

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценн.	витамины, мг ,				минеральные вещества, мг ,				№ ТК	Наименование сборника	
	г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			В2
День 1(понедельник)																
<i>Завтрак 1</i>																
Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,32	6,54	36,98	188,48	0,05	0,51	25,70	0,44	111,58	101,63	16,87	0,39	0,13	199	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,41	3,06	17,53	114,17	2,18	0,54	13,50	0,00	127,17	103,36	27,00	1,56	0,12	418	для обуч обр орг, Кучма, 2016
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	7	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	390	13,20	13,38	69,21	413,98	2,26	1,12	65,20	0,83	265,45	275,79	49,97	2,28	0,28		
<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	150	3,75	3,75	18,00	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	142,50	142,50	22,50	0,15	0,23	536	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	4,15	4,15	27,80	132,50	0,08	10,90	15,00	0,20	158,50	153,50	31,50	2,35	0,25		
<i>Обед</i>																
Салат из свеклы **	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	1,64	21,31	24,84	12,67	0,81	0,02	34	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Рассольник Ленинградский	180	1,84	4,61	12,39	98,56	0,08	6,68	5,40	1,71	52,07	55,13	19,19	0,72	0,06	82	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Рыба припущенная	70	10,27	1,66	0,22	64,75	0,07	0,25	20,25	0,77	285,51	414,15	24,66	0,45	0,06	259	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Пюре картофельное	130	2,84	4,82	27,07	131,32	0,14	11,23	16,58	0,16	44,16	83,76	28,49	1,06	0,12	339	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Соус сметанный	30	0,52	1,15	1,92	19,67	0,01	0,03	7,50	0,06	50,04	6,69	1,09	0,05	0,01	372	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	28,10	113,57	0,00	3,00	0,00	0,20	10,33	9,13	3,00	0,18	0,00	396	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	710	19,71	16,99	99,29	605,53	0,36	26,89	49,73	5,05	518,12	660,49	96,70	4,12	0,29		
<i>Полдник</i>																
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,24	5,73	8,42	96,59	0,08	6,11	0,01	2,30	35,76	53,58	19,85	0,73	0,08	40	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Блинчики	50	2,65	1,47	15,20	84,60	0,05	0,31	12,80	1,09	69,69	74,13	11,18	0,42	0,10	547	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Повидло	20	0,12	0,04	3,80	16,40	0,00	0,32	0,00	0,04	2,40	3,40	1,40	0,24	0,00	ПП	ПП
Итого	350	5,02	7,24	37,93	239,57	0,13	6,74	12,81	3,43	109,75	133,74	32,44	1,43	0,18		
Итого за день		42,07	41,76	234,22	1391,59	2,82	45,66	142,74	9,51	1051,83	1223,52	210,61	10,18	0,99		
День 2(вторник)																
<i>Завтрак 1</i>																
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,04	5,25	0,00	0,40	14,25	20,85	14,70	0,65	0,03	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Омлет натуральный	120	9,83	21,27	2,22	247,60	0,07	0,19	43,10	0,64	89,84	195,08	14,85	2,20	0,43	229	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	6	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	405	11,56	25,71	24,30	383,02	0,13	6,49	58,10	1,29	163,49	282,11	38,75	3,69	0,48		

<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,00	0,45	30,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	0,20	420	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Груша свежая*	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	0,03	386	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	4,75	4,05	16,60	128,00	0,02	5,45	30,00	0,40	205,00	154,00	33,00	2,45	0,23		
<i>Обед</i>																
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,15	0,03	4,17	0,00	1,50	12,71	20,39	14,41	0,79	0,03	41	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,69	5,56	13,12	125,56	0,11	8,78	0,00	1,01	21,63	93,48	25,80	1,40	0,10	89	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	9,74	13,39	11,89	239,74	0,05	0,97	58,08	2,13	42,54	119,14	14,02	1,08	0,11	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,26	0,00	13,65	0,53	13,99	180,02	120,13	4,04	0,12	330	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Овощи натуральные соленые (капуста квашеная)**	30	0,27	0,02	0,51	3,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Растительное масло	3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	418	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	713	27,94	31,62	108,51	869,00	0,51	18,98	71,73	7,20	159,56	493,89	189,95	10,97	0,40		
<i>Полдник</i>																
Запеканка из творога с соусом вишневым	110	16,29	10,26	18,87	271,70	0,13	0,26	52,48	0,34	187,65	470,86	22,96	0,60	0,24	251,376	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,75	2,97	20,67	121,66	0,92	0,34	14,28	0,07	111,90	83,42	17,57	0,67	0,13	415	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Коржик молочный	50	3,67	6,41	54,15	208,98	0,05	0,03	19,23	0,50	14,65	36,37	5,63	0,48	0,04	598	для дош орг и дет озд уч Пирогова 2013
Итого	340	22,71	19,64	93,68	602,34	1,10	0,63	85,99	0,91	314,20	590,66	46,16	1,75	0,41		
Итого за день		66,95	81,02	243,09	1982,36	1,77	31,56	245,83	9,80	842,26	1520,66	307,86	18,87	1,51		
День 3 (среда)																
<i>Завтрак 1</i>																
Сырники из творога	150	19,00	10,72	27,33	347,69	0,24	0,63	72,00	0,76	261,89	766,15	34,42	1,00	0,38	358;10	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Повидло	30	0,18	0,06	5,70	24,60	0,00	0,48	0,00	0,06	3,60	5,10	2,10	0,36	0,01	ПП	ПП
Какао с молоком	180	3,78	3,82	15,37	111,65	0,02	0,66	16,50	0,01	135,93	113,07	23,81	0,58	0,15	416	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	7	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	390	27,43	18,38	63,10	595,27	0,30	1,84	114,50	1,21	428,12	955,11	66,43	2,27	0,56		
<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	420	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Бананы свежие*	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	5,85	4,25	27,00	174,00	0,10	11,05	30,00	0,40	188,00	163,00	63,00	0,75	0,31		
<i>Обед</i>																
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	0,02	5,70	0,00	1,64	13,77	24,15	8,02	0,35	0,02	13	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Борщ с капустой и картофелем	180	1,57	4,54	9,36	78,52	0,04	13,50	5,40	1,76	86,53	41,28	19,59	0,86	0,05	63	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Гуляш из отварного мяса (говядина)	80	8,47	8,87	2,72	176,48	0,05	1,62	0,00	1,44	19,43	133,83	19,47	1,97	0,11	293	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,82	5,93	30,60	195,07	0,07	0,00	19,50	0,71	10,45	39,22	7,02	0,72	0,02	219	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,46	0,10	24,15	100,09	0,03	0,00	0,10	0,10	16,33	25,80	8,40	0,63	0,02	394	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	690	19,04	24,14	92,83	711,84	0,26	20,82	25,00	6,18	201,22	331,08	70,10	5,38	0,23		
<i>Полдник</i>																
Салат овощной с зеленым горошком	80	2,21	5,72	8,18	95,42	0,07	5,96	0,01	2,29	35,54	52,70	19,50	0,72	0,08	72	для дош орг и дет озд уч Первалов 2013
Оладьи	50	3,70	3,49	21,55	132,30	0,05	0,08	2,08	1,74	25,33	40,37	6,76	0,41	0,04	432	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Соус клюквенный	30	0,02	0,01	3,85	15,50	0,00	0,45	0,00	0,03	1,20	1,02	0,45	0,03	0,00	379	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	360	5,93	9,22	44,08	285,20	0,13	6,49	2,09	4,06	63,96	96,73	26,71	1,18	0,11		
Итого за день		58,25	55,99	227,01	1766,31	0,78	40,20	171,59	11,86	881,30	1545,92	226,25	9,59	1,21		

День 4 (четверг)																
Завтрак 1																
Каша "Дружба"	150	4,09	9,02	21,66	182,64	0,06	0,46	33,98	0,14	98,36	107,48	23,28	0,45	0,11	266	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	6	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	375	6,28	13,98	46,91	337,00	0,08	0,46	48,98	0,53	105,56	127,86	25,88	0,73	0,13		
Завтрак 2																
Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,20	118,50	0,05	1,35	30,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15	0,20	536	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	4,45	4,15	26,00	165,50	0,08	11,35	30,00	0,20	197,50	152,00	31,50	2,35	0,22		
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,53	0,03	10,06	0,00	1,82	11,87	20,90	9,80	0,45	0,02	15	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Суп-лапша домашняя	160	1,57	3,49	9,55	75,60	0,00	1,97	0,00	1,43	8,57	5,05	1,80	0,10	0,00	113	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Птица отварная (курица)	20	5,89	5,02	0,05	65,10	0,02	0,55	21,74	0,03	6,04	39,79	4,79	0,40	0,04	317	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	8,64	7,31	7,20	137,53	0,06	2,97	19,49	1,66	208,38	306,10	19,47	0,46	0,06	235	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	130	2,84	4,82	27,07	131,32	0,14	11,23	16,58	0,16	44,16	83,76	28,49	1,06	0,12	339	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	418	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	680	23,80	25,57	90,89	667,41	0,31	30,77	57,81	5,82	347,72	536,41	79,95	6,12	0,27		
Полдник																
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Биточки рубленые из птицы	70	10,58	10,21	9,67	191,68	0,05	0,93	44,01	0,25	12,43	96,86	11,04	0,99	0,08	323	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Морковь свежая соломка**	50	0,65	0,05	3,45	17,50	0,03	2,50	0,00	0,20	13,50	27,50	19,00	0,35	0,04	1 раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,04	5,25	0,00	0,40	14,25	20,85	14,70	0,65	0,03	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	430	14,19	11,21	40,49	338,69	0,16	10,78	44,01	1,25	60,58	189,85	55,74	2,63	0,18		
Итого за день		48,72	54,91	204,29	1508,60	0,62	53,36	180,80	7,81	711,37	1006,12	193,07	11,83	0,79		
День 5 (пятница)																
Завтрак 1																
Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	5,56	10,82	34,82	195,50	0,02	1,12	26,84	0,05	102,55	74,23	11,44	0,15	0,11	182	для пит во всех обр уч Могильный 2011
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,75	2,97	20,67	121,66	0,92	0,34	14,28	0,07	111,90	83,42	17,57	0,67	0,13	415	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	7	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	390	12,77	17,56	70,19	428,49	0,96	1,53	67,12	0,51	241,15	228,46	35,12	1,16	0,27		
Завтрак 2																
Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,00	0,45	30,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	0,20	420	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Бананы свежие*	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	5,85	4,25	27,30	175,50	0,04	10,45	30,00	0,40	194,00	166,00	63,00	0,75	0,25		

<i>Обед</i>																
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	2,10	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,52	2,32	13,26	92,39	0,11	9,13	1,69	1,08	79,26	141,20	26,55	0,93	0,08	90	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Голубцы ленивые	190	11,41	12,43	42,29	280,42	0,10	41,91	19,50	0,63	179,27	235,72	38,52	3,33	0,21	315, 373	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	19,23	80,65	0,01	6,00	0,00	0,12	15,25	12,00	10,40	0,25	0,01	526	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	670	20,00	15,94	100,38	580,80	0,29	59,15	21,19	2,41	342,28	480,93	91,47	5,73	0,34		
<i>Полдник</i>																
Вареники ленивые	150	17,15	11,15	19,65	301,50	0,20	0,27	78,11	0,58	238,37	686,44	29,68	0,91	0,35	244,243	для пит дет в дошк обр уч Могильный, 2015
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Зефир	30	0,24	0,03	24,03	97,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42	0,01	ПП	ПП
Итого	380	17,39	11,18	54,19	441,28	0,20	0,27	78,11	0,58	247,77	692,67	31,48	1,36	0,36		
Итого за день		56,01	48,93	252,05	1626,06	1,49	71,39	196,42	3,90	1025,20	1568,06	221,07	9,00	1,22		
Итого за 5 дней		54,40	56,52	232,13	1654,98	1,50	48,43	187,47	8,57	902,39	1372,86	231,77	11,89	1,14		
День 6 (понедельник)																
<i>Завтрак 1</i>																
Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,32	6,54	36,98	188,48	0,05	0,51	25,70	0,44	111,58	101,63	16,87	0,39	0,13	199	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	7	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	410	8,96	13,91	65,16	378,29	0,06	0,58	64,77	0,58	141,54	193,95	31,68	0,80	0,17		
<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	420	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Груша свежая*	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	0,03	386	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	4,75	4,05	16,30	126,50	0,08	6,05	30,00	0,40	199,00	151,00	33,00	2,45	0,29		
<i>Обед</i>																
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	0,02	5,70	0,00	1,64	13,77	24,15	8,02	0,35	0,02	13	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,89	4,05	14,21	109,10	0,17	4,77	0,00	1,77	30,60	78,26	28,35	1,46	0,06	87	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Рис отварной с овощами	130	3,00	4,29	27,13	159,25	0,04	0,78	15,99	0,28	11,72	73,13	25,90	0,59	0,03	334	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Биточки (говядина)	70	8,16	15,40	13,32	236,71	0,04	0,00	24,70	0,47	8,84	106,04	12,23	1,47	0,08	299	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Соус сметанный	30	0,52	1,15	1,92	19,67	0,01	0,03	7,50	0,06	50,04	6,69	1,09	0,05	0,01	372	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	78,65	0,01	4,00	0,00	0,08	6,85	4,40	3,60	0,93	0,01	526	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	710	19,46	29,76	101,48	765,05	0,33	15,28	48,19	4,83	176,52	359,47	86,79	5,70	0,23		
<i>Полдник</i>																
Сырники из творога	100	12,67	7,15	18,22	231,79	0,16	0,42	48,00	0,51	174,59	510,77	22,95	0,66	0,25	358;10	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Повидло	30	0,18	0,06	5,70	24,60	0,00	0,48	0,00	0,06	3,60	5,10	2,10	0,36	0,01	ПП	ПП
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	430	13,25	7,61	44,23	345,37	0,20	10,90	48,00	0,77	196,09	529,50	34,05	3,26	0,28		
Итого за день		46,41	55,33	227,17	1615,20	0,67	32,81	190,96	6,57	713,15	1233,93	185,52	12,21	0,95		

День 7 (вторник)																
<i>Завтрак 1</i>																
Каша "Дружба"	180	4,91	10,82	26,00	219,17	0,07	0,55	40,77	0,17	118,03	128,97	27,94	0,54	0,14	266	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Какао-напиток с молоком сгущённым	180	3,73	3,91	22,35	140,29	0,03	0,40	16,63	0,09	126,18	110,30	28,76	0,87	0,16	416	для обуч обр орг, Кучма, 2016
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	6	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	385	10,82	19,69	63,08	471,84	0,12	0,95	72,40	0,65	249,51	257,02	59,30	1,66	0,31		
<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	150	3,75	3,75	18,00	85,50	0,05	0,90	15,00	0,00	142,50	142,50	22,50	0,15	0,23	536	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	4,15	4,15	27,80	132,50	0,08	10,90	15,00	0,20	158,50	153,50	31,50	2,35	0,25		
<i>Обед</i>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,53	0,03	10,06	0,00	1,82	11,87	20,90	9,80	0,45	0,02	15	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Борщ с капустой и картофелем	180	1,57	4,54	9,36	78,52	0,04	13,50	5,40	1,76	86,53	41,28	19,59	0,86	0,05	63	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Азу (говядина)	210	14,39	15,72	45,46	353,57	0,22	17,04	23,00	0,66	39,51	245,36	54,39	3,70	0,24	370	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	418	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	690	20,81	25,20	101,84	689,95	0,36	44,60	28,40	4,97	206,61	388,34	99,38	8,67	0,34		
<i>Полдник</i>																
Пудинг из творога (запечённый)	80	11,50	9,26	21,70	220,88	0,11	0,31	42,84	0,32	152,43	375,84	19,15	0,69	0,19	249	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Соус клюквенный	50	0,03	0,02	6,42	25,83	0,00	0,75	0,00	0,05	2,01	1,71	0,75	0,05	0,00	379	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,36	42,96	0,00	2,84	0,00	0,01	4,63	4,03	0,85	0,07	0,00	412	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	330	11,59	9,28	38,48	289,67	0,12	3,90	42,84	0,39	159,07	381,58	20,75	0,80	0,20		
Итого за день		47,37	58,31	231,20	1583,95	0,67	60,35	158,64	6,20	773,69	1180,44	210,94	13,49	1,09		
День 8 (среда)																
<i>Завтрак 1</i>																
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	75	0,83	0,15	2,85	16,50	0,09	13,13	0,00	0,99	35,63	52,13	36,75	1,63	0,07	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Омлет натуральный	120	9,83	21,27	2,22	247,60	0,07	0,19	43,10	0,64	89,84	195,08	14,85	2,20	0,43	229	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,75	2,97	20,67	121,66	0,92	0,34	14,28	0,07	111,90	83,42	17,57	0,67	0,13	415	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	6	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	400	15,59	29,34	40,48	498,13	1,10	13,66	72,39	2,09	242,67	348,37	71,78	4,75	0,64		
<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,20	118,50	0,05	1,35	30,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15	0,20	536	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Бананы свежие*	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	5,55	4,25	37,20	213,00	0,09	11,35	30,00	0,40	189,50	169,00	64,50	0,75	0,25		

<i>Обед</i>																
Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	32,13	0,03	2,88	0,00	0,23	15,64	31,68	21,89	0,41	0,04	42	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,69	5,56	13,12	125,56	0,11	8,78	0,00	1,01	21,63	93,48	25,80	1,40	0,10	89	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Котлеты рыбные (минтай)	70	8,09	8,62	11,49	164,17	0,05	0,59	25,77	3,44	171,25	243,55	16,45	0,38	0,06	234	для пит во всех обр уч Могильный 2011
Пюре картофельное	130	2,84	4,82	27,07	131,32	0,14	11,23	16,58	0,16	44,16	83,76	28,49	1,06	0,12	339	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Овощи натуральные свежие (огурцы)**	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,02	1,75	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	28,10	113,57	0,00	3,00	0,00	0,20	10,33	9,13	3,00	0,18	0,00	396	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	730	21,15	20,20	112,18	693,08	0,40	28,23	42,35	5,60	329,21	549,41	110,24	4,59	0,36		
<i>Полдник</i>																
Оладьи	100	7,40	6,98	43,09	264,60	0,10	0,17	4,16	3,47	50,65	80,74	13,52	0,81	0,07	432	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Повидло	30	0,18	0,06	5,70	24,60	0,00	0,48	0,00	0,06	3,60	5,10	2,10	0,36	0,01	ПП	ПП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	330	7,58	7,04	59,30	331,18	0,11	0,65	4,16	3,53	56,15	88,48	15,62	1,20	0,08		
Итого за день		49,87	60,83	249,16	1735,39	1,69	53,89	148,89	11,62	817,53	1155,26	262,13	11,29	1,32		
День 9 (четверг)																
<i>Завтрак 1</i>																
Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,32	6,54	36,98	188,48	0,05	0,51	25,70	0,44	111,58	101,63	16,87	0,39	0,13	199	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Какао с молоком	180	3,78	3,82	15,37	111,65	0,02	0,66	16,50	0,01	135,93	113,07	23,81	0,58	0,15	416	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	7	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	390	13,57	14,14	67,05	411,46	0,10	1,24	68,20	0,83	274,22	285,50	46,78	1,30	0,31		
<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Кефир)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26	420	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Сушка	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,11	0,00	0,00	1,05	17,00	99,50	27,50	1,60	0,05	ПП	ПП
Итого	200	9,70	4,35	41,60	249,00	0,17	1,05	30,00	1,05	197,00	234,50	48,50	1,75	0,30		
<i>Обед</i>																
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	60	2,89	5,77	4,45	81,65	0,01	5,05	23,87	1,42	39,07	71,24	14,21	0,79	0,05	58	для дош орг и дет озд уч Перевалов 2013
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,09	2,19	14,93	87,86	0,08	6,48	1,22	1,00	15,99	47,53	17,51	0,76	0,06	88	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Бефстроганов из отварной говядины	80	9,89	8,92	3,35	171,50	0,05	0,68	10,00	0,38	75,34	136,89	19,56	1,89	0,12	245	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис отварной с овощами	130	3,00	4,29	27,13	159,25	0,04	0,78	15,99	0,28	11,72	73,13	25,90	0,59	0,03	334	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	418	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	690	22,14	22,42	94,64	713,59	0,26	16,99	51,08	3,79	210,82	409,59	92,77	7,70	0,28		

<i>Полдник</i>																
Сырники из творога	100	12,67	7,15	18,22	231,79	0,16	0,42	48,00	0,51	174,59	510,77	22,95	0,66	0,25	358;10	для пр общ пит при шк Хлебпродинпром, 2004
Повидло	30	0,18	0,06	5,70	24,60	0,00	0,48	0,00	0,06	3,60	5,10	2,10	0,36	0,01		
Яблоки свежие*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	430	13,25	7,61	44,23	345,37	0,20	10,90	48,00	0,77	196,09	529,50	34,05	3,26	0,28		
Итого за день		58,66	48,52	247,52	1719,42	0,73	30,18	197,29	6,44	878,13	1459,10	222,10	14,00	1,17		
<i>День 10 (пятница)</i>																
<i>Завтрак 1</i>																
Вареники ленивые	150	17,15	11,15	19,65	301,50	0,20	0,27	78,11	0,58	238,37	686,44	29,68	0,91	0,35	244,243	для пит дет в дошк обр уч Могильный, 2015
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,41	3,06	17,53	114,17	2,18	0,54	13,50	0,00	127,17	103,36	27,00	1,56	0,12	418	для обуч обр орг, Кучма, 2016
Масло сливочное	5	0,04	4,13	0,04	37,45	0,00	0,00	15,00	0,05	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	6	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Итого	355	22,75	19,17	51,92	528,05	2,40	0,81	106,61	0,97	370,84	807,54	59,28	2,72	0,48		
<i>Завтрак 2</i>																
Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,00	0,45	30,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	0,20	420	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Бананы свежие*	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	аздел 4.1	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Итого	250	5,85	4,25	27,30	175,50	0,04	10,45	30,00	0,40	194,00	166,00	63,00	0,75	0,25		
<i>Обед</i>																
Салат из белокочанной капусты **	60	0,93	3,05	5,64	54,30	0,02	14,50	0,00	1,39	91,37	18,17	9,89	0,34	0,02	21	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,10	61,02	0,05	13,28	5,40	1,72	112,81	37,07	16,12	0,57	0,05	73	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Биточки рубленые из птицы	70	10,58	10,21	9,67	191,68	0,05	0,93	44,01	0,25	12,43	96,86	11,04	0,99	0,08	323	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Пюре картофельное	130	2,84	4,82	27,07	131,32	0,14	11,23	16,58	0,16	44,16	83,76	28,49	1,06	0,12	339	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	17,18	73,05	0,01	30,00	0,00	0,21	11,25	9,90	9,30	0,44	0,01	530	для дошк орг и дет озд уч Первалов 2013
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	1	ПП
Итого	680	19,18	22,76	90,23	632,69	0,31	69,95	65,99	4,24	326,73	312,57	82,45	4,26	0,30		
<i>Полдник</i>																
Овощи натуральные свежие (помидоры)**	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,08	10,50	0,00	0,80	28,50	41,70	29,40	1,31	0,05	аздел 4.4	для пит дет дошк обр уч Могильный 2015
Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,38	7,02	7,08	133,02	0,17	4,32	2803,27	0,74	106,66	201,34	14,04	3,75	1,11		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,51	41,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	2,64	0,00	0,03	0,00	411	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,15	0,83	14,70	74,93	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	1	ПП
Коржик молочный	50	3,67	6,41	54,15	208,98	0,05	0,03	19,23	0,50	14,65	36,37	5,63	0,48	0,04	598	для дошк орг и дет озд уч Пирогова 2013
Итого	390	16,86	14,38	88,72	472,11	0,32	14,85	2822,50	2,37	156,41	298,85	51,67	5,81	1,21		
Итого за день		64,64	60,56	258,17	1808,36	3,07	96,06	3025,10	7,99	1047,98	1584,96	256,41	13,54	2,23		
Итого за 5 дней		53,39	56,71	242,64	1692,46	1,37	54,66	744,18	7,77	846,10	1322,74	227,42	12,91	1,35		
Итого за 10 дней		53,90	56,62	237,39	1673,72	1,43	51,55	465,83	8,17	874,24	1347,80	229,60	12,40	1,25		