	109.10	* Vit.A, мг: 0.0108, Vit.B1, мг: 0.02, Vit.B2, мг: 0.01, K, мг: 28, Са, мг: 9, Mg, мг: 14, P, мг: 44, F, мкг: 14,
Компот из плодов свежих (лимон) (5.450)	200.00	0.01	0.13	22.38	92.54	* Vit.A, мг: 0.0003, Vit.B1, мг: 0.01, Vit.B2, мг: 0.00, Vit.C, мг: 5.60, K, мг: 23, Са, мг: 14, Mg, мг: 3, P, мг: 3, F, мкг: 1,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, K, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Полдник</b>						
Напиток витаминный (5.473)	180.00	0.10	0.37	20.80	89.58	* Vit.B1, мг: 0.01, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.24, K, мг: 67, Са, мг: 15, Mg, мг: 5, P, мг: 9, Se, мкг: 0.1,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	* K, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, P, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Жаркое по-домашнему (говядина) (3.283)	140.00	17.23	16.31	12.65	271.00	* Vit.A, мг: 0.0127, Vit.B1, мг: 0.13, Vit.B2, мг: 0.17, Vit.C, мг: 12.41, K, мг: 438, Са, мг: 24, Mg, мг: 42, P, мг: 227, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.3,
Напиток яблочный (5.481)	180.00		0.09	28.67	112.46	* Vit.B1, мг: 0.00, Vit.C, мг: 0.11, Са, мг: 12, Mg, мг: 4, P, мг: 2,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.04, K, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, P, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Ужин 2</b>						
Компот из плодов сухих (курага) (5.453)	180.00	0.06	0.75	25.59	105.23	* Vit.A, мг: 0.0840, Vit.B1, мг: 0.00, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 0.14, K, мг: 247, Са, мг: 32, Mg, мг: 17, P, мг: 21, Se, мкг: 3.2,
Булочка "Городская" (6.539)	50.00	3.35	4.22	24.06	143.20	* Vit.A, мг: 0.0250, Vit.B1, мг: 0.08, Vit.B2, мг: 0.05, Vit.C, мг: 0.18, Vit.D, мкг: 0.01, K, мг: 77, Са, мг: 27, Mg, мг: 16, P, мг: 59, F, мкг: 2,
		<b>68.11</b>	<b>76.63</b>	<b>322.10</b>	<b>2222.68</b>	

**13 день Суббота - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная (3.196)	120.00	4.73	3.28	15.49	117.91	* Vit.A, мг: 0.0263, Vit.B1, мг: 0.09, Vit.B2, мг: 0.09, Vit.C, мг: 0.60, Vit.D, мкг: 0.02, K, мг: 67, Ca, мг: 68, Mg, мг: 27, P, мг: 94,
Какао на молоке (5.415)	180.00	2.57	3.22	19.53	115.19	* Vit.A, мг: 0.0179, Vit.B1, мг: 0.04, Vit.B2, мг: 0.12, Vit.C, мг: 1.05, Vit.D, мкг: 0.04, K, мг: 173, Ca, мг: 107, Mg, мг: 28, P, мг: 96,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Vit.B1, мг: 0.06, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 0.08, K, мг: 37, Ca, мг: 8, Mg, мг: 6, P, мг: 26,
Масло (порциями) (7.13)	10.00	7.25	0.08	0.13	66.10	* Vit.A, мг: 0.0450, Vit.B1, мг: 0.00, Vit.B2, мг: 0.01, Ca, мг: 2, Mg, мг: 0, P, мг: 3,
<b>2 завтрак</b>						
Кефир 2,5% ж. (5.386)	200.00	5.00	5.80	8.00	106.00	* Vit.A, мг: 0.0002, Vit.B1, мг: 0.08, Vit.B2, мг: 0.34, Vit.C, мг: 1.40, K, мг: 292, Ca, мг: 240, Mg, мг: 28, P, мг: 180,
Ватрушка с творогом (6.559)	50.00	3.82	6.30	21.91	147.78	* Vit.A, мг: 0.0303, Vit.B1, мг: 0.08, Vit.B2, мг: 0.08, Vit.C, мг: 0.21, Vit.D, мкг: 0.01, K, мг: 81, Ca, мг: 46, Mg, мг: 17, P, мг: 83, F, мкг: 3,
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром (1.54)	40.00	5.24	1.46	6.63	65.28	* Vit.A, мг: 0.0023, Vit.B1, мг: 0.01, Vit.B2, мг: 0.03, Vit.C, мг: 3.51, K, мг: 102, Ca, мг: 53, Mg, мг: 10, P, мг: 39, F, мкг: 7,
Суп-пюре куриный (2.129)	160.00	4.63	3.75	5.56	79.15	* Vit.A, мг: 0.0980, Vit.B1, мг: 0.05, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 0.99, K, мг: 76, Ca, мг: 25, Mg, мг: 16, P, мг: 72, F, мкг: 1,
Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным (3.285)	90.00	11.81	22.92	6.79	169.83	* Vit.A, мг: 10.5061, Vit.B1, мг: 0.39, Vit.B2, мг: 2.82, Vit.C, мг: 42.26, K, мг: 362, Ca, мг: 20, Mg, мг: 24, P, мг: 407, F, мкг: 294,
Каша гречневая рассыпчатая с луком (4.341)	80.00	5.61	4.75	21.81	156.71	* Vit.A, мг: 0.0007, Vit.B1, мг: 0.20, Vit.B2, мг: 0.08, Vit.C, мг: 1.52, K, мг: 163, Ca, мг: 15, Mg, мг: 75, P, мг: 116, F, мкг: 13,
Сок мультифрукт (5.389к)	180.00			18.72	75.60	*
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Vit.B1, мг: 0.06, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 0.08, K, мг: 37, Ca, мг: 8, Mg, мг: 6, P, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Полдник</b>						
Кисель из цитрусовых (5.426)	180.00	0.09	0.42	29.83	124.03	* Vit.A, мг: 0.0036, Vit.B1, мг: 0.02, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 27.00, K, мг: 89, Ca, мг: 25, Mg, мг: 7, P, мг: 15, F, мкг: 77,
Печенье (6.1)	40.00	3.76	2.96	29.24	162.80	* K, мг: 44, Ca, мг: 12, Mg, мг: 8, P, мг: 36,
<b>Ужин</b>						
Тефтели рыбные с соусом томатным (2.257)	60.00	2.35	8.01	7.51	83.31	* Vit.A, мг: 0.0198, Vit.B1, мг: 0.03, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 1.42, Vit.D, мкг: 0.00, K, мг: 46, Ca, мг: 14, Mg, мг: 5, P, мг: 19, F, мкг: 2,
Картофель отварной (3.347)	60.00	3.23	1.22	9.94	73.97	* Vit.B1, мг: 0.06, Vit.B2, мг: 0.03, Vit.C, мг: 9.15, K, мг: 346, Ca, мг: 8, Mg, мг: 14, P, мг: 36, F, мкг: 18, Se, мкг: 0.2,
Напиток смородиновый (5.479)	180.00	0.05	0.13	18.88	77.36	* Vit.A, мг: 0.0021, Vit.B1, мг: 0.00, Vit.B2, мг: 0.01, Vit.C, мг: 25.20, K, мг: 44, Ca, мг: 13, Mg, мг: 6, P, мг: 4,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Vit.B1, мг: 0.06, Vit.B2, мг: 0.02, Vit.C, мг: 0.08, K, мг: 37, Ca, мг: 8, Mg, мг: 6, P, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Ужин 2</b>						
Мандарин (1.399)	90.00	0.18	0.72	6.75	34.20	* Vit.A, мг: 0.0063, Vit.B1, мг: 0.05, Vit.B2, мг: 0.03, Vit.C, мг: 34.20, K, мг: 140, Ca, мг: 32, Mg, мг: 10, P, мг: 15,
		<b>64.47</b>	<b>83.62</b>	<b>318.60</b>	<b>2137.91</b>	

**14 день Воскресенье - Дети (3-7 лет)**

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная (3.1736)	120.00	3.48	3.42	17.80	116.62	* Вит.А, мг: 0.0214, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 0.60, Вит.Д, мкг: 0.02, К, мг: 105, Са, мг: 66, Mg, мг: 22, Р, мг: 84,
Колбаса порциями (3.12)	10.00	3.90	1.70		42.80	*
Кофейный напиток злаковый на молоке (5.418)	180.00	2.25	2.61	18.69	106.06	* Вит.А, мг: 0.0198, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 1.17, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 131, Са, мг: 116, Mg, мг: 31, Р, мг: 123,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
<b>2 завтрак</b>						
Ацидофилин (5.458)	190.00	6.08	5.51	7.22	112.10	*
Булочка с изюмом (6.551)	50.00	3.42	4.27	25.90	151.18	* Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.26, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 102, Са, мг: 29, Mg, мг: 17, Р, мг: 62, F, мкг: 2, Se, мкг: 0.0,
<b>Обед</b>						
Салат овощной с фасолью (1.98)	40.00	4.13	0.99	5.19	62.22	* Вит.А, мг: 0.0802, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 4.10, К, мг: 165, Са, мг: 8, Mg, мг: 10, Р, мг: 28, F, мкг: 13, Se, мкг: 0.1,
Суп с рисом и говядиной (2.139)	150.00	5.08	3.23	8.20	91.51	* Вит.А, мг: 0.1641, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 3.98, К, мг: 95, Са, мг: 16, Mg, мг: 15, Р, мг: 50, F, мкг: 7, Se, мкг: 0.0,
Запеканка картофельная с мясом (3.161)	150.00	13.91	14.50	26.30	288.61	* Вит.А, мг: 0.0693, Вит.В1, мг: 0.25, Вит.В2, мг: 0.23, Вит.С, мг: 22.70, К, мг: 808, Са, мг: 47, Mg, мг: 64, Р, мг: 307, F, мкг: 46, Se, мкг: 0.5,
Кисель смородина (5.430)	200.00	0.04	0.11	24.16	98.13	* Вит.А, мг: 0.0017, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 20.00, К, мг: 35, Са, мг: 16, Mg, мг: 5, Р, мг: 9,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком с сахаром (5.421)	180.00	1.61	1.96	17.42	92.36	* Вит.А, мг: 0.0142, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 0.88, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 92, Са, мг: 86, Mg, мг: 13, Р, мг: 62,
Печенье (6.1)	20.00	1.88	1.48	14.62	81.40	* К, мг: 22, Са, мг: 6, Mg, мг: 4, Р, мг: 18,
<b>Ужин</b>						
Плов куриный (3.331)	130.00	14.76	10.84	24.25	273.66	* Вит.А, мг: 0.1502, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 2.71, К, мг: 223, Са, мг: 17, Mg, мг: 33, Р, мг: 135, F, мкг: 17,
Фиточай (5.107)	180.00			17.96	71.82	* Са, мг: 9, Mg, мг: 2, Р, мг: 0,
Хлеб из муки пшеничной (6.18)	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
Хлеб ржано-пшеничный (6.19)	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
<b>Ужин 2</b>						
Отвар шиповника (5.482)	180.00	0.20	0.49	24.92	112.72	* Са, мг: 9, Mg, мг: 2, Р, мг: 0,
Булочка домашняя (6.540)	40.00	3.33	2.88	23.93	137.09	* Вит.А, мг: 0.0171, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 46, Са, мг: 9, Mg, мг: 12, Р, мг: 34,
		<b>75.04</b>	<b>80.83</b>	<b>310.30</b>	<b>2261.42</b>	