

ХАНТЫ МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ –ЮГРА
(ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Малышок»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ детский сад «Малышок»
Е.М.Тихонова

Приказ № 95 от 30.12. 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА С 1,5 ДО 3 ЛЕТ
И ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 1	1-я неделя									
завтрак:	Каша молочная манная	*		150	5,22	846	20,35	76,9	1,34	56
			*	200	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54	56
	Бутерброд: хлеб с маслом	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1
			*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1
	Кофейный напиток с	*		150	3,73	4,16	16,51	116,5	1,3	46
	молоком		*	200	4,31	4,8	20,53	140,1	1,5	46
2 завтрак	Сок фруктовый	*	*	100	0,5	0	13,75	42,6	2	98
обед	Суп картофельный	*		150	4,1	6,15	11,96	118,71	14,72	79
	мясом		*	200	5,4	8,1	15,9	158,9	19,6	79
	Плов с мясом	*		180	12,9	14,6	34,74	324,3	1,32	26
			*	220	15,25	18,9	39,1	389,9	1,58	26
	Огурец консервированн	*		30	2,5	2,95	4,2	52,6	19,2	108
			*	60	5,0	5,9	8,4	10,5,2	38,4	108
	Компот из	*		150	0,2	-	10,4	40,67	2,5	55
	Консервир. фруктов		*	200	0,28	-	13,36	52,45	3,5	55
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Чай с молоком	*		150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	43
			*	200	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0	43
	Печенье	*		30	2,25	45	22,0	129	0	124
			*	40	3	60	26,8	172	0	124
ужин	Рыба с картофелем	*		180	12,71	8,95	25,53	232,84	24,45	127
	в молоч. соусе		*	220	16,81	11,89	28,61	288,15	26,81	127
	Напиток из шиповника	*		150	0,61	0,20	15,5	65,8	75	70
			*	200	0,61	0,25	18,67	79	90	70
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1514,9		
								2065,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реци-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 2										
Завтрак	Каша гречневая	*		150	5,94	5,85	21,34	188,0	1,34	58
	молочная		*	200	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54	58
	Бутерброд с маслом, сыром	*		30/10	4,33	6,82	12,1	27	0,07	2
			*	40/15	4,33	6,82	12,13	27,33	0,07	2
	Чай с лимоном	*		150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	42
			*	200	0,09	0,01	14,3	55,0	4	42
2 завтрак	Фрукты (бананы)	*	*	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	99
Обед	Суп вермишелевый с мясом	*		150	1,6	3,9	12,42	90,87	9,47	78
			*	200	2,2	4,64	15,2	110,3	12,8	78
	Азу	*		180	7,74	10,38	19,66	239,2	6,95	84
			*	220	17,53	13,3	29,46	342	7,32	84
	Компот из кураги	*		150	0,52	-	15,59	60,86	0,4	48
			*	200	0,68	-	20,57	80,24	0,52	48
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко/ Кефир	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	102
	Булочка домашняя	*		50	3,64	6,26	26,98	179,0	0	91
			*	80	5,82	10,01	43,13	286,0	0	91
Ужин	Омлет	*		85	7,52	13,48	1,57	157	0,15	96
			*	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	96
	Салат из кукурузы консер.	*		40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	15
			*	60	1,72	3,70	4,82	59,5	5,58	15
	Кисель ягодный	*		150	0,32	0,04	15,86	62,47	10	53
			*	200	0,52	0,05	19,82	78,51	50	53
	хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1529,9		
								1842		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реп-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 3										
Завтрак	Каша кукурузная	*		150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	62
	молочная		*	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	62
	Бутерброд: хлеб с джемом	*		25/12	2,03	3,21	22,5	127,6	0,08	3
			*	35/15	2,7	4,28	30,06	170,1	0,1	3
	Какао на молоке	*		150	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	45
			*	200	5,74	6,5	19,58	155,43	2,0	45
Завтрак 2	Фрукты (груши)	*	*	100	0,40	0,30	10,3	46,,5	50,	99
Обед	Борщ с мясом	*		150	5,9	4,3	8,2	96	9,4	72
			*	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	72
	Котлета рыбная	*		60	9,41	2,26	2,64	69,13	0,15	31
			*	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	31
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88
	Перловый гарнир	*		120	3,6	4,6	29,2	167,0	0,035	39
			*	150	4,5	5,0	36,6	206,9	0,042	39
	Салат из отварной морко С зел. горошком	*		40	3,39	3,98	5,62	72,08	16,85	131
			*	60	5,09	5,98	8,44	108,09	25,28	131
	Компот из свежих плодов	*		150	0,14	0,1	41,78	73,62	4,58	71
			*	200	0,17	0,12	47,78	83,42	5,4	71
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Вафли	*		30	1,68	7,68	19,2	152,7	0	124
			*	40	2,24	10,24	25,6	203,6	0	124
Ужин	Запеканка из творога	*		120	21,04	14,46	20,58	298	0,28	86
	Со сгущенкой		*	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36	86
	Компот из сухофруктов	*		150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	49
			*	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	49
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1749,8		
								2160,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реци-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 4										
Завтрак	Каша молочная ячневая	*		150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	61
			*	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	61
	Бутерброд: хлеб с	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1
	маслом		*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1
	Кофейный напиток с	*		150	3,73	4,16	16,51	116,5	1,3	46
	молоком		*	200	4,31	4,8	20,53	140,1	1,5	46
Завтрак 2	Фрукты (яблоки)	*	*	100	0,40	0,40	9,8/0	44	10,0	99
Обед	Суп гороховый с	*		150	5,3	4,66	13	114	7,02	111
	гречками		*	200	7,13	6,22	17,41	152,41	9,37	111
	Котлета мясная	*		60	10,4	9,7	2,8	140,11	0,17	29
			*	70	12,3	11,3	3,4	165,4	0,2	29
	Соус красный основной	*	*	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	125
	Гречка отварная	*		130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	34
			*	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	34
	Салат из свежих огурцов	*		40	0,33	3,0	1,52	33,37	0,38	11
			*	60	0,49	4,0	2,26	45,43	0,58	11
	компот лимонный	*		150	0,09	0,01	16,3	63,14	4,0	50
			*	200	0,14	0,015	18,45	72,27	6,0	50
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Чай сладкий	*		150	-	-	12,0	44,88	-	41
			*	200	-	-	14,0	52,36	-	41
	Булочка «Веснушка»	*		50	3,90	3,06	26,93	151,0	0	92
			*	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	92
Ужин	Рагу из овощей	*		150	3,5	5,7	20,5	145,2	4,89	97
			*	200	4,5	7,6	25,3	185,0	6,31	97
	Сок фруктовый	*		150	0,75	0	15,15	64	3	98
			*	180	0,90	0	18,18	76	3,6	98
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1597,47		
								2002,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 5										
Завтрак	Каша рисовая молочная	*		150	4,86	8,48	22,23	183,86	1,34	59
			*	200	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54	59
	Бутерброд: хлеб с	*		30/10	4,33	6,82	12,1	127	0,07	2
	маслом сыром		*	4,/15	4,33	6,82	12,1	127,33	0,07	2
	Чай с молоком	*		150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	43
			*	200	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0	43
Завтрак 2	Фрукты (апельсины)	*	*	100	0,60	0,14	15,0	66	40,0	99
Обед	Суп сборный (овощной)	*		150	1,8	4,91	10,48	92,47	19,25	76
	со сметаной		*	200	2,4	6,5	13,9	123,2	25,6	76
	Жаркое по - домашнему	*		180	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74	28
			*	220	14,1	16,31	26,9	309,92	29,81	28
	Помидоры в собственном	*		30	2,5	2,95	4,2	52,6	19,2	108
	соку		*	60	5,0	5,9	8,4	105,2	38,4	108
	Компот из чернослива	*		150	0,23	-	18,6	71,28	0,3	47
			*	200	0,36	-	23,9	91,96	0,45	47
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Компот яблочный	*		150	0,1	0,1	37,48	56,38	3,38	52
			*	200	0,18	0,18	58,1	72,61	5,85	52
	Печенье творожное	*		70	4,0	4,2	27,7	122,6	0,001	105
			*	80	4,4	4,6	30,0	135,1	0,002	105
Ужин	Суп молочный	*		150	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34	64
	вермишелевый		*	200	6,05	10,0	23,67	207,53	1,54	64
	Напиток из шиповника	*		150	0,61	0,20	15,5	65,8	75	70
			*	200	0,61	0,25	18,67	79	90	70
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1511,7		
								1714,9		
	ИТОГО среднее							1580,6		
	ЗА НЕДЕЛЮ							1963,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N ред-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 6	2-я неделя									
Завтрак	Каша манная молочная	*		150	5,22	846	20,35	76,9	1,34	56
			*	200	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54	56
	Бутерброд: хлеб с	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1
	маслом		*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1
	Какао на молоке	*		150	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	45
			*	200	5,74	6,5	19,58	155,43	2,0	45
Завтрак 2	Сок фруктовый	*	*	100	0,5	0	13,75	42,6	2	98
Обед	Щи из свежей капусты	*		150	1	2,9	4	61,6	12	74
	с картофелем		*	200	1,36	3,85	5,35	77	16	74
	Гуляш из говядины	*		80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	24
			*	100	11,83	14,11	4,13	190,24	1,15	24
	Гречка отварная с маслом	*		130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	34
			*	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	34
	Салат из кон-ых огурцов	*		40	3,39	3,98	5,62	72,08	16,85	123
	и зеленого горошка		*	60	5,09	5,98	8,44	108,09	25,28	123
	Компот из свежих	*		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	71
	плодов		*	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	71
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Печенье	*		30	2,25	45	22,0	129	0	124
			*	40	3	60	26,8	172	0	124
Ужин	Суп рыбный из	*		150	5,75	2,15	10,95	85,58	12,07	81
	кансерв. (сайра)		*	200	8,5	3,18	13,73	116,68	15,1	81
	Чай сладкий	*		150	-	-	12,0	44,88	-	41
			*	200	-	-	14,0	52,36	-	41
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1493,3		
								1941,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			
День 7										
Завтрак	Каша пшеничная	*		150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	62
			*	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	62
	Бутерброд: хлеб с	*		30/10	4,33	6,82	12,1	27	0,07	2
	маслом, сыром		*	40/15	4,33	6,82	2,13	27,33	0,07	2
	Кофейный напиток с	*		150	3,73	4,16	16,51	116,5	1,3	46
	молоком		*	200	4,31	4,8	20,53	140,1	1,5	46
Завтрак 2	Фрукты (бананы)	*	*	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	99
Обед	Свекольник со сметаной	*		150	4,32	7,14	11,89	127,22	12,3	75
			*	200	5,92	10,17	18,02	184,66	18,88	75
	Суфле из печени	*		70	13,7	7,5	1,4	128,5	19,7	23
			*	80	15,5	9,8	1,8	158,1	22,7	23
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88
	Картофельное пюре	*		130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	35
			*	150	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3	35
	Икра морковная	*		40	0,45	2,35	2,94	34,8	2,76	130
			*	60	0,57	3,52	4,44	52,2	4,14	130
	Компот из сухофруктов	*		150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	49
			*	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	49
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко/	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
	Кефир		*	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	102
	Ватрушка с творогом	*		60	7,9	4,69	25,0	173	0,03	94
			*	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	94
Ужин	Капуста тушеная	*		160	6,59	3,94	17,3	129,8	20,14	125
	с мясом		*	200	8,18	4,84	21,56	160,95	60,02	125
	Компот из консер.	*		150	0,2	-	10,4	40,67	2,5	55
	Фруктов		*	200	0,28	-	13,36	52,45	3,5	55
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1656,3		
								1897,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 8										
Завтрак	Каша молочная ячневая	*		150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	61
			*	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	61
	Бутерброд: хлеб с джемом	*		25/12	2,03	3,21	22,5	127,6	0,08	3
			*	35/15	2,7	4,28	30,06	170,1	0,1	3
	Чай сладкий	*		150	-	-	12,0	44,88	-	41
			*	200	-	-	14,0	52,36	-	41
Завтрак 2	Фрукты (груши)	*	*	100	0,40	0,30	10,3	46,,5	50,	99
Обед	Рассольник	*		150	3,2	5,37	9	96	7,4	113
			*	200	4,29	7,16	12,0	127,9	9,85	113
	Плов из говядины	*		180	12,9	14,6	34,74	324,3	1,32	26
			*	220	15,25	18,9	39,1	389,9	1,58	26
	Помидоры в собственном соку	*		30	2,5	2,95	4,2	52,6	19,2	108
			*	60	5,0	5,9	8,4	105,2	38,4	108
	с компот из чернослива	*		150	0,23	-	18,6	71,28	0,3	47
			*	200	0,36	-	23,9	91,96	0,45	47
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Пряник	*		30	9,7	3,10	52,6	103,68	0	124
			*	40	12,9	4,10	70,1	138,24	0	124
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	*		180	13,37	13,92	24,51	275,81	27,18	25
			*	220	15,59	18,34	26,85	333,35	29,27	25
	Соус красный основной	*	*	50	0,69	1,95	3,09	31	039	125
	Напиток из шиповника	*		150	0,61	0,20	15,5	65,8	75	70
			*	200	0,61	0,25	18,67	79	90	70
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1678,3		
								2057,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реп-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 9										
Завтрак	Каша молочная	*		150	5,32	8,64	23,34	191,72	1,34	57
	«Дружба»		*	200	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54	57
	Бутерброд: хлеб с маслом	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1
			*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1
	Какао на молоке	*		150	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	45
			*	200	5,74	6,5	19,58	155,43	2,0	45
	Фрукты (яблоки)	*	*	100	0,40	0,40	9,8/0	44	10,0	99
Обед	Суп крестьянский	*		150	4,53	7,22	12,02	130,6	17,5	77
			*	200	6	9,6	16	174,1	23,3	77
	Тефтеля рыбная	*		50	6,69	4,39	4,46	83,7	1,13	120
			*	70	9,6	6,3	6,4	120,2	0,2	120
	Соус красный основной	*	*	50	0,69	1,95	3,09	31	039	125
	Икра свекольная	*		40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	130
			*	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	130
	Компот из кураги	*		150	0,52	-	15,59	60,86	0,4	48
			*	200	0,68	-	20,57	80,24	0,52	48
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Корж молочный	*		70	1,8	3,36	18,32	111,6	0,001	103
			*	80				127,5		103
Ужин	Макаронны отварные с сыром	*		145	4,3	5,5	27,3	178,9	0,04	40
			*	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	40
	Компот из свежих плодов	*		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	71
			*	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	71
	хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1398,2		
								1752,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реп-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 10										
завтрак	Каша геркулесовая,	*		150	5,87	9,51	20,16	188,76	1,37	63
			*	200	7	11,28	24,61	226,83	1,54	63
	Бутерброд: хлеб с	*		30/10	4,33	6,82	12,1	127	0,07	2
	маслом, сыром		*	40,/15	4,33	6,82	12,13	127,33	0,07	2
	Кофейный напиток с	*		150	3,73	4,16	16,51	116,5	1,3	46
	молоком		*	200	4,31	4,8	20,53	140,1	1,5	46
Завтрак 2	Фрукты (апельсины)	*	*	100	0,60	0,14	15,0	66	40,0	99
Обед	Суп картофельный с	*		150	1,6	3,9	12,42	90,87	9,47	114
	макаронными изделиями		*	200	2,2	4,64	15,2	110,3	12,8	114
	Голубцы ленивые	*		180	12,94	11,42	13,83	210,3	5,84	27
			*	220	15,59	14,92	18,88	272,72	6,82	27
	Компот из свеж. плодов	*		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	71
			*	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	71
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
полдник	Чай полусладкий	*		150			5,0	18,7	0	132
			*	200			8,0	29,92	0	132
	Вафли	*		30	1,68	7,68	19,2	152,7	0	124
			*	40	2,24	10,24	25,6	203,6	0	124
Ужин	Биточки манные	*		120/30	7,67	5,88	36,0	228,47	0,81	95
			*	160/40	9,49	7,18	48,66	298,43	0,91	95
	Соус сметанный сладкий	*		30	0,42	1,22	1,76	22,28,	8,34	90
			*	50	0,70	2,04	2,93	37,0	13,65	90
	Сок фруктовый	*		150	0,75	0	15,15	64	3	98
			*	180	0,90	0	18,18	76	3,6	98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1429,9		
								1766,9		
	ИТОГО СРЕДНЕЕ							1531,2		
	ЗА НЕДЕЛЮ							1922,2		

Прим пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реци-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 11	3-я неделя									
завтрак	Каша молочная манная	*		150	5,22	846	20,35	176,9	1,34	56
			*	200	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54	56
	Бутерброд: хлеб с маслом	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1
			*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1
	Какао на молоке	*		150	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	45
			*	200	5,74	6,5	19,58	155,43	2,0	45
Завтрак 2	Сок фруктовый	*	*	100	0,5	0	13,75	42,6	2	99
Обед	Суп гороховый с гренками	*		150	5,3	4,66	13	114	7,02	111
			*	200	7,13	6,22	17,41	152,41	9,37	111
	Гуляш из говядины	*		80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	24
			*	100	11,83	14,11	4,13	190,24	1,15	24
	Соус красный основной	*	*	50	0,69	1,95	3,09	31	039	125
		*		130	3,2	4,6	30,0	185,9	0,034	33
	Рис отварной с маслом		*	150	3,9	5,5	39,1	196,4	0,04	33
		*		40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	6
	Салат из белокочанной капусты		*	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	6
		*		150	0,23	-	18,6	71,28	0,3	47
	Компот из чернослива		*	200	0,36	-	23,9	91,96	0,45	47
		*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	Хлеб		*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
		*		150	-	-	12,0	44,88	-	41
Полдник	Чай сладкий		*	200	-	-	14,0	52,36	-	41
		*		30	2,25	45	22,0	129	0	124
	Печенье		*	40	3	60	26,8	172	0	124
		*		85	7,52	13,48	1,57	157	0,15	96
Ужин	Омлет		*	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	96
		*		40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	15
	Салат из кукурузы консервирован		*	60	1,72	3,70	4,48	59,5	5,58	15
		*		150	0,61	0,20	15,5	65,8	75	70
	Напиток из шиповника		*	200	0,61	0,25	18,67	79	90	70
		*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
	Хлеб		*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ							16609,	
								1970,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 12										
завтрак	Каша гречневая	*		150	5,94	5,85	21,34	188,0	1,34	58
	молочная		*	200	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54	58
	Бутерброд: хлеб	*		30/10	4,33	6,82	12,1	127	0,07	2
	с маслом, сыром		*	4,15	4,33	6,82	12,13	127,33	0,07	2
	Чай с молоком	*		150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	43
			*	200	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0	43
Завтрак 2	Фрукты (бананы)	*	*	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	99
Обед	Суп с клецками	*		150	1,2	1,9	4,6	52	3,4	115
			*	200	1,65	2,48	6,2	70	4,6	115
	Солянка с мясом	*		200	7,12	10,38	13,05	187,97	36,58	98
			*	220	7,82	11,41	14,35	206,7	40,23	98
	Компот из консервир.	*		150	0,2	-	10,4	40,67	2,5	55
	Фруктов		*	200	0,28	-	13,36	52,45	3,5	55
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
	Кефир		*	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	102
	Булочка домашняя	*		50	3,64	6,26	26,96	179,0	0	91
			*	80	5,82	10,01	43,13	286,0	0	91
Ужин	Суп с рыбными	*		150	3,3	1,8	9,3	67	6,7	80
	фрикадельками		*	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,9	80
	Компот яблочный	*		150	0,1	0,1	37,48	56,58	3,38	52
			*	200	0,18	0,18	58,1	72,61	5,85	52
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1234,3		
								1636,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 13										
Завтрак	Каша кукурузная	*		150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	62
	молочная		*	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	62
	Бутерброд: хлеб с джемом	*		25/12	2,03	3,21	22,5	127,6	0,08	3
			*	35/15	2,7	4,28	30,06	170,1	0,1	3
	Кофейный напиток с молоком	*		150	3,73	4,16	16,51	116,5	1,3	46
			*	200	4,31	4,8	20,53	140,1	1,5	46
Завтрак 2	Фрукты (груши)	*	*	100	0,40	0,30	10,3	46,,5	50,	99
Обед	Борщ на мясном бульоне	*		150	3,2	5,4	8,4	93,6	14,1	129
			*	200	4,38	7,14	11,25	125,5	18,85	129
	Запеканка вермишелевая с мясом	*		150	15,01	13,1	28,03	293,41	0,1	19
			*	220	18,64	16,55	38,61	382,06	0,15	19
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88
	Салат из свежих огурцов	*		40	0,33	3,0	1,52	33,37	0,38	11
			*	60	0,49	4,0	2,26	45,43	0,58	11
	Компот из яблок с лимоном	*		150	0,15	0,11	38,63	61,97	5,38	51
			*	200	0,2	0,15	50,51	77,9	7,35	51
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
	Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Вафли	*		30	1,68	7,68	19,2	152,7	0	124
			*	40	2,24	10,24	25,6	203,6	0	124
	Ужин	Запеканка творожная с морковью со сг.молоком	*		120	10,63	9,24	17,83	191,52	3,04
			*	150	13,25	12,0	31,6	240,48	3,36	69
	Кисель из св. ягод	*		150	0,32	0,04	15,86	62,47	10	53
			*	200	0,52	0,05	19,82	78,51	50	53
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1630,3	
								2033,7		

Принем пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 14											
Завтрак	Каша молочная	*		150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	61	
	Ячневая		*	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	61	
	Бутерброд: хлеб с	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1	
	маслом,		*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1	
	Какао на молоке	*		150	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	45	
			*	200	5,74	6,5	19,58	155,43	2,0	45	
Завтрак 2	Фрукты (яблоки)	*	*	100	0,40	0,40	9,8/0	44	10,0	99	
Обед	Суп полевой с мясом	*		150	4,53	7,22	12,05	130,6	17,5	116	
			*	200	6	9,6	16	174,1	23,3	116	
	Тефтели из говядины	*		180	13,1	10,8	30,7	276,1	0,11	30	
	с рисом		*	220	15,9	13,3	39,5	346,3	0,14	30	
	Соус красный основной	*	*	50	0,69	1,95	3,09	31	039	125	
	Салат из отварной	*		40	0,77	2,45	3,34	37,56	3,8	97	
	свеклы		*	60	0,88	3,65	5,19	56,14	5,7	97	
	Компот из сухофруктов	*		150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	49	
				*	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	49
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100	
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100	
Полдник	Сок фруктовый	*		150	0,75	0	15,15	64	3	98	
			*	180	0,90	0	18,18	76	3,6	98	
	Печенье домашнее	*		70	1,8	3,36	18,32	111,6	0,001	104	
			*	80	2,0	3,70	20,01	122,0	0,002	104	
Ужин	Картофель отварной	*		130	2,77	5,66	23,45	154,49	0,07	37	
	с луком		*	150	3,2	7,56	27,1	187,78	0,08	37	
	салат из сельди с луком	*		25	3,24	2,16	0,36	34,02	0,04	17	
			*	40	4,88	3,24	0,73	51,85	0,08	17	
	Чай сладкий	*		150	-	-	12,0	44,88	-	41	
			*	200	-	-	14,0	52,36	-	41	
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100	
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1549,4			
								1937,6			

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реци-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			
День 15										
Завтрак	Каша пшеничная	*		150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	60
	Молочная		*	200	7,11	10,53	28,74	237,58	1,54	60
	Бутерброд: хлеб с	*		30/10	4,33	6,82	12,1	127	0,07	2
	Маслом, сыром		*	4,15	4,33	6,82	12,13	127,33	0,07	2
	Чай с лимоном	*		150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	42
			*	200	0,09	0,01	14,3	55,0	4	42
Завтрак 2	Фрукты (апельсины)	*	*	100	0,60	0,14	15,0	66	40,0	99
Обед	Суп сборный (овощной)	*		150	1,8	4,91	10,48	92,47	19,25	76
	со сметаной		*	200	2,4	6,5	13,9	123,2	25,6	76
	Бефстроганов из печени	*		80	13,6	5,83	2,93	118,39	24,74	21
			*	100	15,47	8,3	4,24	153,34	28,9	21
	Соус красный основной	*	*	50	0,69	1,95	3,09	31	039	125
	Гречка отварная	*		130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	34
			*	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	34
	Помидоры в собственном	*		30	2,5	2,95	4,2	52,6	19,2	108
	соку		*	60	5,0	5,9	8,4	105,2	38,4	108
	Компот из кураги	*		150	0,52	-	15,59	60,86	0,4	48
			*	200	0,68	-	20,57	80,24	0,52	48
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Пирожок печеный с	*		60	4,23	3,13	31,37	181,6	0,3	93
	курагой		*	80	5,65	4,17	42,49	242,0	0,4	93
Ужин	Запеканка овощная	*		180	5,09	7,09	10,98	125,6	5,52	118
			*	220	5,9	9,12	13,26	155,9	7,21	118
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88
	Напиток из шиповника	*		150	0,61	0,20	15,5	65,8	75	70
			*	200	0,61	0,25	18,67	79	90	70
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1520,2		
								2148,5		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ								1528,7		
								1945,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реп-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 16	4-я неделя									
Завтрак	Каша манная молочная	*		150	5,22	846	20,35	76,9	1,34	56
			*	200	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54	56
	Бутерброд б хлеб с	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1
	маслом		*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1
	Кофейный напиток с	*		150	3,73	4,16	16,51	116,5	1,3	46
	молоком		*	200	4,31	4,8	20,53	140,1	1,5	46
Завтрак 2	Сок фруктовый	*	*	100	0,5	0	13,75	42,6	2	99
Обед	Щи из свежей капусты	*		150	1	2,9	4	61,6	12	74
	С картофелем		*	200	1,36	3,85	5,35	77	16	74
	Бефстроганов из мяса	*		80	9,82	11,45	2,91	153,76	0,64	22
			*	100	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	22
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88
	Макароны отварные с	*		130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	36
	маслом		*	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,035	36
	Компот из	*		150	0,12	0,12	38,62	61,97	5,38	51
	Яблок с лимоном		*	200	0,16	0,16	50,51	77,9	7,35	51
	Икра кабачковая	*		40	3,4	3,97	5,61	72,08	16,85	122
			*	60	5,012	5,9	8,41	108,17	25,28	122
	хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Чай полусладкий	*		150			5,0	18,7	0	132
			*	200			8,0	29,92	0	132
	Пряник	*		30	9,7	3,10	52,6	103,68	0	124
			*	40	12,9	4,10	70,1	138,24	0	124
Ужин	Гречка на молоке	*		150	4,72	8,48	20,81	177,26	1,34	65
			*	200	5,43	9,95	24,18	206,68	1,54	65
	Кисель из свежих	*		150	0,32	0,04	15,86	62,47	40,0	53
	ягод (клюква, брусника)		*	180	0,52	0,05	19,82	78,51	50	53
	хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1321,2		
								1855,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N реп-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			

День 17										
Завтрак	Каша пшеничная	*		150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	60
	молочная		*	200	7,11	10,53	28,74	237,58	1,54	60
	Бутерброд: хлеб с маслом, сыром	*		30/10	4,33	6,82	12,1	27	0,07	2
			*	4,15	4,33	6,82	12,13	27,33	0,07	2
	Какао на молоке	*		150	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	45
			*	200	5,74	6,5	19,58	155,43	2,0	45
Завтрак	Фрукты (бананы)	*	*	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	99
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	*		150	4	3,1	9,3	108	6,7	73
			*	200	5,3	4,14	12,35	135	8,9	73
	Голубцы ленивые	*		180	12,94	11,42	13,83	210,3	5,84	27
			*	220	15,59	14,92	18,88	272,72	6,82	27
	Компот из сухофруктов	*		150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	49
			*	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	49
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
	Кефир		*	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	102
	Ватрушка с джемом	*		60	7,9	4,69	25,0	173	0,03	94
			*	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	94
Ужин	Винегрет овощной	*		120	2,28	9,15	12,54	138,57	4,81	7
			*	180	3,15	12,16	17,55	189	6,9	7
	салат из сельди с луком	*		25	3,24	2,16	0,36	34,02	0,04	17
			*	40	4,88	3,24	0,73	51,85	0,08	17
	Напиток из шиповника	*		150	0,61	0,20	15,5	65,8	75	70
			*	200	0,61	0,25	18,67	79	90	70
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1581,9		
								1959,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры	
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У				
День 18											
Завтрак	Каша молочная	*		150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	62	
	Пшеничная		*	200	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	62	
	Бутерброд: хлеб с джемом	*		25/12	2,03	3,21	22,5	127,6	0,08	3	
	Чай сладкий	*		150	-	-	12,0	44,88	-	41	
				*	200	-	-	14,0	52,36	-	41
Завтрак 2	Фрукты (груши)	*	*	100	0,40	0,30	10,3	46,,5	50,	99	
Обед	Суп крестьянский	*		150	4,53	7,22	12,02	130,6	17,5	77	
			*	200	6	9,6	16	174,1	23,3	77	
	Рыбник запеченный	*		150	7,63	4,12	3,45	81,6	1,12	121	
				*	200	10,2	5,5	4,6	108,8	1,5	121
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88	
	Картофельное пюре	*		130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	35	
				*	150	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3	35
	Огурец консервирован.	*		30	2,5	2,95	4,2	52,6	19,2	108	
				*	60	5,0	5,9	8,4	105,2	38,4	108
	Компот из чернослива	*		150	0,23	-	18,6	71,28	0,3	47	
				*	200	0,36	-	23,9	91,96	0,45	47
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100	
				*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101	
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101	
	Вафли	*		30	1,68	7,68	19,2	152,7	0	124	
			*	40	2,24	10,24	25,6	203,6	0	124	
Ужин	Пудинг творожный	*		120	15,92	13,88	16,7	252,97	0,76	67	
			*	150	18,57	16,68	20,28	302,31	0,91	67	
	Соус сметанный сладкий	*		30	0,42	1,22	1,76	22,28,	8,34	90	
			*	50	0,70	2,04	2,93	37,0	13,65	90	
	Компот из консерв. фруктов	*		150	0,2	-	10,4	40,67	2,5	55	
	Хлеб	*		200	0,28	-	13,36	52,45	3,5	55	
			*	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100	
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1603,4			
								2063,1			

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N ред-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			
День 19										
Завтрак	Каша молочная	*		150	5,32	8,64	23,34	191,72	1,34	57
	«Дружба»		*	200	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54	57
	Бутерброд: хлеб с маслом	*		30/5	2,01	3,87	12,1	91,33	0	1
			*	40/5	2,8	3,97	16,9	114,6	0	1
	Кофейный напиток с	*		150	3,73	4,16	16,51	116,5	1,3	46
	молоком		*	200	4,31	4,8	20,53	140,1	1,5	46
Завтрак 2	Фрукты (яблоки)	*	*	100	0,40	0,40	9,8/0	44	10,0	99
Обед	Рассольник	*		150	3,2	5,37	9	96	7,4	128
	на мясном бульоне		*	200	4,29	7,16	12,0	127,9	9,85	128
	Суфле мясное	*		75	15,73	17,87	1,67	230,43	0,29	20
			*	85	18,95	22,25	2,33	284,04	0,41	20
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88
	Гречка отварная с маслом	*		130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	34
			*	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	34
	Салат из консер. огурцов	*		40	3,39	3,98	5,62	72,08	16,85	123
	и зеленого горошка		*	60	5,09	5,98	8,44	108,09	25,28	123
	Компот из кураги	*		150	0,52	-	15,59	60,86	0,4	48
			*	200	0,68	-	20,57	80,24	0,52	48
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Крендель с сахаром	*		70	6,5	10,68	37,4	289,5	0,08	107
			*	80	7,4	12,2	38,4	330,8	0,09	107
Ужин	Рагу из овощей	*		150	3,5	5,7	20,5	145,2	4,8	97
			*	200	4,5	7,6	25,3	185,0	6,31	97
	Компот яблочный	*		150	0,1	0,1	37,48	56,58	3,38	52
			*	200	0,18	0,18	58,1	72,61	5,85	52
	хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ							1817		
								2286		

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос (ккал)	Витам ин С	N рец-ры
		1,5-3	3-7		Б	Ж	У			
День 20										
завтрак	Каша геркулесовая	*		150	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34	64
	молочная		*	200	6,05	10,0	23,67	207,53	1,54	64
	Бутерброд: хлеб с	*		30/10	4,33	6,82	12,1	27	0,07	2
	Маслом, сыром		*	40/15	4,33	6,82	2,13	27,33	0,07	2
	Чай с молоком	*		150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	43
			*	200	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0	43
Завтрак 2	Фрукты (апельсины)	*	*	100	0,60	0,14	15,0	66	40,0	99
Обед	Суп мясной фасолевый	*		150	6,0	6,17	14,72	136,94	9,47	117
			*	200	8	8,1	19,6	186,5	12,6	117
	Суфле из печени	*		70	13,7	7,5	1,4	128,5	19,7	23
			*	80	15,5	9,8	1,8	158,1	22,7	23
	Со сметанным соусом	*	*	30/40	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	88
	Рис отварной	*		130	3,2	4,6	30,0	185,9	0,034	33
			*	150	3,9	5,5	39,1	196,4	0,04	33
	Компот из св.плодов	*		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	71
			*	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	71
	Салат из свежих	*		40	0,43	3,04	1,66	36,43	8,54	12
	Помидор с луком		*	60	0,65	4,07	2,47	50,2	13,3	12
	Хлеб	*		40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
			*	50	3,54	0,54	22,7	113,0	0	100
Полдник	Молоко кипяченое	*		150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	101
			*	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	101
	Гренки с сыром	*		60	15,2	1,6	97,2	176	0	106
			*	80	20,2	2,1	129,6	234	0	106
Ужин	Запеканка картофельная с	*		150	15,01	13,1	23,03	293,41	0,1	19
	мясом		*	220	18,64	16,55	38,61	382,06	0,15	19
	Соус красный основной	*	*	50	0,69	1,95	3,09	31	039	125
	Сок фруктовый	*		150	0,75	0	15,15	64	3	98
			*	180	0,90	0	18,18	76	3,6	98
	Хлеб	*		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	100
			*	40	2,83	0,43	18,16	91,5	0	100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								1837		
								2153,5		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ								1632,1		
								2063,5		