

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав									
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества				
						Ca	B1	B2	Fe	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная	180/200	2,17	3,89	22,51	134,00	4,70	0,02	0,02	0,32	
Какао-напиток на молоке	180/200	3,15	3,19	15,82	89,00	1,20	0,04	0,14	0,41	
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40	
Сыр голландский порц.	10/15	2,84	3,58	0,00	43,90	123,46	0,00	0,04	0,14	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,10	18,26	63,61	452,9	141,76	0,155	0,239	4,07	
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,90	0,00	18,18	76,00	12,60	0,02	0,02	2,52	
Кондитерские изд. без крема (сад)	50	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,08	0,18	18,36	76,18	12,78	0,20	0,20	2,70	
ОБЕД										
Помидор свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,63	0,05	0,02	
Борщ на м/б со сметаной	200/250	4,91	4,76	15,74	102,5	44,38	0,05	0,05	1,19	
Бефстроганов из отварного мяса	80/90	19	7,2	2,7	171,8	27,9	0,2	2	6,7	
Каша гречневая рассыпчатая	100/150	8,86	5,98	39,91	248	15,9	4,8	0,25	0,12	
Компот из сухофруктов	150/200	0,4	0,02	25,02	101,8	28,67	0,01	0,01	1,12	
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95	
ИТОГО В ОБЕД:		36,82	18,60	101,56	716,93	124,34	5,78	2,40	11,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кукуруза консервированная	50	1,17	2,30	6,17	50,05	19,12	0,02	0,02	0,88	
Пудинг рыбный запечённый	90/100	7,85	4,32	6,21	102,00	31,60	0,06	0,08	0,45	
Пюре картофельное	130/150	3,06	4,80	20,44	137,50	39,40	0,14	0,11	1,01	
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19	
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		16,00	11,79	67,96	437,55	108,12	8,31	0,25	3,33	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		66,00	48,83	251,49	1 683,56	387,00	14,45	3,09	21,20	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав							
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества			
						Ca	B1	B2	Fe
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная жидкая	180/200	4,53	5,28	30,59	188,00	11,20	0,04	0,03	0,45
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,036	0,135	0,12
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,05	0,01	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,32	15,29	70,23	465	136,8	0,127	0,187	3,47
2 ЗАВТРАК									
Кондитерские изд. без крема (сад)	50	3,0	2,7	37,5	183	5,5	0,0	0,0	0,18
Молоко кипячёное	150/200	6,2	6,98	9,88	131	7	0,01	0,01	1,4
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9,2	9,68	47,38	314	12,5	0,01	0,01	1,58
ОБЕД									
Огурец свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,05	0,02	0,63
Суп рыбный со сметаной	200/250	8,59	8,40	14,33	167,25	45,30	0,10	0,15	45,30
Котлета мясная запечёная	80	9,32	7,07	9,64	139,00	26,10	0,06	0,10	0,90
Рагу овощное	150/200	2,71	16,14	36,51	281,00	19,50	0,33	0,78	1,44
Компот из свежих фруктов	150/200	0,14	0,14	21,49	87,85	13,03	0,01	0,01	0,85
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95
ИТОГО В ОБЕД:		24,41	32,39	100,16	767,93	111,42	0,64	1,10	49,63
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожно-яблочный	100/30	17,49	15,43	35,67	351,00	170,40	1,06	0,09	1,04
со сгущённым молоком	150/50								
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,05	0,01	0,50
Фрукты свежие (яблоко)	90/100	0,82	0,82	20,18	90,62	32,96	0	0,04	0,41
ИТОГО В ПОЛДНИК:		22,23	16,62	90,99	589,62	221,36	9,11	0,15	2,14
ВСЕГО В ДЕНЬ:		70,16	76,68	346,26	2 319,55	487,58	9,89	1,45	57,00

3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав									
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				
						Ca	B1	B2	Fe	
ЗАВТРАК										
Каша "Геркулес" молочная жидкая	180/200	3,79	5,48	19,03	141,00	17,80	0,13	0,03	1,08	
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,036	0,135	0,12	
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10,58	15,49	58,67	418,00	143,40	0,26	0,21	4,40	
2 ЗАВТРАК										
Кондитерские изд. без крема	30/50	3,0	2,7	37,5	183	5,5	0,0	0,0	0,18	
Кефир 3,2%	150/180	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00	0,01	0,01	1,40	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,20	7,50	43,65	267,00	12,50	0,01	0,01	1,58	
ОБЕД										
Помидор свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,63	0,05	0,02	
Суп овощной на курином бульоне	200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	44,38	0,06	0,05	1,19	
Плов из птицы	150/200	17	15	13,92	147,2	16	0	0,08	0,72	
Компот из сухофруктов	150/200	0,4	0,02	25,02	101,8	28,67	0,01	0,01	1,12	
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95	
ИТОГО В ОБЕД:		22,79	20,55	65,61	426,58	96,54	0,79	0,23	5,00	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК										
Огурец солёный	50	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушёный с мясом	150	6,18	5,44	36,51	261,00	19,50	0,33	0,78	1,44	
Булочка домашняя	80/100	13,83	8,22	43,77	203	76,2	0,12	0,18	1,35	
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		24,17	14,06	115,90	616,00	113,70	8,54	1,00	3,78	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		63,74	57,60	283,83	1 727,58	366,14	9,60	1,45	14,76	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав							
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества			
						Ca	B1	B2	Fe
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная жидкая	180/200	8,14	9,68	38,39	273,00	150,50	0,17	0,16	1,59
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,036	0,135	0,12
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,05	0,01	0,50
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40
Сыр голландский порц.	10/15	2,84	3,58	0,00	43,90	123,46	0,00	0,04	0,14
ИТОГО В ЗАВТРАК:		17,77	23,27	78,03	593,9	399,56	0,261	0,354	4,75
2 ЗАВТРАК									
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,90	0,00	18,18	76,00	12,60	0,02	0,02	2,52
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,82	0,82	20,18	90,62	32,96	0	0,04	0,41
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,72	0,82	38,36	166,62	45,56	0,02	0,06	2,93
ОБЕД									
Огурец свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,05	0,02	0,63
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	0,11	0,06	1,08
Тефтели мясные запеченные	80/90	11,78	12,91	14,98	223	43,9	0,06	0,1	0,96
Макароны отварные с овощами	150/180	8,57	4,83	46,31	227,00	6,40	0,08	0,03	1,52
Соус молочный	30/50	0,11	1,04	1,03	13,92	2,56	0,01	0,01	0,02
Кисель	150/200	0,23	0,01	35,27	142,20	12,06	0,00	0,00	0,68
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95
ИТОГО В ОБЕД:		27,03	22,27	132,92	803,70	97,01	0,40	0,26	6,84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Творожная запеканка со стученым молоком	100/35								
Хлеб пшеничный	160/50	22,00	16,00	35,67	351,00	215,77	1,06	0,09	1,04
Чай	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,05	0,01	0,50
Пряник	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19
Пряник	35/40	3,0	2,7	37,5	183	5,5	0,0	0,0	0,18
ИТОГО В ПОЛДНИК:		25,92	16,37	70,81	499	233,77	9,11	0,11	1,73
ВСЕГО В ДЕНЬ:		72,44	62,73	320,12	2 063,22	775,90	9,79	0,79	16,25

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов		Химический состав							
		Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества		
							Ca	B1	B2
ЗАВТРАК									
Каша гречневая молочная жидкая	180/200	5,75	5,12	18,38	145,20	161,60	0,09	0,20	0,51
Какао-напиток на молоке	180/200	3,15	3,19	15,82	89,00	1,20	0,04	0,14	0,41
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,84	15,91	59,48	420,2	175,2	0,221	0,382	4,12
2 ЗАВТРАК									
Кондитерские изд. без крема (сад)	50	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,90	0,00	18,18	76,00	12,60	0,02	0,02	2,52
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,08	0,18	18,36	76,18	12,78	0,20	0,20	2,70
ОБЕД									
Помидор свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,63	0,05	0,02
Суп фасолевый с мясом со сметаной	200/250	10,50	10,30	22,10	183,20	65,14	27,14	16,70	2,10
Котлета рыбная с морковью	70/100	12,08	3,92	8,21	116,00	32,60	0,05	0,60	0,45
Пюре картофельное	130/150	3,06	4,80	20,44	137,50	39,40	0,14	0,11	1,01
Компот из сухофруктов	150/200	0,4	0,02	25,02	101,8	28,67	0,01	0,01	1,12
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95
ИТОГО В ОБЕД:		29,69	19,68	93,96	625,2	173,3	28,06	17,51	6,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	60/100	5,73	11,04	1,10	127,00	46,40	0,04	0,24	1,18
Горошек зелёный отварной	50	1,17	2,30	6,17	50,05	19,12	0,02	0,02	0,88
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19
Хлеб пшеничный	25/35	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,82	0,82	20,18	90,62	32,96	0	0,04	0,41
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11,64	14,53	62,59	415,67	116,48	8,15	0,34	3,46
ВСЕГО В ДЕНЬ:		55,25	50,30	234,39	1 537,25	477,76	36,63	18,43	16,93

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав									
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Минеральные вещества				Fe
						Ca	B1	B2	B6	
ЗАВТРАК										
Вермишель молочная	180/200	4,53	5,28	30,59	188,00	11,20	0,04	0,03	0,45	
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,036	0,135	0,12	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,32	15,29	70,23	465	136,8	0,167	0,207	3,77	
2 ЗАВТРАК										
Кондитерские изд. без крема (сад)	50	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,90	0,00	18,18	76,00	12,60	0,02	0,02	2,52	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,08	0,18	18,36	76,18	12,78	0,2	0,2	2,7	
ОБЕД										
Помидор свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,63	0,05	0,02	
Суп крестьянский с мясом	200/250	10,00	10,00	20,30	212,60	41,08	0,18	0,18	1,50	
Голубцы ленивые с отварной говядиной	150/200	17,65	11,30	25,33	273,75	55,13	0,10	0,19	2,04	
Компот из сухофруктов	150/200	0,4	0,02	25,02	101,8	28,67	0,01	0,01	1,12	
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95	
ИТОГО В ОБЕД:		31,70	21,96	88,84	680,98	132,37	1,01	0,47	6,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Оладьи	80/100	12,43	12,75	81,39	440,63	51,60	0,00	0,00	0,79	
Сгущённое молоко	50	3,40	4,15	26,75	162,00	153,50	0,00	109,50		
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19	
Фрукты свежие	100	1,64	1,64	40,36	181,20	65,1	0	0,08	0,82	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21,39	18,91	183,64	931,83	288,2	8,09	109,62	2,595	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		65,49	56,34	361,07	2 153,99	570,15	9,47	110,50	15,70	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав									
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества				
						Ca	B1	B2	Fe	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная жидкая	180/200	4,40	4,06	26,99	162,00	17,80	0,11	0,04	1,88	
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,036	0,135	0,12	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,05	0,01	0,50	
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40	
Сыр голландский порц.	10/15	2,84	3,58	0,00	43,90	123,46	0,00	0,04	0,14	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,03	17,65	66,63	482,90	266,86	0,20	0,23	5,04	
2 ЗАВТРАК										
Молоко кипячёное	150/200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00	0,01	0,01	1,40	
Кондитерские изд. без крема	30/50	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,38	4,98	6,33	84,18	7,18	0,19	0,19	1,58	
ОБЕД										
Огурец свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,05	0,02	0,63	
Щи с мясом и со сметаной	200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	44,38	0,06	0,05	1,19	
Рыба тушеная с овощами	100/110	14,40	5,78	3,55	121,51	28,10	20,05	205,06	4,63	
Пюре картофельное	130/150	3,06	4,80	20,44	137,50	39,40	0,14	0,11	1,01	
Компот из свежих фруктов	150/200	0,14	0,14	21,49	87,85	13,03	0,01	0,01	0,85	
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95	
ИТОГО В ОБЕД:		22,99	16,25	72,15	524,44	132,40	20,40	205,29	10,26	
УЖИН										
Творожная запеканка со сгущ. молоком	100/150	17,49	15,43	35,67	351,00	170,40	1,06	0,09	1,04	
Сгущенное молоко	50	3,40	4,15	26,75	162,00	153,50		0,02		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,82	0,82	20,18	90,62	32,96	0	0,04	0,41	
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,05	0,01	0,50	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		25,63	20,77	117,74	751,62	374,86	9,11	0,17	2,14	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		66,03	59,65	262,85	1843,14	781,30	29,90	205,88	19,02	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав									
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества				
						Ca	B1	B2	Fe	
ЗАВТРАК										
Каша "Геркулес" молочная жидкая	180/200	6,90	5,13	26,80	236,90	185,86	0,10	0,30	0,90	
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,036	0,135	0,12	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,69	15,14	66,44	513,90	311,46	0,23	0,48	4,22	
2 ЗАВТРАК										
Кондитерские изд. без крема (сад)	50	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,90	0,00	18,18	76,00	12,60	0,02	0,02	2,52	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,08	0,18	18,36	76,18	12,78	0,2	0,2	2,7	
ОБЕД										
Капуста квашеная	70	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	2,69	2,84	17,14	104,00	24,60	0,11	0,06	1,08	
Суфле из отварной куры	80/100	12,48	12,59	2,45	173,00	42,80	0,03	0,12	1,04	
Рис припущенный с овощами	150/180	2,43	8,55	22,90	181,00	12,40	0,03	0,02	0,50	
Соус сметанный	30/50	0,50	0,10	1,90	12,00	7,00	0,10	0,00	0,50	
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95	
Компот из сухофруктов	150/200	0,4	0,02	25,02	101,8	28,67	0,01	0,01	1,12	
ИТОГО В ОБЕД:		22,04	24,73	86,59	662,50	115,71	0,37	0,25	6,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	60/100	5,73	11,04	1,10	127,00	46,40	0,04	0,24	1,18	
Горошек зелёный отварной	50	1,17	2,30	6,17	50,05	19,12	0,02	0,02	0,88	
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	0,35	25,15	120,00	10,00	0,09	0,03	0,80	
Фрукты свежие	100	0,82	0,82	20,18	90,62	32,96	0	0	0,41	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11,64	14,53	62,59	415,67	116,48	8,15	0,30	3,46	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		48,45	54,58	233,98	1 668,25	556,43	8,95	1,23	16,57	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав									
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества				
						Ca	B1	B2	Fe	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная жидкая	180/200	5,75	5,12	18,38	145,20	161,60	0,09	0,20	0,51	
Какао-напиток на молоке	180/200	3,15	3,19	15,82	89,00	1,20	0,04	0,14	0,41	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	6,82	15,29	141,90	319,31	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40	
Сыр голландский порц.	10/15	2,84	3,58	0,00	43,90	123,46	0,00	0,04	0,14	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15,68	25,96	49,62	486,00	607,97	0,14	0,39	3,46	
2 ЗАВТРАК										
Кондитерские изд. без крема (сад)	50	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	
Кефир 3,2%	150/200	3,20	4,80	6,15	84,00	7,00	0,01	0,01	1,40	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,38	4,98	6,33	84,18	7,18	0,19	0,19	1,58	
ОБЕД										
Огурец свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,05	0,02	0,63	
Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	1,95	120,75	26,45	0,10	0,06	0,98	
Тефтели мясо-крупяные	85/90	8,86	5,98	39,91	248,00	15,90	0,25	0,12	4,80	
Капуста тушеная	170/180	3,75	6,66	7,25	144,00	90,00	0,06	0,09	1,47	
Компот из свежих фруктов	150/200	0,81	0	36,85	137,7	41,14	0,02	0,04	0,68	
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95	
ИТОГО В ОБЕД:		19,17	18,40	104,15	743,28	180,98	0,57	0,37	10,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная	100/160	4,37	7,07	36,80	228,20	33,00	0,01	0,02	0,45	
Повидло	90	0,09	0,01	7,81	32,00	3,60	1,70	2,70	0,32	
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19	
Хлеб пшеничный	30/40	3,86	6,82	15,29	141,90	319,31	0,00	0,00	0,00	
Фрукты свежие (сад)	100	0,82	0,82	20,18	90,62	32,96	0	0,04	0,41	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		9,20	14,74	90,07	520,72	396,87	9,71	2,77	1,37	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		47,61	64,26	250,35	1 834,36	1 193,18	10,79	3,90	17,10	

10 день

День: пятница
 Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав									
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества				
						Ca	B1	B2	Fe	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная жидкая	180/200	4,33	5,72	30,88	192,50	12,63	0,14	0,02	1,08	
Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,036	0,135	0,12	
Хлеб пшеничный	30	3,86	6,82	15,29	141,90	319,31	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное порц.	5	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,01	2,40	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,12	22,20	60,66	491,40	447,54	0,18	0,17	3,60	
2 ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (сад)	250	1,64	164,00	40,36	181,14	65,82	0	0,08	0,82	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,64	164,00	40,36	181,14	65,82	0,00	0,08	0,82	
ОБЕД										
Помидор свежий	50	0,35	0,04	1,49	6,13	7,25	0,63	0,05	0,02	
Суп гороховый с гречками	260	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	0,23	0,07	2,03	
Котлета рыбная	80/90	12,08	3,92	8,21	116,00	31,60	0,05	0,60	0,45	
Пюре картофельное	130/150	3,06	4,80	20,44	137,50	39,40	0,14	0,11	1,01	
Кисель	150/200	0,23	0,01	35,27	142,20	12,06	0,00	0,00	0,68	
Хлеб ржаной	40/50	3,30	0,60	16,70	86,70	0,24	0,09	0,04	1,95	
ИТОГО В ОБЕД:		24,51	14,64	98,43	623,28	128,63	1,14	0,87	6,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сосиска (сад)	69	5,20	8,99	0,80	106,00	11,80	0,10	0,10	0,70	
Макаронны отварные с овощами	150/180	8,57	4,83	46,31	227,00	6,40	0,08	0,03	1,52	
Чай	180/200	0,06	0,02	9,99	28	8,00	8,00	0,01	0,19	
Булочка домашняя	90/100	13,83	8,22	43,77	203,00	76,20	0,12	0,18	1,35	
Хлеб пшеничный (сад)	20	3,86	6,82	15,29	141,90	319,31	0,00	0,00	0,00	
Фрукты свежие	130	0,82	0,82	20,18	90,62	32,96	0	0	0,41	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		32,34	29,70	136,34	796,52	454,67	8,30	0,32	4,17	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		69,61	230,54	335,79	2 092,34	1 096,66	9,62	1,44	14,73	