

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для питания детей в возрасте от 1,5-х до 3-х лет

посещающих МБДОУ ДС № 17 г. Ставрополя с 04 марта 2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 1						
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая на сгущенном молоке	150	4,72	5,08	31,74	159,1
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		435	7,715	9,11	65,04	345,82
обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,565	2,37	14,5	60,77
	Биточки паровые	60	8,843	7,828	6,894	129,96
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		500	14,768	13,253	65,401	413,34
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	16,9	7,238	22	223,6
	Молоко кипяченое	150	4	3,3	6,6	72,3
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		260	21,62	10,613	33,5	319,2
ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16

Итого за ужин		120	1,65	0,38	16,51	82,54
Итого за день		1315	45,8	33,4	180,5	1160,9
Неделя 1						
День 2						
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,071	3,3	12,9	99,85
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,48	0,48	11,5	52
Итого за завтрак		465	9,186	9,53	51,98	335,12
обед	Рассольник ленинградски	150	1,184	2,831	9,09	67,47
	Тефтели (из говядины)	60	9,33	10,238	9,5	164,75
	Соус томатный	30	0,195	0,735	1,522	12,95
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,5	1,97	27,43	146,5
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		530	17,359	16,199	76,732	521,18
полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,05	6,33	5,58	118,9
	Рагу овощное (2-й вариант)	85	1,583	2,701	7,368	60,6
	Соус томатный 2	25	0,157	0,728	1,382	12,16
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12
	Кондитерские изделия (Вафли)	35	2	2,3	12,2	73,8
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		365	13,67	12,164	38,48	317,88

ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за ужин		120	1,65	0,38	16,51	82,54
Итого за день		1480	41,9	38,3	183,7	1256,7
Неделя 1						
День 3						
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,12	3,86	19,437	130,1
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3
	Бутерброд с маслом	35	2,33	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		435	9,61	9,96	97,927	366
обед	Суп картофельный с клецками	150	1,207	2,198	7,822	55,85
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	60	11,03	4,875	9,58	129,2
	Капуста тушеная	110	2,57	3,655	8,82	77,59
	Компот из сушеных фруктов	150	0,28	0	19,01	77,35
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		490	16,407	10,968	51,912	374,15
полдник	Пудинг из творога с яблоком	110	16,75	7,69	15,06	199,46
	Кефир	150	4,3	3,75	6	75,16
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		270	21,77	11,515	25,96	297,92
ужин	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за ужин		120	1,44	0,263	11,795	55,285

Итого за день		1315	49,2	32,7	187,6	1093,4
Неделя 1						
День 4						
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,12	4,4	19,637	139,8
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67
	Бутерброд с сыром	44	4,426	5,92	16,148	137,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		444	12,346	12,27	57,315	395,17
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,56	1,598	11,11	65
	Котлета рубленая, запечёная с молочным соусом	63	7,38	6,6	13,36	116,98
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,297	1,88	26,13	132,9
	Свекла отварная порционная	30	0,42	0,03	2,4	11,55
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		523	13,087	10,458	77,29	432,64
полдник	Фрикадельки рыбные	60	7,11	1,258	5,009	59,64
	Соус томатный	30	0,195	0,735	1,522	12,95
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		360	10,395	4,728	33,298	218,11
ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за ужин		120	1,65	0,38	16,51	82,54

Итого за день		1447	37,5	27,8	184,4	1128,5
Неделя 1						
День 5						
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4,091	3,44	12,878	100,5
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		435	9,586	9,54	91,368	336,4
обед	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	150	5,41	3,16	15,5	113,05
	Суфле куриное	50	9,48	6,53	0,27	104,28
	Соус молочный густой	15	0,495	1,29	1,755	22,98
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1
	Овощи солёный (огурец, помидор)	30	0,22	0,03	0,43	3
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		535	19,965	14,065	61,962	465,92
полдник	Яйцо отварное	40	4,6	4	0,21	56,6
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Булочка российская	60	4,795	3,9508	34,961	194,56
Итого за полдник		360	14,315	18,7758	59,201	465,13
	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125

ужин	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за ужин		120	1,44	0,263	11,795	55,285
Итого за день		1450	45,3	42,6	224,3	1322,7
Неделя 2						
День 1						
Завтрак 1	Макароны с сыром	130	7	6,59	26,05	193,1
	Какао с молоком сгущённым	150	1,96	2,3	16,18	66
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		415	11,795	12,89	68,48	416,7
обед	Борщ с картофелем	150	1,66	2,798	9,43	69,85
	Шницель рубленый	60	11,56	11,188	11,17	189,1
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		500	17,58	17,041	64,607	481,56
полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,8	3,83	22,737	145,98
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		310	7,82	5,755	39,067	240,95
ужин	Чай с сахаром	100	0,1	0,02	5,03	20,7
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16

Итого за ужин		120	1,42	0,26	11,71	54,86
Итого за день		1345	38,6	35,9	183,9	1194,1
Неделя 2						
День 2						
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4,091	3,44	12,878	100,5
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		435	9,586	9,54	91,368	336,4
обед	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	150	2,96	2,965	10,63	82
	Запеканка картофельная с мясом	120	9,45	8,82	27,32	193,16
	Овощи солёный (огурец, помидор)	30	0,22	0,03	0,43	3
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		470	14,06	12,165	62,67	384,37
полдник	Фрикадельки рыбные	60	7,11	1,258	5,009	59,64
	Соус томатный	30	0,195	0,735	1,522	12,95
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,297	1,88	26,13	132,9
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12
	Кондитерские изделия (Вафли)	35	2	2,3	12,2	73,8
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		395	12,482	6,278	56,811	331,71
ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16

Итого за ужин		120	1,65	0,38	16,51	82,54
Итого за день		1420	37,8	28,4	227,4	1135,0
Неделя 2						
День 3						
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,421	4,76	17,936	133,4
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		435	9,916	10,86	96,426	369,3
обед	Суп картофельный с крупой	150	1,26	1,578	9,16	55,55
	Биточки рубленые из птицы	60	14,245	2,688	6,345	107
	Рагу овощное (2-й вариант)	85	1,583	2,701	7,368	60,6
	Соус томатный 2	25	0,157	0,728	1,382	12,16
	Компот из сушеных фруктов	150	0,28	0	19,01	77,35
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		500	19,565	8,01	54,845	370,12
полдник	Пудинг из творога с яблоком	110	16,75	7,69	15,06	199,46
	Кефир	150	4,3	3,75	6	75,16
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Ватрушка с повидлом	60	4,366	4,7508	35,607	201,41
Итого за полдник		330	26,136	16,2658	61,567	499,33
ужин	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16

Итого за ужин		120	1,44	0,263	11,795	55,285
Итого за день		1385	57,1	35,4	224,6	1294,0
Неделя 2						
День 4						
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,12	3,86	19,437	130,1
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		435	9,255	9,71	57,117	359,37
обед	Суп картофельный	150	1,34	1,588	10,56	62,35
	Макаронник с мясом	120	14,736	14,516	25,31	287,56
	Горошек зелёный (консервированный)	40	0,41	0,16	4,46	23,2
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		490	18,636	16,689	69,52	502,62
полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,05	6,33	5,58	118,9
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	1,96	1,4	12,01	66,58
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		330	11,89	7,835	29,54	237,9
ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16

Итого за ужин		120	1,65	0,38	16,51	82,54
Итого за день		1375	41,4	34,6	172,7	1182,4
Неделя 2						
День 5						
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,52	3,88	21,337	136,3
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		435	9,015	9,98	99,827	372,2
обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,355	3,393	13,81	104
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	60	11,03	4,875	9,58	129,2
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
Итого за обед		500	19,745	11,323	67,397	455,81
полдник	Омлет натуральный	90	8,137	7,6	1,452	109,8
	Кукуруза (консервированная)	40	0,41	0,16	4,46	23,2
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3
Итого за полдник		310	13,067	13,285	35,642	320,57
ужин	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16

Итого за ужин	120	1,44	0,263	11,795	55,285
Итого за день	1365	43,3	34,9	214,7	1203,9
Среднее значение за период	1389,7	43,8	34,4	198,4	1197,2

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет
посещающих МБДОУ ДС № 17 г. Ставрополя с 04 марта 2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 1						
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая на сгущенном молоке	180	5,63	6,3	37,55	191,3
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		500	8,7	13,44	72,91	415,4
обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,1	3,722	10,77	85,1
	Жаркое по-домашнему	150	8,86	10,512	24	192,9
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		585	15,05	14,914	79,09	477,55
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	130	21,8	8,97	27,333	281,06
	Молоко кипяченое	180	4,86	4	8	86,76
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15
Итого за полдник		325	27,81	13,09	42,713	402,97

ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,98	0,44	18,18	91,08
Итого за день		1535	53,54	41,88	212,89	1387,0
Неделя 1						
День 2						
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,885	4,19	15,325	120
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Фруки свежые (яблоко)	150	0,55	0,55	13,1	60
Итого за завтрак		550	10,61	13,98	58,765	408,9
обед	Рассольник ленинградский	200	1,63	3,808	12,12	89,96
	Тефтели (из говядины)	80	12,42	14,28	12,23	223,3
	Соус томатный	50	0,35	1,293	2,365	22,93
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,321	2,36	32,436	173,4
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		695	23,811	22,421	103,471	709,14
полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,12	8,478	7,217	157,46
	Рагу овощное (2-й вариант)	105	1,667	3,302	8,31	71,17
	Соус томатный 2	45	0,295	1,283	2,165	21,76
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4
	Кондитерские изделия (Вафли)	35	2	2,3	12,2	73,8

	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15
Итого за полдник		460	17,432	15,523	46,332	396,74
ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,98	0,44	18,18	91,08
Итого за день		1830	53,8	52,4	226,7	1605,9
Неделя 1						
День 3						
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,03	4,9	23,81	160,3
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		500	11,1	14,53	65,01	442,5
обед	Суп картофельный с клецками	200	1,907	2,978	11,872	82,08
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	75	13,63	6,02	11,5	158,1
	Капуста тушеная	130	2,84	4,585	11,22	98,06
	Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0	23,61	96,05
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		640	22,667	14,123	81,312	547,29
полдник	Пудинг из творога с яблоком	140	21,38	9,69	19	253,1
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
Итого за полдник		340	28,08	14,35	36,04	390,16

ужин	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,77	0,323	13,465	63,825
Итого за день		1605	63,6	43,3	195,8	1443,8
Неделя 1						
День 4						
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,23	5,55	24,05	171,9
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2
	Бутерброд с сыром	50	5,537	7,8	16,16	159,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		510	15,067	15,69	64,45	465,8
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,07	2,298	14,76	88,08
	Плов (из говядины)	150	12,81	11,181	27,75	259,5
	Свекла отварная порционная	40	0,56	0,04	3,2	15,4
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		615	18,73	14,119	85,11	539,09
полдник	Фрикадельки рыбные	80	9,64	1,62	6,865	79,88
	Соус томатный	50	0,35	1,293	2,365	22,93
	Картофельное пюре	150	3,02	3,5	20,19	126,3
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6

Итого за полдник		495	15,86	10,173	59,26	394,26
ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,98	0,44	18,18	91,08
Итого за день		1745	51,6	40,4	227,0	1490,2
Неделя 1						
День 5						
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	4,815	4,25	16,025	123,7
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		500	10,885	13,88	57,225	405,9
обед	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	200	7,23	4,4	20,58	150,48
	Суфле куриное	60	13,037	31,28	0,33	125,9
	Соус молочный густой	20	0,715	1,58	2,585	27,95
	Картофельное пюре	150	3,02	3,5	20,19	126,3
	Овощи солёный (огурец, помидор)	40	0,29	0,04	0,57	4
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		695	27,582	41,4	83,655	610,74
полдник	Яйцо отварное	40	4,6	4	0,21	56,6
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	120	2,28	10,68	9,24	142,8
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2

	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Булочка российская	80	5,494	4,221	42,4106	231
Итого за полдник		440	16,674	21,301	75,8406	565,46
ужин	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,77	0,323	13,465	63,825
Итого за день		1760	56,9	76,9	230,2	1645,9
Неделя 2						
День 1						
Завтрак 1	Макароны с сыром	150	8,237	7,84	30,42	227,2
	Какао с молоком сгущённым	200	2,7	3,13	22,3	90,5
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		490	13,807	18,07	79,02	504,4
обед	Борщ с картофелем	200	2,07	3,912	12,38	92,78
	Азу	200	11,944	11,249	30,46	224,93
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		630	17,604	15,801	84,7	505,46
полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,73	4,8	27,53	178
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
Итого за полдник		380	10,03	7,2	51,51	313,06

ужин	Чай с сахаром	100	0,1	0,02	5,03	20,7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,75	0,32	13,38	63,4
Итого за день		1625	43,2	41,4	228,6	1386,3
Неделя 2						
День 2						
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	180	4,815	4,25	16,025	123,7
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		500	10,885	13,88	57,225	405,9
обед	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	3,93	4,13	14,08	109,18
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,765	14,31	45,395	317,5
	Овощи солёный (огурец, помидор)	40	0,29	0,04	0,57	4
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		665	23,275	19,08	99,445	606,79
полдник	Фрикадельки рыбные	80	9,64	1,62	6,865	79,88
	Соус томатный	50	0,35	1,293	2,365	22,93
	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,721	2,26	30,836	157,1
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Кондитерские изделия (Вафли)	35	2	2,3	12,2	73,8

Итого за полдник		495	16,411	7,673	71,166	417,97
ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,98	0,44	18,18	91,08
Итого за день		1785	52,6	41,1	246,0	1521,7
Неделя 2						
День 3						
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	5,33	6	21,45	161,2
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		500	11,4	15,63	62,65	443,4
обед	Суп картофельный с крупой	200	1,67	2,268	12,16	75,48
	Биточки рубленые из птицы	80	14,671	3,44	8,616	124,55
	Рагу овощное (2-й вариант)	105	1,667	3,302	8,31	71,17
	Соус томатный 2	45	0,295	1,283	2,165	21,76
	Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0	23,61	96,05
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		665	22,593	10,833	77,971	502,01
полдник	Пудинг из творога с яблоком	140	21,38	9,69	19	253,1
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Ватрушка с повидлом	80	7,062	4,971	53,2496	275,33

Итого за полдник		420	35,142	19,321	89,2896	665,49
ужин	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,77	0,323	13,465	63,825
Итого за день		1710	70,9	46,1	243,4	1674,7
Неделя 2						
День 4						
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,03	4,9	23,81	160,3
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		500	10,7	14,24	64,25	435,2
обед	Суп картофельный	200	1,77	2,278	13,96	84,08
	Макаронник с мясом	150	17,71	17,52	30,43	348,56
	Горошек зелёный (консервированный)	60	0,41	0,16	4,46	23,2
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		635	23,18	20,558	88,25	631,95
полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,12	8,478	7,217	157,46
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,65	1,43	16,22	89,2
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	9,06	37,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
Итого за полдник		430	16,47	10,108	42,337	330,92

ужин	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,14	9,83	48,38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,98	0,44	18,18	91,08
Итого за день		1690	52,3	45,3	213,0	1489,2
Неделя 2						
День 5						
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,33	4,93	26,55	169,5
	Какао с молоком	180	3,2	2,53	14,9	95,5
	Бутерброд с маслом	40	2,37	7	16,2	140,7
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за завтрак		500	10,4	14,56	67,75	451,7
обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,82	4,712	18,31	138,33
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	75	13,63	6,02	11,5	158,1
	Картофельное пюре	150	3,02	3,5	20,19	126,3
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,21	86,55
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	46,86
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за обед		650	25,76	14,832	89,4	598,84
полдник	Омлет натуральный	110	10,037	11,7	1,8	156,7
	Кукуруза (консервированная)	60	0,62	0,24	6,7	34,8
	Кофейный напиток	180	2,8	2,24	14,14	88,2
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,12	7,38	35,15
Итого за полдник		385	16,107	17,9	43,42	407,45

ужин	Чай с лимоном	100	0,12	0,023	5,115	21,125
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за ужин		125	1,77	0,323	13,465	63,825
Итого за день		1660	54,0	47,6	214,0	1521,8
Среднее значение за период		1694,5	55,3	47,6	223,8	1516,7

о 3 лет,

№ рецептур ы
390
392
1
59
289
299
372
235
965
398

93
395
1
76
619
792
165
372
511
343
348
392

398

390

397

1

85

305

708

376

240

966

393

390
395
3
82
281/352
165
372
517
792
299
392
398

94
397
1
81
310
353
299
372
424
50
395
474
393

415
960
1
58
282
299
372
390
395
392

94
397
1
81
291
372
517
792
165
392
398

390
397
1
80
306
343
348
376
240
966
458
393

390
395
1
965
77
292
372
511
340
392
398

390
397
1
63
668
305
372
438
395
393

,

№ рецептур ы
390
392
1
59
590
372
235
965

398

93

395

1

76

619

792

165

372

511

343

348

392

398

390

397

1

85

305

708

376

240

966

393

390

395

3

82

601

372

517

792

299

392

398

94

397

1

81

310

353

299

372

424

50

395

474

393

415

960

1

58

590

372

390

395

392

94

397

1

81

291

372

517

792

165

392

398

390

397

1

80

306

343

348

376

240

401

458

393

390

395

1

77

292

372

511

340

392

390
397
1
63
305
299
372
438
395
