



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.И. Тимофеев

ПРИМЕРНОЕ
двухнедельное меню
для питания детей дошкольного возраста
(1-3 года),
посещающих ДОО детский сад «Шундыпинос»
д. Курегово (МОУ СОШ д. Баграш-Бигра)
с 10,5-часовым пребыванием

МЕНЮ

День I

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
106	Каша пшеничная с изюмом и с маслом с	150	5,49	3,65	7,23	0,62	22,00	173,94	108,4	25,69	124,2	0,75	34,83	63,82	0,15	0,09	0,48
1	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,67	18,75	0,31	0,03	0
261	Чай с сахаром	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
	Итого за прием		7,14	3,68	10,44	0,81	38,60	275,38	163,2	66,52	182,9	1,85	51,53	108,13	0,92	0,15	9,48
Завтрак																	
	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Печенье	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
47	Суп картофельный с бобовыми	150	3,39	0,02	2,47	0,34	10,67	79,08	54,46	43,67	74,8	1,55	10,62	176,19	0,51	0,13	10,32
216	Картофельное пюре	100	1,99	0,42	3,41	0,31	12,59	89,89	23,64	18,96	55,6	0,69	24,07	29,09	0,13	0,07	3,34
155	Рыба (филе), припущенная с молоком	72	8,28	8,64	1,84	0,92	1,82	56,57	41,61	16,53	94,06	0,41	4,88	154,53	0,6	0,04	0,49
253	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	0,01	0,01	13,76	53,34	57,52	39,21	46,18	0,86	0	48,64	0,68	0,04	9,51
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		16,54	9,07	8,00	1,84	57,52	368,29	183,2	127,2	294	4,12	39,56	408,44	2,44	0,33	23,66
Подпись																	
41832	Ватрушка с картофелем	55	3,75	0,76	4,70	4,68	25,64	160,18	21,25	7,43	39,93	0,73	5,13	9,95	2,36	0,05	0,36
	Творожок	20	1,42	1,42	4,60	0,00	5,42	67,68	24	4,6	34	0,1	26	28,4	0,08	0,01	0,2
261	Чай с сахаром	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
	Сок	200	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	85,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
	Итого за прием		6,00	2,18	10,11	5,49	57,48	339,29	126,3	63,99	135,3	5,9	31,16	73,91	3,29	0,15	29,56
	Итого за день		30,07	14,94	28,95	8,54	#####	1025,64	488,7	266,7	623,1	14,07	122,3	595,48	6,85	0,66	72,7

МЕНЮ

День 2

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
106/5	Каша ячневая молочная	150	5,09	2,15	5,97	0,38	31,77	200,27	129,6	36,82	173,4	0,88	38,6	51,29	0,64	0,11	3,45
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	66,53	108,2	30,41	82,84	0,51	9	30,53	0,29	0,04	5,34
3	Хлеб с сыром	20/7	3,31	1,78	1,98	0,18	9,46	69,76	72,16	10,4	58,12	0,45	14,18	16,07	0,29	0,03	0,05
	Итого за прием		10,66	6,10	10,11	0,62	51,25	336,56	310	77,62	314,4	1,85	61,78	97,88	1,22	0,18	8,84
Завтрак 2																	
267	Напиток из шиповника	100	0,11	0,00	0,05	0,05	8,34	32,62	39,49	26,54	30,54	0,6	0	52,1	0,47	0,03	26,4
	Вафли	20	2,48	1,35	2,62	2,15	9,32	71,14	14,7	3,56	26,6	0,21	4,99	8,85	1,09	0,02	0,03
	Итого за прием		2,60	1,35	2,67	2,21	17,66	103,77	54,19	30,09	57,13	0,81	4,99	60,95	1,56	0,05	26,43
Обед																	
60	Рассольник Ленинградский	150	1,51	0,24	3,97	0,23	9,53	80,38	53,28	39,91	72,35	1,02	18,72	175,17	0,53	0,07	10,87
28	Салат из свежих огурцов с растительны	40	0,29	0,00	3,95	3,95	0,91	40,21	9,11	5,15	15,54	0,22	0	3,72	1,8	0,01	3,65
123	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	0,02	3,65	0,51	26,04	156,85	7,55	5,99	33,26	0,61	23,6	26,12	0,66	0,05	0
202	Котлеты и/рубленные из филе птицы	50	7,67	6,95	6,68	0,12	6,94	118,95	19,74	11,1	63,42	0,7	24,4	43,78	0,36	0,04	0,07
251	Компот из яблок и изюма	150	0,21	0,00	0,01	0,01	13,86	53,61	56,63	38,56	45,31	0,84	0	44,27	0,64	0,04	9,5
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		16,70	7,21	18,52	5,09	75,96	539,40	152,3	109,6	253,2	4,01	66,72	293,06	4,51	0,26	24,09
Полдник																	
149	Запеканка из творога с изюмом	50	8,10	7,65	4,79	0,51	8,55	108,66	71,21	11,66	90,2	0,31	27,71	32,81	0,4	0,02	0,6
261	Чай с сахаром	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Итого за прием		8,50	7,65	5,06	0,82	24,74	174,37	137	56,06	143,5	2,99	27,74	60,37	1,25	0,07	11,6
	Итого за день		38,46	22,31	36,35	8,73	169,61	1154,10	653,5	273,3	768,2	9,66	161,2	512,26	8,53	0,56	70,96

МЕНЮ

День 3

для детей с 1 - 3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливс	150	2,20	0,03	2,84	0,33	25,78	138,93	45,91	42,33	76,73	0,86	9,6	38,91	0,54	0,05	7,38
14/10	Какао с молоком	150	2,90	2,18	2,61	0,56	17,18	100,43	110,7	41,66	101,6	1,18	9	30,64	0,26	0,04	5,34
1/13	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,67	18,75	0,31	0,03	0
	Итого за прием		6,72	2,24	8,66	1,08	52,74	314,73	162,4	90,87	197,7	2,47	35,27	88,3	1,11	0,12	12,72
2 завтрак																	
-	Сок	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
35/1	Салат из квашеной капусты	40	0,60	0,00	1,79	2,03	2,82	29,23	17,3	5,15	9,7	0,21	0	13,32	0,95	0,01	4,38
18/2	Суп картофельный с макаронными	150	1,31	0,00	0,83	0,95	8,52	47,42	50,32	36,65	53,74	0,9	0	53,58	0,9	0,06	9,87
15	Жаркое по-домашнему	150	13,95	12,00	14,39	0,33	15,22	246,85	18,18	36,08	176,1	2,65	24,07	51,77	0,48	0,11	5,98
35/1	компот из кураги и чернослива	150	0,63	0,00	0,09	0,11	23,38	92,28	67,08	50,62	56,58	1,2	0,02	69,82	1,07	0,04	9,04
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		19,13	12,00	17,37	3,69	68,62	505,18	158,9	137,3	319,4	5,57	24,09	188,49	3,92	0,26	29,27
Полдние																	
3/6	Омлет с зеленым горошком (запечен	100	6,62	5,49	4,59	0,10	4,27	84,39	53,75	16,12	109,3	1,15	59,25	128	0,33	0,07	2,13
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
-	Бананы	150	2,25	0,00	0,75	0,75	31,50	136,35	12	63	42	0,9	0	30	0,6	0,06	15
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Итого за прием		13,81	9,11	9,47	0,98	50,98	338,27	218,7	101	275,4	2,48	84,25	185,5	1,19	0,2	18,76
	Итого за день		40,06	23,36	35,90	6,15	182,14	#####	556	338,2	803,6	12,72	143,6	467,29	6,42	0,61	70,74

МЕНЮ

День 4

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
106/8	Каша манная молочная с маслом слив.	150	3,98	1,76	3,81	0,24	20,64	133,17	95,64	28,82	86,26	0,63	14,4	39,96	0,62	0,06	4,99
3	Хлеб с сыром	20/7	3,31	1,78	1,98	0,18	9,46	69,76	72,16	10,4	58,12	0,45	14,18	16,07	0,29	0,03	0,05
261	Чай с сахаром	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
	Итого за прием		7,32	3,54	5,80	0,43	36,91	229,01	216,9	73,17	183,7	1,75	28,61	81,59	1,36	0,13	14,04
Завтрак второй																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
Обед																	
36	Салат из отварной свеклы с чернослив.	40	0,54	0,00	3,33	3,33	7,69	61,33	14,05	11,15	15,78	0,54	0	1,13	1,59	0,01	0,74
62	Суп картофельный с крупой	150	2,02	0,00	3,29	3,74	12,23	87,45	48,3	44,51	83,12	1,2	0	139,2	1,87	0,1	10,2
87	Рагу из овощей	120	1,87	0,00	2,95	3,46	10,79	77,02	37,68	31,48	57,92	0,89	0	728,04	1,77	0,06	9,35
197	Мясо кур отварное в соусе	60	7,29	7,55	7,87	0,03	1,24	105,09	19,12	14,44	70,78	0,76	21,71	43,52	0,35	0,03	2,33
253	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	0,02	13,70	53,76	62,14	42,48	50,63	0,92	0	70,5	0,89	0,04	9,57
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		14,73	7,55	17,73	10,84	64,32	474,05	187,3	152,9	301,6	4,93	21,71	982,39	6,98	0,29	32,19
Ужин																	
140	Вареники ленивые	60	9,44	9,18	6,85	0,10	10,03	139,02	74,72	11,21	105,8	0,37	30	54,8	0,28	0,03	0,1
261	Чай с сахаром	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		14,42	12,81	10,99	0,24	32,06	282,62	276,8	67,09	269,4	1,47	55,04	107,86	0,99	0,13	10,72
	Итого за день		36,85	23,89	34,78	11,81	142,67	1025,31	697,6	303,6	768,6	10,15	105,4	1173,8	9,74	0,56	58,96

МЕНЮ

День 5

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды,	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
106/9	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,90	1,76	4,47	0,99	23,43	154,19	94,63	44,02	126,2	1,07	14,4	38,82	0,32	0,12	4,27
262	Чай с лимон	150	0,06	0,00	0,01	0,01	6,75	25,97	49,15	33,51	39,1	0,68	0,04	25,01	0,45	0,03	9,37
1	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,67	18,75	0,31	0,03	0
	Итого за прием		6,58	1,80	7,69	1,19	39,96	255,53	149,6	84,4	184,7	2,17	31,1	82,58	1,08	0,19	13,64
Завтрак второй																	
4	Бананы	150	2,25	0,00	0,75	0,75	31,50	136,35	12	63	42	0,9	0	30	0,6	0,06	15
	Итого за прием		2,25	0,00	0,75	0,75	31,50	136,35	12	63	42	0,9	0	30	0,6	0,06	15
Обед																	
8	Салат овощной с растительным масл	40	1,36	0,66	3,33	2,73	3,75	50,28	9,43	7,03	26,33	0,55	13,07	21,43	1,27	0,03	2,81
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,12	0,00	1,91	1,61	4,52	39,43	63,7	38,78	55,81	0,92	2,25	205,99	1,12	0,05	15,34
103	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,37	0,04	7,22	1,40	23,39	182,13	41,66	104,4	146,2	3,26	42,48	63,25	0,69	0,18	5,42
177	Гуляш из говядины	60	8,87	8,39	9,12	0,03	2,66	128,06	7,31	13,26	92,97	1,39	12,04	30,07	0,3	0,03	0,83
253	Компот из сухофруктов и шиповник	150	0,30	0,00	0,06	0,06	13,61	53,51	58,84	39,61	46,43	0,92	0	79,28	0,82	0,04	24,51
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		19,66	9,09	21,89	6,09	66,60	542,81	186,9	211,9	391,1	7,65	69,83	400,02	4,72	0,38	48,91
Полдник																	
41832	Ватрушка с картофелем	60	4,93	1,39	9,60	5,12	25,97	211,59	32,06	11,85	61,72	0,67	12	22,59	3,83	0,07	0,81
	Кисло-молочные продукты в ассорти	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,39	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
	Итого за прием		9,28	5,74	14,40	5,12	33,02	298,98	212,1	32,85	196,7	0,82	42	55,59	3,83	0,13	2,76
	Итого за день		37,77	16,62	44,73	13,14	171,08	1233,68	560,6	392,2	814,5	11,55	142,9	568,18	10,22	0,76	80,31

МЕНЮ

День 6 для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	3,74	2,24	4,41	0,38	19,23	131,37	103,3	32,16	106,2	0,62	16,38	39,5	0,26	0,07	3,55
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	66,53	108,2	30,41	82,84	0,51	9	30,53	0,29	0,04	5,34
3/13	Хлеб с сыром	20/7	3,31	1,78	1,98	0,18	9,46	69,76	72,16	10,4	58,12	0,45	14,18	16,07	0,29	0,03	0,05
	Итого за прием		9,31	6,19	8,54	0,62	38,70	267,67	283,7	72,96	247,1	1,58	39,56	86,09	0,84	0,14	8,94
Обед																	
-	Сок	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Полдник																	
1/1	Горошек зеленый	40	1,23	0,02	1,50	0,08	2,57	28,57	8,31	8,23	24,89	0,28	7,84	29	0,1	0,04	3,92
2/2	Борщ со сметаной	150	1,35	0,00	3,26	3,14	6,46	60,16	67,44	41,04	61,37	1,11	2,25	160,19	1,83	0,05	14,59
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,68	0,03	3,23	0,96	16,03	109,37	43,23	80,09	110,2	2,41	12,8	31,31	0,56	0,13	5,76
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,60	8,84	1,40	0,09	5,59	73,66	43,79	33,87	150,2	0,75	18,99	19,71	0,32	0,08	0,44
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	0,01	0,01	13,76	53,34	57,52	39,21	46,18	0,86	0	48,64	0,68	0,04	9,51
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		18,74	8,88	9,65	4,53	63,09	414,51	226,3	211,3	416,1	6,02	41,88	288,85	4	0,39	34,22
Ужин																	
3/12	Булочка с творогом и картофелем	70	6,96	2,51	7,21	6,44	33,03	226,74	40,96	12,99	77,62	0,74	11,2	20,18	3,28	0,08	1,04
10/10	Чай	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		10,99	6,13	11,48	6,74	55,10	365,27	256,7	74,89	243,4	3,54	36,24	75,24	4,13	0,17	13,66
	Итого за день		39,44	21,21	30,08	12,30	166,69	####	782,7	368,1	917,7	13,34	117,7	455,18	9,17	0,74	66,82

МЕНЮ

День 7.

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
106	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,43	1,73	4,98	0,97	21,94	154,68	102,9	81,85	153,5	2,37	24	38,83	0,47	0,15	4,38
266	Какао с молоком	150	2,90	2,18	2,61	0,56	17,18	100,43	110,7	41,66	101,6	1,18	9	30,64	0,26	0,04	5,34
	1 Хлеб с маслом	20	1,29	0,03	2,57	0,15	7,83	60,29	4,63	5,5	15,5	0,34	13,33	15	0,25	0,03	0
	Итого за прием		9,63	3,93	10,16	1,68	46,94	315,40	218,2	129	270,7	3,89	46,33	84,46	0,98	0,22	9,72
Завтрак второй																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
Обед																	
8	Винегрет овощной	40	0,55	0,00	3,86	3,86	2,13	45,28	9,22	6,64	14,78	0,28	0	80,67	1,81	0,01	1,03
63	Пуштыкшуд	150	2,00	0,76	2,15	1,76	9,76	66,92	11,25	15,35	46,22	0,68	9	137,4	0,79	0,06	5,16
128	Макаронник с мясом	155,00	6,38	0,03	7,96	0,44	35,97	241,00	8,55	4,86	27,04	0,5	8	15	0,54	0,04	0
261	Чай с сахаром	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		23,45	14,96	24,46	6,39	62,50	566,96	117,5	102,2	316,9	5,17	34,04	291,33	4,75	0,25	17,89
Полдник																	
146	Пудинг из творога	65	9,46	9,20	6,84	1,40	13,56	152,12	80,37	13,98	112,7	0,52	24,96	45,82	0,85	0,03	0,1
	Сок	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	64,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Зефир	40	0,29	0,29	0,03	0,00	31,92	123,30	9	2,04	4,08	0,45	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Итого за прием		11,67	9,49	7,60	2,13	69,52	384,15	116,4	33,94	145	4,57	24,96	53,32	1,41	0,1	15,1
	Итого за день		45,13	28,38	42,48	10,51	188,33	1306,14	468,8	275,6	746,5	15,64	105,3	431,11	7,53	0,58	44,71

МЕНЮ

День 8

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
106	Каша геркулесовая молочная с маслом слив	150	4,79	1,77	5,56	1,67	20,40	151,08	103	54,69	145	1,25	16,2	42,83	0,69	0,12	4,81
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	66,53	108,2	30,41	82,84	0,51	9	30,53	0,29	0,04	5,34
3	Хлеб с сыром	20/7	3,31	1,78	1,98	0,18	9,46	69,76	72,16	10,4	58,12	0,45	14,18	16,07	0,29	0,03	0,05
	Итого за прием		10,36	5,72	9,69	1,91	39,87	287,37	283,3	95,49	285,9	2,22	39,38	89,42	1,27	0,2	10,2
Завтрак второй																	
	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
10	Салат витаминный	40	0,87	0,15	1,09	0,04	3,71	27,53	16,1	6,94	18,28	0,21	5,4	123,61	0,15	0,03	8,22
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,31	0,00	0,83	0,95	8,52	47,42	50,32	36,65	53,74	0,9	0	53,58	0,9	0,06	9,87
226	Овощи с соусом молочным	120	2,47	0,72	4,28	2,66	11,64	94,67	48,71	24,59	63,22	0,73	5,18	578	1,31	0,06	8,45
187	Тефтели из мяса говядины	40	5,68	5,45	4,87	0,07	3,75	81,49	15,25	8,53	61,74	0,81	3,36	6,26	0,21	0,02	0,54
253	компот из кураги и чернослива	150	0,63	0,00	0,09	0,11	23,38	92,28	67,08	50,62	56,58	1,2	0,02	69,82	1,07	0,04	9,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		13,59	6,31	11,42	4,09	69,68	432,79	203,5	136,2	276,9	4,46	13,96	831,27	4,15	0,26	36,12
Полдник																	
283	Ватрушка с творогом	70	8,11	4,70	1,70	0,44	27,83	160,42	24,98	5,65	48,08	0,49	9,73	20,29	0,65	0,03	0,09
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,39	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
	Итого за прием		12,46	9,05	6,50	0,44	34,88	247,81	205	26,65	183,1	0,64	39,73	53,29	0,65	0,09	2,04
	Итого за день		36,81	21,09	28,01	6,84	154,23	1010,65	707,7	267,3	756,9	9,52	93,06	978,98	6,27	0,58	58,36

МЕНЮ

День 9

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
106	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,34	2,50	4,45	0,15	16,46	118,99	113,5	30,63	103,4	0,49	17,46	42,51	0,27	0,05	4,04
254/1	Кисель из сухофруктов	150	0,74	0,00	0,04	0,05	21,45	86,20	74,81	49,33	64,18	1,13	0	114,23	1,3	0,04	9,69
3	Хлеб с сыром	20/7	3,31	1,78	1,98	0,18	9,46	69,76	72,16	10,4	58,12	0,45	14,18	16,07	0,29	0,03	0,05
Итого за прием			7,39	4,28	6,47	0,38	47,37	274,96	260,5	90,35	225,7	2,08	31,64	172,8	1,86	0,13	13,78
Завтрак второй																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Вафли	30	3,72	2,02	3,93	3,23	13,97	106,72	22,05	5,34	39,89	0,31	7,49	13,28	1,63	0,03	0,04
Итого за прием			4,10	2,02	4,19	3,53	23,35	146,35	38,77	15,78	53,81	2,31	7,49	15,28	2,03	0,04	2,04
Обед																	
13	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	40	0,65	0,00	2,65	2,65	4,30	42,75	18,53	5,82	11,44	0,23	0	1,1	1,21	0,01	16,17
71	Суп-пюре из картофеля	150	1,84	0,88	1,97	0,19	8,85	60,75	73,97	38,15	76,96	0,89	7,2	152,46	0,42	0,07	9,94
86	Свекла, тушеная в сметанном соусе	100	1,66	0,02	1,81	0,12	8,95	57,28	41,78	22,82	44,46	1,27	4,68	19,66	0,22	0,02	4,3
202	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,76	9,38	8,77	1,25	8,89	158,16	27,61	14,35	96,8	1,07	31,5	40,73	1,15	0,06	0,23
251	Компот из яблок и изюма	150	0,21	0,00	0,01	0,01	13,86	53,61	56,63	38,56	45,31	0,84	0	44,27	0,64	0,04	9,5
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за прием			17,77	10,28	15,47	4,49	63,52	461,95	224,5	128,5	298,3	4,92	43,38	258,21	4,15	0,25	40,13
Полдник																	
150	Биточки (котлеты) морковные с творогом	115	7,51	4,74	6,87	1,78	18,85	167,02	78,15	42,41	120,6	0,95	25,08	1899,8	1,45	0,08	2,64
262	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	0,01	0,01	6,75	25,97	49,15	33,51	39,1	0,68	0,04	25,01	0,45	0,03	9,37
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
Итого за прием			12,52	8,36	11,01	1,93	40,82	310,52	280,3	97,84	283,9	2,06	50,11	1952,3	2,15	0,18	13,63
Итого за день			41,78	24,94	37,15	10,32	175,06	1193,77	804,1	332,5	861,6	11,37	132,6	2398,6	10,19	0,6	69,59

МЕНЮ

День 10

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	150	3,98	1,76	3,81	0,24	20,64	133,17	95,64	28,82	86,26	0,63	14,4	39,96	0,62	0,06	4,99
11/10	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	0,01	0,01	6,75	25,97	49,15	33,51	39,1	0,68	0,04	25,01	0,45	0,03	9,37
1/13	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,67	18,75	0,31	0,03	0
	Итого за прием		5,66	1,80	7,03	0,44	37,17	234,51	150,6	69,21	144,7	1,73	31,1	83,72	1,38	0,13	14,36
Обед																	
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Полдник																	
35/1	Салат витаминный	40	0,87	0,15	1,09	0,04	3,71	27,53	16,1	6,94	18,28	0,21	5,4	123,61	0,15	0,03	8,22
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,36	0,00	3,27	3,16	7,58	65,39	60,84	39,59	70,99	0,96	2,25	146,68	1,85	0,06	12,46
4/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,26	0,50	3,29	0,32	13,67	93,55	35,22	28,41	67,65	0,82	11,52	743,68	0,26	0,08	6,56
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,96	9,79	9,71	0,09	4,50	145,62	14,42	16,76	99,3	1,51	8,4	18,43	0,43	0,04	0,95
35/1	компот из груш	150	0,17	0,00	0,12	0,14	24,65	95,48	8,18	4,73	6,48	0,96	0,02	0,93	0,18	0,01	0,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		17,26	10,44	17,74	4,02	72,80	516,97	140,7	105,3	286	5,08	27,59	1033,3	3,39	0,26	29,09
Ужин																	
3/5	Лавашник с творогом	150	12,10	7,73	9,79	3,58	36,71	284,26	113,4	40,87	153,5	1,49	34,2	80,78	2,51	0,1	6,84
10/10	Чай	150	0,03	0,00	0,01	0,01	6,82	26,08	49,06	33,95	39,36	0,67	0,04	25,56	0,45	0,03	9
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Итого за прием		13,45	7,73	9,92	3,72	52,86	355,04	165,5	79,25	204,5	2,47	34,24	106,34	3,22	0,15	15,84
	Итого за день		36,76	19,96	35,10	8,58	172,63	#####	472,8	262,7	646,3	11,48	92,93	1228,4	8,18	0,57	69,28

МЕНЮ

День 11

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
120	Пюре из бобовых	100	3,17	0,99	2,47	0,17	6,99	62,54	45,11	16,7	63	0,49	6,24	54,33	0,21	0,06	2,87
262	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	0,01	0,01	6,75	25,97	49,15	33,51	39,1	0,68	0,04	25,01	0,45	0,03	9,37
3	Хлеб с сыром	20/7	3,31	1,78	1,98	0,18	9,46	69,76	72,16	10,4	58,12	0,45	14,18	16,07	0,29	0,03	0,05
	Итого за прием		6,54	2,76	4,46	0,37	23,20	158,28	166,4	60,6	160,2	1,62	20,45	95,41	0,94	0,13	12,28
Завтрак второй																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Печенье	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
Обед																	
28	Салат из свежих огурцов с растител	40	0,29	0,00	3,95	3,95	0,91	40,21	9,11	5,15	15,54	0,22	0	3,72	1,8	0,01	3,65
216	Картофельное пюре	120	2,47	0,50	3,38	0,43	16,51	107,37	29,69	23,39	67,78	0,87	11,52	24,71	0,15	0,1	8,6
171	Суфле из рыбы	60	8,88	9,28	2,56	0,03	1,97	66,38	35,8	13,53	95,69	0,48	17,69	36,11	0,25	0,03	0,05
5	Масло сливочное	5	0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	28,91	32,65	0,05	0	0
267	Напиток из шиповника	150	0,17	0,00	0,07	0,08	12,51	48,93	59,24	39,8	45,81	0,91	0	78,15	0,71	0,04	39,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
60	Рассольник Ленинградский	150	1,51	0,24	3,97	0,23	9,53	80,38	53,28	39,91	72,35	1,02	18,72	175,17	0,53	0,07	10,87
	Итого за прием		15,99	10,04	18,24	4,98	60,15	469,31	193,7	130,6	321,4	4,14	76,84	350,51	4	0,31	62,76
Полдник																	
106	Каша ячневая молочная	150	5,09	2,15	5,97	0,38	31,77	200,27	129,6	36,82	173,4	0,88	38,6	51,29	0,64	0,11	3,45
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	66,53	108,2	30,41	82,84	0,51	9	30,53	0,29	0,04	5,34
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Итого за прием		8,67	4,33	8,26	0,57	51,13	311,50	240,8	71,65	267,9	1,7	47,6	81,82	1,19	0,17	8,79
	Итого за день		31,57	17,13	31,22	6,21	143,85	978,73	617,7	273,3	763,5	9,45	144,9	529,73	6,53	0,62	85,84

МЕНЮ

День 12

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
106	Каша пшеничная молочная с маслом с.	150	4,90	1,76	4,47	0,99	23,43	154,19	94,63	44,02	126,2	1,07	14,4	38,82	0,32	0,12	4,27
254	Кисель из клюквы	150	0,08	0,00	0,03	0,03	18,40	71,72	49,78	33,51	41,86	0,72	0	23,72	0,57	0,03	9,27
1	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,67	18,75	0,31	0,03	0
	Итого за прием		6,59	1,80	7,71	1,21	51,61	301,27	150,2	84,4	187,4	2,22	31,07	81,29	1,2	0,19	13,54
Завтрак второй																	
-	Сок	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
18	Салат из квашеной капусты	40	0,60	0,00	1,79	2,03	2,82	29,23	17,3	5,15	9,7	0,21	0	13,32	0,95	0,01	4,38
47	Суп картофельный с горохом	150	3,39	0,02	2,47	0,34	10,67	79,08	54,46	43,67	74,8	1,55	10,62	176,19	0,51	0,13	10,32
123	Макаронные изделия отварные	120	4,25	0,03	3,02	0,53	25,93	150,22	10,26	5,83	32,45	0,6	9,6	18	0,65	0,05	0
181	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,11	7,00	6,93	0,07	3,22	104,01	10,3	11,97	70,93	1,08	6	13,16	0,31	0,03	0,68
253	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	0,01	0,01	13,76	53,34	57,52	39,21	46,18	0,86	0	48,64	0,68	0,04	9,51
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		18,22	7,04	14,49	3,24	75,07	505,29	155,8	114,7	257,4	4,9	26,22	269,31	3,62	0,3	24,89
Полдник																	
142	Сырники из творога	110	18,84	18,38	10,40	2,40	22,38	256,81	149,5	22,52	208,8	0,64	36,3	65,89	1,42	0,05	0,2
267	Напиток из шиповника	150	0,17	0,00	0,07	0,08	12,51	48,93	59,24	39,8	45,81	0,91	0	78,15	0,71	0,04	39,6
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		22,63	22,00	14,47	2,48	40,76	378,57	358,8	79,82	367,1	1,68	61,3	171,54	2,13	0,14	41,42
	Итого за день		47,85	30,84	37,07	7,33	177,24	1227,81	680,8	287,9	822,9	11	118,6	527,14	7,15	0,66	89,85

МЕНЮ

День 13

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
106	Каша рисовая молочная с маслом сл	150	4,53	2,20	4,36	0,38	31,76	185,51	129,7	56,95	145,1	1,03	16,2	53,59	0,6	0,07	8,72
266	Какао с молоком	150	2,90	2,18	2,61	0,56	17,18	100,43	110,7	41,66	101,6	1,18	9	30,64	0,26	0,04	5,34
1	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,67	18,75	0,31	0,03	0
	Итого за прием		9,05	4,41	10,17	1,13	58,73	361,31	246,2	105,5	266,1	2,63	41,87	102,98	1,17	0,15	14,06
Завтрак второй																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
-	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
Обед																	
30	Салат из свежих помидоров с растит	40	0,40	0,00	3,99	3,99	1,39	42,80	5,83	7,33	9,7	0,33	0	49,48	2,02	0,02	9,11
62	Суп картофельный с крупой	150	2,02	0,00	3,29	3,74	12,23	87,45	48,3	44,51	83,12	1,2	0	139,2	1,87	0,1	10,2
176	Жаркое по-домашнему	150	13,95	12,00	14,39	0,33	15,22	246,85	18,18	36,08	176,1	2,65	24,07	51,77	0,48	0,11	5,98
253	компот из кураги	150	0,73	0,00	0,04	0,05	20,58	81,63	70,42	47,67	58,42	1,11	0,02	112,98	1,28	0,04	9,24
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,35	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		20,08	12,00	22,07	8,45	67,72	548,75	151,7	148,5	361,4	6,08	24,09	353,43	6,16	0,33	34,53
Полдник																	
131	Омлет запеченный или паровой	65	6,34	6,75	8,55	0,00	1,13	106,60	44,82	7,34	96,97	1,09	86,97	152,62	0,34	0,03	0,09
-	Сок	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	64,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	Печенье	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		6,94	6,75	9,15	0,60	15,83	170,62	68,82	20,84	113,5	4,39	86,97	160,12	0,64	0,08	15,09
	Итого за день		36,46	23,16	41,65	10,48	151,65	1120,32	483,4	285,3	754,9	15,11	152,9	618,53	8,37	0,57	65,68

МЕНЮ

День 14 для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
35/1	Каша ячневая молочная	150	5,09	2,15	5,97	0,38	31,77	200,27	129,6	36,82	173,4	0,88	38,6	51,29	0,64	0,11	3,45
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	66,53	108,2	30,41	82,84	0,51	9	30,53	0,29	0,04	5,34
3/13	Хлеб с сыром	20	2,46	1,32	1,47	0,14	7,01	51,68	53,45	7,7	43,05	0,34	10,5	11,9	0,22	0,03	0,04
	Итого за прием		9,80	5,64	9,59	0,57	48,80	318,48	291,3	74,93	299,3	1,73	58,1	93,72	1,15	0,17	8,83
2 завтрак																	
	Зефир	20	0,14	0,14	0,01	0,00	15,96	61,65	4,5	1,02	2,04	0,22	0	0	0	0	0
-	Бананы	100	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	90,90	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
	Итого за прием		1,64	0,14	0,51	0,50	36,96	152,55	12,5	43,02	30,04	0,82	0	20	0,4	0,04	10
Обед																	
	Салат "Тазалык"	40	0,50	0,00	3,56	4,04	3,25	46,42	11,61	5,5	9,34	0,22	0,01	16,92	1,87	0,01	4,94
	Чорыгкартофка	60	4,28	4,05	2,08	0,09	4,72	54,94	13,68	17,81	75,71	0,43	8,52	40,06	0,25	0,04	1,7
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливс	100	1,47	0,02	1,89	0,22	17,19	92,62	30,61	28,22	51,16	0,57	6,4	25,94	0,36	0,03	4,92
35/1	компот из яблок	150	0,17	0,00	0,16	0,18	24,45	95,10	6,99	3,56	4,52	0,92	0,02	2,28	0,09	0,01	1,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		9,07	4,07	7,95	4,80	68,29	378,48	68,88	63,93	164	2,76	14,95	85,2	3,09	0,14	13,37
Полдник																	
17/5	Пудинг из творога	65	9,46	9,20	6,84	1,40	13,56	152,12	80,37	13,98	112,7	0,52	24,96	45,82	0,85	0,03	0,1
-	Йогурт	100	2,90	2,90	3,20	0,00	4,70	58,26	120	14	90	0,1	20	22	0	0,04	1,3
	Итого за прием		12,36	12,10	10,04	1,40	18,26	210,38	200,4	27,98	202,7	0,62	44,96	67,82	0,85	0,07	1,4
	Итого за день		32,88	21,96	28,10	7,27	172,30	#####	573	209,9	696,1	5,93	118	266,73	5,49	0,42	33,59

МЕНЮ

День 15

для детей с 1-3 лет

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды,	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
109	Каша вязкая с морковью	150	3,74	2,24	4,41	0,38	19,23	131,37	103,3	32,16	106,2	0,62	16,4	39,5	0,26	0,07	3,55
261	Чай с лимон	150	0,06	0,00	0,01	0,01	6,75	25,97	49,15	33,51	39,1	0,68	0,04	25,01	0,45	0,03	9,37
1	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,7	18,75	0,31	0,03	0
	Итого за прием		5,42	2,28	7,62	0,58	35,76	232,71	158,3	72,54	164,7	1,72	33,1	83,26	1,02	0,13	12,91
Завтрак второй																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
-	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
Обед																	
36	Салат из отварной свеклы с изюмом	40	0,51	0,00	3,29	3,29	8,13	62,58	11,18	6,13	12,07	0,45	0	0,6	1,5	0	0,59
64	Суп картофельный с макаронными	150	1,31	0,00	0,83	0,95	8,52	47,42	50,32	36,65	53,74	0,9	0	53,58	0,9	0,06	9,87
200	Плов из мяса кур	150	14,35	12,56	13,09	2,18	24,71	276,03	40,81	46,84	173,3	1,71	29	265,9	1,55	0,08	5,43
253	компот из кураги и чернослива	150	0,63	0,00	0,09	0,11	23,38	92,28	67,08	50,62	56,58	1,2	0,02	69,82	1,07	0,04	9,04
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,35	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		19,78	12,56	17,65	6,88	83,04	568,33	178,4	153,2	329,8	5,04	29	389,9	5,54	0,24	24,93
полдник																	
41832	Ватрушка с картофелем	70	5,76	1,62	11,20	5,97	30,30	246,86	37,4	13,83	72	0,78	14	26,35	4,47	0,08	0,95
-	Сок	200	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	85,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
3	банан	150	2,12	0,00	0,66	0,75	28,67	124,15	10,56	54,81	36,54	0,78	0	30	0,6	0,04	6
	Итого за прием		8,67	1,62	12,66	7,52	78,57	456,37	79,96	86,64	130,5	5,96	14	66,35	5,47	0,18	26,95
	Итого за день		34,24	16,45	38,20	15,28	206,74	#####	433,3	322,8	638,9	14,73	76,1	541,5	12,42	0,57	66,79