

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №25 Л.А.Трефилова



Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг
1 день понедельник																
Завтрак																
	Яйца варёные	20	1,2	0,2	0,2	31,5	0,00	0,00	0,50	0,90	0,05	9,95	0,20	34,25	0,45	0,00
	Каша кукурузная молочная со слив маслом	150	2,08	4,7	23,3	150,83	0,00	0,45	0,90	0,90	0,08	83,60	19,30	99,00	0,25	208,00
	Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00
	Чай с молоком	150	1,33	0,08	10,83	43,70	0,00	0,39	0,00	0,00	0,10	51,60	5,00	32,40	0,09	9,00
	Итого за приём пищи	340	6,1	5,5	44,2	273,0	0,0	0,8	1,4	1,8	0,2	149,6	27,9	184,8	5,2	220,0
II завтрак																
	Сок мультифруктовый	150	0,16	0,16	20,80	71,50	0,01	3,00	0,00	0,00	0,01	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00
Обед																
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,70	2,50	4,70	51,30	0,02	26,70	0,00	0,00	0,03	29,80	8,00	15,60	0,40	37,00
	Борщ со сметаной	150,00	1,30	3,10	63,00	102,00	0,00	6,40	0,80	0,00	0,00	24,00	2,45	7,10	0,50	21,80
	Печень в молочном соусе	70,00	9,80	5,53	3,50	103,40	0,12	5,70	5,10	0,00	0,90	42,60	8,90	13,10	3,35	42,30
	Макаронные изделия	120	4,2	2,4	27,8	147,0	0,09	0,00	0,10	9,00	0,00	10,00	6,10	3,10	0,55	64,10
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,00	9,80	37,40	0,01	29,25	0,00	0,00	0,01	3,30	1,80	1,21	0,16	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90
	Итого за приём пищи	570,00	19,49	14,02	124,76	524,50	0,57	68,05	6,00	9,00	0,94	116,70	37,05	40,11	5,86	167,10
Полдник усиленный																
	Рагу из овощей	150,00	2,50	4,10	15,00	153,30	0,09	10,60	0,08	0,00	0,09	38,40	4,30	8,30	1,00	54,20
	Пряник	20	0,60	4,00	16,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,40	0,00
	Кисель	150,00	0,00	0,00	17,10	75,00	0,01	17,70	0,90	1,50	0,00	8,80	1,40	0,00	0,02	0,45
	Хлеб ржаной	10	0,10	0,13	3,30	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00
	Итого за приём пищи	330,00	3,20	8,23	51,40	305,30	0,10	28,30	0,98	1,50	0,09	56,50	5,70	8,30	1,82	54,65
	Итого за день	1390,00	28,96	27,94	241,19	1174,33	0,68	100,19	8,38	12,30	1,27	333,25	70,65	233,16	14,97	441,75
2 день вторник																
Завтрак																
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/5	20,6	11,9	18,6	267,2	0,05	0,29	0,04	0,00	0,28	186,20	13,26	25,30	0,48	28,80
	Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20
	Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00

	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,3	8,83	52,50	0,00	0,42	0,00	0,00	0,08	87,50	15,10	81,00	0,08	6,70	
	Итого за приём пищи	310	27,5	17,8	37,4	419,7	0,1	0,8	0,1	0,9	0,5	428,1	32,2	194,9	5,1	51,7	
	II завтрак																
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	200	
	Обед																
	Огурцы свежие	40	0,33	0,04	1,00	5,30	0,00	3,90	0,00	0,00	0,00	9,00	8,10	24,90	0,26	24,40	
	Суп гороховый с гренками	150/10	4,20	3,00	17,85	125,20	0,12	3,40	0,08	0,00	0,04	25,00	9,00	14,20	1,50	55,00	
	Котлета из говядины с соусом молочным	60/20	9,30	8,80	7,20	146,60	0,08	0,08	0,00	0,00	0,08	31,50	19,40	122,50	1,11	24,90	
	Капуста тушеная	120	2,80	2,30	10,90	81,00	0,00	25,00	0,09	0,08	0,09	65,50	24,10	4,90	0,90	34,60	
	Компот из свежих яблок	150	0,17	0,17	13,80	60,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	10,70	3,40	3,30	1,50	9,80	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	
	Итого за приём пищи	590,00	20,11	14,80	66,71	501,50	0,53	35,08	0,17	0,08	0,21	148,70	73,80	169,80	6,17	150,60	
	Полдник усиленный																
	Сельдь с катрофелем	80	3,84	6,30	8,70	108,80	0,06	2,50	3,80	36,10	0,06	18,00	4,80	167,00	0,66	116,00	
	Печенье	20	1,50	2,00	19,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,40	0,00	
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,50	30,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	1,70	0,04	1,10	0,04	0,40	
	Хлеб ржаной	10	0,10	0,10	3,30	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	
	Итого за приём пищи	260	5,53	8,41	38,50	252,80	0,06	8,30	3,80	36,10	0,06	29,00	4,84	168,10	1,50	116,40	
	Итого за день	1245	54,64	41,46	163,64	1270,00	0,64	54,19	4,11	37,08	0,83	613,80	152,38	805,31	13,33	518,70	
	3 день среда																
	Завтрак																
	Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	
	Горошек зелёный	30	0,8	1,3	1,9	23	0,06	2,90	0,00	0,00	0,00	5,40	8,90	12,00	0,2	6,50	
	Омлет натуральный	120	11,7	12,7	2,0	126,00	0,07	0,16	0,02	1,90	0,45	81,20	16,10	199,00	2,00	13,20	
	Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00	
	Чай с молоком	150	1,3	1,8	10,83	43,70	0,00	0,39	0,00	0,00	0,10	51,60	5,00	31,00	0,09	9,50	
	Итого за приём пищи	335	19,2	20,4	24,7	292,7	0,1	3,6	0,1	2,8	0,7	292,6	33,8	330,6	6,8	45,4	
	II завтрак																
	Кефир	150	4,3	4,8	6,0	80,0	0,06	1,10	0,00	0,00	0,25	216,00	25,20	171,00	0,20	11,00	
	Обед																
	Салат из отварного картофеля, кукурузы	40	1,20	4,14	8,00	76,00	0,03	2,24	0,00	0,00	0,00	7,00	9,00	28,30	0,40	238,20	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,15	1,80	4,40	42,80	0,03	8,30	0,80	0,00	0,03	25,00	18,20	54,00	0,42	23,90	

	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	50/4	7,80	5,80	5,60	82,90	0,09	0,80	0,90	0,00	0,10	16,10	8,90	12,90	0,80	29,90
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,50	2,90	16,30	106,10	0,09	4,30	0,00	0,10	0,09	28,50	24,10	71,90	0,90	89,00
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,00	0,00	9,70	84,00	0,09	15,30	1,00	1,30	0,00	23,50	1,45	0,00	0,50	0,40
	<i>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной</i>	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90
	Итого за приём пищи	554	15,96	15,13	59,96	475,20	0,66	30,94	2,70	1,40	0,22	107,10	71,45	167,10	3,92	383,30
Полдник усиленный																
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	3,2	2,4	10,5	90,0	0,04	0,50	0,00	0,00	0,14	101,55	1,50	0,00	0,23	0,00
	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	8,40	7,50	18,80	179,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	55,20	0,60	32,80	0,60	0,00
	<i>Кефир</i>	150	4,3	4,8	6,0	80,0	0,06	1,10	0,00	0,00	0,25	216,00	25,20	171,00	0,20	11,00
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого за приём пищи	370	16,0	14,8	38,6	368,0	0,1	1,7	0,0	0,0	0,5	552,8	27,3	203,8	1,1	11,0
	Итого за день	1409	55,4	55,1	129,3	1215,9	1,0	37,3	2,8	4,2	1,6	1168,5	157,8	872,5	12,0	450,7
4 день четверг																
Завтрак																
	<i>Каша рисовая жидкая молочная со сливочным ма</i>	150	3,75	5,25	23,40	130,80	0,00	0,40	0,02	1,90	0,08	92,80	16,00	202,30	0,34	11,00
	<i>Сыр порциями</i>	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20
	<i>Батон</i>	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,50	2,50	15,80	75,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,75	92,20	1,10	0,00	0,75	10,00
	Итого за приём пищи	335	11,65	12,35	49,20	305,80	0,00	0,90	0,12	2,80	0,93	339,40	20,90	290,90	5,59	37,20
II завтрак																
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	280,00
Обед																
	<i>Салат из свежих помидоров</i>	40	0,5	2,6	1,8	34	0,00	12,00	0,15	0,00	0,00	6,80	5,75	8,00	0,25	78,00
	<i>Суп-лапша на курином бульоне</i>	150	1,4	2,3	8,8	64,0	0,00	0,30	0,01	0,00	0,00	8,10	1,10	5,60	0,30	21,30
	<i>Биточки из мяса кур припущенные</i>	60	8,9	5,4	5,5	125,0	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	24,00	15,20	9,10	0,70	14,00
	<i>Каша гречневая вязкая</i>	120	3,50	2,12	21,60	119,30	0,27	0,00	0,00	0,00	0,09	13,10	23,00	70,90	0,86	63,00
	<i>Компот из изюма вит. С</i>	150	0,60	0,02	15,83	66,00	0,00	15,08	0,00	0,00	0,00	14,50	3,90	22,60	0,25	13,90
	<i>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной</i>	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90
	Итого за приём пищи	560	18,21	12,93	69,49	491,70	0,60	27,55	0,16	0,00	0,09	73,50	58,75	116,20	3,26	192,10
Полдник усиленный																
	<i>Запеканка морковная</i>	150	3,8	4,9	18,3	139,0	0,08	3,30	0,90	0,00	0,18	70,00	1,10	0,00	1,16	28,00
	<i>Ватрушка с яблоками</i>	65	4,80	5,60	30,60	196,00	0,10	0,40	0,06	0,40	0,01	24,80	0,47	19,00	0,80	6,00

Молоко кипячёное	150	4,3	4,9	7,2	161,4	0,08	1,16	0,00	0,00	0,25	161,40	19,30	129,30	1,90	163,90
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00
Итого за приём пищи	375	13,0	15,5	59,4	515,4	0,3	4,9	1,0	0,4	0,4	259,7	20,9	148,3	4,3	197,9
Итого за день	1370	43,3	41,2	187,9	1359,9	0,9	43,3	1,2	3,2	1,5	688,6	108,5	566,4	15,3	707,2

5 день пятница

Завтрак

Яйца варёные	20	1,20	0,15	0,15	31,50	0,00	0,00	0,50	0,90	0,05	9,95	0,20	34,25	0,45	0,00
Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	150	5,31	4,50	16,40	118,75	0,10	0,35	0,00	0,00	0,10	78,50	3,10	129,20	0,90	19,20
Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00
Чай с сахаром	150,00	0,07	0,01	7,30	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,10	0,00	0,00	0,25
Итого за приём пищи	340,00	8,08	5,26	33,85	225,55	0,10	0,35	0,50	0,90	0,15	93,05	7,80	182,55	5,75	22,45

II завтрак

Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	200
---------------	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	-----

Обед

Салат из свеклы с яблоком	40	0,7	2,4	3,33	37,4	0,01	1,40	0,08	0,00	0,01	11,70	8,90	16,90	0,00	14,70
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,84	9,00	9,00	105,00	0,06	5,25	0,01	0,00	0,06	12,50	3,10	119,90	0,12	59,00
Гуляш из отварной говядины	60	5,10	6,70	2,20	104,90	0,00	0,00	0,90	0,00	0,10	7,00	1,20	111,60	1,10	25,60
Картофельное пюре	120	2,50	2,90	16,30	106,10	0,09	4,30	0,00	0,10	0,09	28,50	24,10	71,90	0,90	89,00
Компот из кураги	150	0,5	0,0	14,6	66,0	0,00	16,80	2,00	0,00	0,00	5,70	1,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90
Итого за приём пищи	590	15,95	21,51	61,39	502,80	0,49	27,75	2,99	0,10	0,26	72,40	48,10	320,30	3,02	190,60

Полдник усиленный

Рагу из мяса кур	150	6,75	9,58	10,90	160,60	0,00	4,75	0,08	0,00	0,08	27,80	39,10	158,60	1,80	65,50
Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	150	3,90	3,80	22,00	137,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	22,50	145,00	0,10	0,00
Хлеб ржаной	10	0,10	0,10	3,30	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00
Итого за приём пищи	310	10,75	13,48	36,20	317,10	0,00	5,05	0,08	0,00	0,08	211,80	61,60	303,60	2,30	65,50
Итого за день	1390	36,28	40,75	152,44	1141,45	0,59	43,15	3,57	1,00	0,59	419,25	159,08	1078,96	13,60	478,55

6 день понедельник

Завтрак

Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20
Каша ячневая вязкая молочная	150	4,5	3,9	23,1	150,83	0,08	0,33	0,00	0,00	0,00	87,16	21,60	16,90	0,58	22,90
Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00
Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,3	8,83	52,50	0,00	0,42	0,00	0,00	0,08	87,50	15,10	81,00	0,08	6,70

	Итого за приём пищи	335	11,4	9,8	41,9	303,3	0,1	0,9	0,1	0,9	0,2	329,1	40,5	186,5	5,2	4,0	
	II завтрак																
	Сок мультифруктовый	150	0,16	0,16	20,80	71,50	0,01	3,00	0,00	0,00	0,01	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	
	Обед																
	Салат из свежих помидоров	40	0,5	2,6	1,8	34	0,00	12,00	0,15	0,00	0,00	6,80	5,75	8,00	0,25	78,00	
	Уха рыбацкая	150	3,00	1,57	6,00	55,60	0,10	1,05	0,90	0,40	0,07	29,80	39,80	149,60	0,50	54,90	
	Кнели из говядины с соусом сметанным	60/20	10,22	13,10	4,65	178,30	0,05	0,30	0,00	0,00	0,09	43,70	14,60	10,80	1,45	22,10	
	Макаронные изделия	120	4,2	2,4	27,8	147,0	0,09	0,00	0,10	9,00	0,00	10,00	6,10	3,10	0,55	64,10	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	9,70	84,00	0,09	15,30	1,00	1,30	0,00	23,50	1,45	0,00	0,50	0,40	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	
	Итого за приём пищи	580	21,23	20,16	65,91	582,30	0,66	28,65	2,15	10,70	0,16	120,80	77,50	171,50	4,15	221,40	
	Полдник усиленный																
	Запеканка капустная с мясом	150	8,2	12,9	10,0	237,0	0,09	4,00	1,30	0,00	0,08	130,25	48,50	0,00	1,25	48,30	
	Кисель	150	0,00	0,00	17,10	75,00	0,01	17,70	0,90	1,50	0,00	8,80	1,40	0,00	0,02	0,45	
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	
	Итого за приём пищи	310	8,3	13,0	30,4	331,0	0,1	21,7	2,2	1,5	0,1	142,6	49,9	0,0	1,7	48,8	
	Итого за день	1375	41,1	43,1	159,0	1288,1	0,9	54,2	4,5	13,1	0,4	602,9	167,9	358,0	13,1	274,2	
	7 день вторник																
	Завтрак																
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,50	4,20	10,10	80,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,60	3,20	19,80	4,40	3,20	
	Каша гречневая молочная	150	5,85	5,98	22,65	174,75	0,13	0,39	0,00	0,09	0,16	96,75	39,90	14,90	0,00	14,50	
	Чай с молоком	150	1,33	0,08	10,83	43,70	0,00	0,39	0,00	0,00	0,10	51,60	5,00	32,40	0,09	9,00	
	Итого за приём пищи	325	8,68	10,26	43,58	298,45	0,13	0,78	0,00	0,19	0,26	153,95	48,10	67,10	4,49	26,70	
	II завтрак																
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	200	
	Обед																
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,70	2,50	4,70	51,30	0,02	26,70	0,00	0,00	0,03	29,80	8,00	15,60	0,40	37,00	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,73	4,40	9,90	25,05	0,08	6,00	0,80	0,00	0,00	25,05	17,90	5,80	0,60	23,90	
	Суфле из печени	80	15,44	4,90	25,60	116,00	0,10	2,60	3,10	0,40	0,76	35,70	14,50	14,30	4,20	18,00	
	Картофель в молоке	120	2,70	3,00	15,00	102,50	0,10	7,10	0,00	0,10	0,10	49,60	24,00	69,30	0,80	85,00	
	Компот из свежих яблок	150	0,17	0,17	13,80	60,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	10,70	3,40	3,30	1,50	9,80	

	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	
	Итого за приём пищи	580	21,35	12,46	69,96	438,25	0,53	38,00	3,90	0,40	0,79	108,25	53,60	39,00	7,60	90,60	
	<i>Полдник усиленный</i>																
	Рыба запечённая в омлете	130	4,16	6,76	8,60	130,80	0,20	0,00	1,10	1,10	0,08	152,50	85,10	438,00	0,70	75,10	
	Коржик	50	3,44	9,90	33,10	198,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,50	6,30	
	Кефир	150	4,3	4,8	6,0	80,0	0,06	1,10	0,00	0,00	0,25	216,00	25,20	171,00	0,20	11,00	
	Хлеб ржаной	10	0,10	0,10	3,30	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	
	Итого за приём пищи	340	12,00	21,56	51,00	427,80	0,30	0,10	1,10	1,10	0,16	169,50	85,10	438,00	1,60	81,40	
	Итого за день	1345	43,53	44,78	185,54	1260,50	0,96	48,88	5,00	1,69	1,31	473,70	228,38	816,61	16,22	398,70	
	8 день среда																
	<i>Завтрак</i>																
	Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	
	Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00	
	Каша пшённая вязкая молочная	150	3,00	4,16	26,00	167,10	0,08	0,08	0,00	0,10	0,05	128,30	39,90	14,20	0,00	17,00	
	Какао с молоком	150	2,50	2,50	15,80	75,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,75	92,20	1,10	0,00	0,75	10,00	
	Итого за приём пищи	345	10,90	11,26	51,80	342,10	0,08	0,58	0,10	1,00	0,90	374,90	44,80	102,80	5,25	43,20	
	<i>II завтрак</i>																
	Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	150	3,90	3,80	22,00	137,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	22,50	145,00	0,10	0,00	
	<i>Обед</i>																
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,20	4,14	8,00	76,00	0,03	2,24	0,00	0,00	0,00	7,00	8,10	14,90	0,40	36,50	
	Борщ со сметаной	150,00	1,30	3,10	63,00	102,00	0,00	6,40	0,80	0,00	0,00	24,00	2,45	7,10	0,50	21,80	
	Биточки паровые из говядины	50	7,18	5,90	3,21	95,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,02	4,40	1,20	2,21	0,97	23,00	
	Рис отварной с овощами	110	2,80	2,30	27,70	174,30	0,00	0,30	0,01	0,00	0,03	13,70	7,00	71,20	0,50	11,90	
	Компот из изюма вит. С	150	0,60	0,02	15,83	66,00	0,00	15,08	0,00	0,00	0,00	14,50	3,90	22,60	0,25	13,90	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	
	Итого за приём пищи	550	16,39	15,95	133,70	596,70	0,38	24,02	1,81	0,00	0,05	70,60	32,45	118,01	3,52	109,00	
	<i>Полдник усиленный</i>																
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	10,0	8,9	20,0	177,8	1,60	6,60	0,50	0,00	1,60	22,50	85,30	169,00	1,50	89,00	
	Молоко кипячёное	150	4,3	4,9	7,2	161,4	0,08	1,16	0,00	0,00	0,25	161,40	19,30	129,30	1,90	163,90	
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	
	Итого за приём пищи	310	14,4	13,9	30,5	358,2	1,7	7,8	0,5	0,0	1,9	187,4	104,6	298,3	3,8	252,9	
	Итого за день	1355	45,6	44,9	238,0	1434,5	2,1	32,7	2,4	1,0	2,8	813,4	204,4	664,1	12,7	405,1	

9 день четверг

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/5	20,2	11,5	15,8	251,2	0,05	0,28	0,04	0,00	0,28	170,80	13,10	24,00	0,48	24,01
Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20
Батон	20	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	4,4	3,00
Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,3	8,83	52,50	0,00	0,42	0,00	0,00	0,08	87,50	15,10	81,00	0,08	6,70
Итого за приём пищи	310	27,1	17,4	34,6	403,7	0,1	0,8	0,1	0,9	0,5	412,7	32,0	193,6	5,1	46,9

II завтрак

Сок мультифруктовый	150	0,16	0,16	20,80	71,50	0,01	3,00	0,00	0,00	0,01	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00
---------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------

Обед

Салат витаминный	50	0,75	2,30	3,75	46,70	0,08	2,90	0,09	0,00	0,00	24,84	8,90	15,20	0,25	38,00
Рассольник со сметаной	150	2,10	4,30	7,00	75,00	0,10	3,70	0,00	0,00	0,00	14,50	1,90	64,30	0,45	41,80
Жаркое по-домашнему	180	8,10	4,05	19,80	238,00	0,19	8,00	0,01	0,45	0,18	27,99	59,10	303,30	3,60	17,10
Напиток из шиповника	150	0,18	0,00	9,80	37,40	0,01	29,25	0,00	0,00	0,01	3,30	1,80	1,21	0,16	0,00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90
Итого за приём пищи	570	14,44	11,14	56,31	480,50	0,71	43,85	0,10	0,45	0,19	77,63	81,50	384,01	5,36	98,80

Полдник усиленный

Омлет натуральный	120	11,7	12,7	2,0	126,00	0,07	0,16	0,02	1,90	0,45	81,20	16,10	199,00	2,00	13,20
Пирожок печёный со свежей капустой и яйцом	60	3,4	4,3	22,2	140	0,04	0,00	0,01	0,00	0,08	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30
Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	150	3,90	3,80	22,00	137,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	22,50	145,00	0,10	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00
Итого за приём пищи	340	19,1	20,9	49,5	422,5	0,1	0,5	0,0	1,9	0,5	265,5	38,6	344,0	2,5	19,5
Итого за день	1355	60,8	49,6	161,3	1378,2	0,9	48,1	0,3	3,3	1,2	766,3	152,1	921,6	15,1	165,2

10 день пятница

Завтрак

Каша "Ассорти"	150	4,2	5,4	21,3	152,5	0,08	0,40	0,00	0,00	0,08	125,00	26,50	24,10	0,4	23,60
Батон с маслом сливочным	20/5	1,5	4,2	10,1	80,0	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,60	3,20	19,80	4,40	3,20
Чай с молоком	150	1,33	0,08	10,83	43,70	0,00	0,39	0,00	0,00	0,10	51,60	5,00	32,40	0,09	9,00
Итого за приём пищи	325	7,0	9,7	42,2	276,2	0,1	0,8	0,0	0,1	0,2	182,2	34,7	76,3	4,9	35,8

II завтрак

Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	280,00
---------------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-----	--------

Обед

Салат из свежих огурцов	50	4,1	3,1	1,0	33,7	0,08	1,16	1,00	0,00	0,00	19,60	5,60	23,30	0,50	24,60
Суп с зелёным горошком со сметаной	150	3,3	2,9	12,5	98,2	0,12	3,40	0,09	0,00	0,04	22,90	19,60	5,80	1,23	84,60
Плов из мяса цыплёнка	180	12,6	13,4	32,6	323,1	0,09	0,99	0,08	0,40	0,09	21,06	14,80	14,30	1,53	27,90
Компот из кураги	150	0,5	0,0	14,6	66,0	0,00	16,80	2,00	0,00	0,00	5,70	1,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90
Итого за приём пищи	570	23,8	19,9	76,6	604,4	0,6	22,4	3,2	0,4	0,1	76,3	50,8	43,4	4,2	139,4

Полдник усиленный

Печень в молочном соусе	70,00	9,80	5,53	3,50	103,40	0,12	5,70	5,10	0,00	0,90	42,60	8,90	13,10	3,35	42,30
-------------------------	-------	------	------	------	--------	------	------	------	------	------	-------	------	-------	------	-------

