



Примерное  
перспективное десятидневное меню на весенне-летний период (12 час. сад)

МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 160"

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		В1	В2	С	Са	Fe
<b>1-й день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Каша жидкая манная с маслом	200	Манная крупа	15,00	1,70	0,11	10,74	51,60	0,02	0,01		3,00	0,15
		Масло сливочное несоленое	3,00	0,02	2,48	0,03	22,44		0,00		0,66	0,01

		Молоко	130,00	3,64	4,16	6,11	75,40	0,04	0,17	1,30	157,30	0,13
		Сахар	5,00			4,99	18,95				0,10	0,01
Булочка	25	Булочка	25,00	1,93	0,60	13,23	63,50	0,04	0,02		6,50	
Сыр	20	Сыр "Российский"	20,67	4,98	6,10	0,06	76,67	0,01	0,06	0,33	206,67	0,12
Чай с сахаром	200	Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
		<b>Итого:</b>	<b>210,27</b>	<b>12,39</b>	<b>13,45</b>	<b>46,16</b>	<b>350,84</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,63</b>	<b>374,45</b>	<b>0,46</b>

### 2-й завтрак

Кефир	145	Кефир	150,12	4,35	3,75	6,00	79,57	0,06	0,26	1,05	180,15	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>150,12</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180,15</b>	<b>0,15</b>

### Обед

Помидор свежий	60	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,06	2,28	12,00	0,04	0,02	15,00	8,40	0,54
Суп картофельный с горохом	200	Говядина 1 категории без кости	11,11	2,10	1,38		20,78	0,01	0,02		1,00	0,29
		Горох	16,00	3,28	0,32	7,78	47,68					
		Картофель	40,00	0,80	0,16	6,92	32,80	0,05	0,03	8,00	4,00	0,36
		Лук репчатый	9,56	0,13		0,87	3,92	0,00	0,00	0,96	2,96	0,08
		Масло растительное	4,00		4,00		35,96					
		Морковь красная	10,67	0,14	0,01	0,76	3,52	0,01	0,01	0,53	5,44	0,07
		Соль	6,67								24,53	0,20
Биточки из говядины	70	Говядина 1 категории без кости	70,00	13,23	8,68		130,90	0,04	0,10		6,30	1,82
		Лук репчатый	6,13	0,09		0,56	2,51	0,00	0,00	0,61	1,90	0,05
		Масло сливочное несоленое	2,63	0,02	2,17	0,02	19,64		0,00		0,58	0,01
		Хлеб пшеничный	8,75	0,71	0,11	3,68	17,76	0,02	0,01		3,24	
		Яйца	0,11	0,01	0,01		0,18	0,00	0,00		0,06	0,00

Пюре картофельное	120	Картофель	95,00	1,90	0,38	16,43	77,90	0,11	0,07	19,00	9,50	0,85
		Масло сливочное несоленное	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40		0,01		1,10	0,01
		Молоко	30,00	0,84	0,96	1,41	17,40	0,01	0,04	0,30	36,30	0,03
Напиток из плодов шиповника	200	Плоды шиповника сушеные	15,00	0,60		9,00	37,95	0,02	0,13	180,00	9,90	4,20

Блюда	Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		В1	В2	С	Ca	Fe
Напиток из плодов шиповника		Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	35,00	2,84	0,42	14,70	71,05	0,07	0,04		12,95	
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>486,63</b>	<b>30,88</b>	<b>23,34</b>	<b>95,59</b>	<b>707,54</b>	<b>0,48</b>	<b>0,53</b>	<b>224,40</b>	<b>146,88</b>	<b>8,54</b>

#### Полдник

Сок	169	Сок	200,00	0,80	0,60	22,00	84,00					
Пудинг из яблок с творогом	160	Манная крупа	8,00	0,90	0,06	5,73	27,52	0,01	0,00		1,60	0,08
		Масло сливочное несоленное	4,16	0,02	3,43	0,04	31,12		0,00		0,92	0,01
		Молоко	12,00	0,34	0,38	0,56	6,96	0,00	0,02	0,12	14,52	0,01
		Сахар	8,00			7,98	30,32				0,16	0,02
		Творог жирностью	80,00	13,36	7,20	1,04	124,80	0,03	0,22	0,40	131,20	0,32

		9%										
		Яблоки	49,68	0,20		4,87	18,88	0,01	0,01	7,95	7,95	0,30
		Яйца	0,20	0,03	0,02		0,31	0,00	0,00		0,11	0,01
Соус сметанный сладкий	20	Масло сливочное несоленое	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48		0,00		0,22	0,00
		Молоко	10,00	0,28	0,32	0,47	5,80	0,00	0,01	0,10	12,10	0,01
		Пшеничная мука высшего сорта	5,00	0,52	0,05	3,48	16,35	0,04	0,00		0,90	0,06
		Сахар	3,00			2,99	11,37				0,06	0,01
		Сметана 15%	10,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2,00	0,27	0,29	0,08	4,01				0,99	
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Вафли с фруктовой начинкой	50	Вафли	50,00	1,60	1,40	40,05	175,00	0,01	0,02		8,00	0,75
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10,00	0,81	0,12	4,20	20,30	0,02	0,01		3,70	
		<b>Итого:</b>	<b>583,04</b>	<b>22,76</b>	<b>20,04</b>	<b>109,48</b>	<b>687,92</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>9,81</b>	<b>336,62</b>	<b>1,75</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1 430,06</b>	<b>70,38</b>	<b>60,58</b>	<b>257,23</b>	<b>1 825,87</b>	<b>0,82</b>	<b>1,51</b>	<b>236,89</b>	<b>1 038,10</b>	<b>10,90</b>

## 2-й день

### Завтрак

Суп молочный с рисовой крупой	200	Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	146,67	4,11	4,69	6,89	85,07	0,04	0,19	1,47	177,47	0,15
		Рисовая крупа	14,67	1,03	0,07	10,93	49,57	0,01	0,01		3,52	0,15
		Сахар	5,33			5,32	20,21				0,11	0,02

Рыба припущенная в молоке	95	Лук репчатый	22,56	0,32		2,05	9,25	0,01	0,00	2,26	6,99	0,18
		Масло растительное	3,56		3,56		32,03					
		Масло сливочное несоленое	7,13	0,04	5,88	0,06	53,30		0,01		1,57	0,01
		Молоко	29,69	0,83	0,95	1,40	17,22	0,01	0,04	0,30	35,92	0,03

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		В1	В2	С	Са	Fe
Рыба припущенная в молоке		Свежая рыба	95,00									
Помидор свежий	50	Помидоры свежие	50,00	0,55	0,05	1,90	10,00	0,03	0,02	12,50	7,00	0,45
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,24	8,40	40,60	0,04	0,02		7,40	
Чай с лимоном	200	Лимоны	7,00	0,06	0,01	0,21	2,17	0,00	0,00	2,80	2,80	0,04
		Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
		<b>Итого:</b>	<b>417,21</b>	<b>8,70</b>	<b>18,75</b>	<b>48,20</b>	<b>391,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,30</b>	<b>19,32</b>	<b>243,88</b>	<b>1,07</b>

#### 2-й завтрак

Ряженка	145	Ряженка	149,35	4,33	3,73	6,27	80,65	0,03	0,19	0,45	185,19	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>149,35</b>	<b>4,33</b>	<b>3,73</b>	<b>6,27</b>	<b>80,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>185,19</b>	<b>0,15</b>

#### Обед

Соте из баклажанов	80	Баклажаны	110,00	1,32	0,11	5,61	26,40	0,04	0,06	5,50	16,50	0,44
		Лук репчатый	20,00	0,28		1,82	8,20	0,01	0,00	2,00	6,20	0,16
		Масло растительное	5,00		5,00		44,95					
		Морковь красная	20,00	0,26	0,02	1,42	6,60	0,01	0,01	1,00	10,20	0,14
		Томат - паста	6,00	0,29		1,22	6,30	0,01	0,01	2,70	1,20	0,14

Борщ с капустой и картофелем	200	Говядина 1 категории без кости	10,00	1,89	1,24		18,70	0,01	0,01		0,90	0,26
		Зелень	1,20	0,02		0,04	0,29	0,00	0,00	1,20	2,68	0,02
		Капуста белокочанная	40,00	0,72	0,04	1,88	10,80	0,01	0,02	18,00	19,20	0,24
		Картофель	50,00	1,00	0,20	8,65	41,00	0,06	0,04	10,00	5,00	0,45
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	15,00	0,20	0,02	1,07	4,95	0,01	0,01	0,75	7,65	0,10
		Сахар	2,00			2,00	7,58				0,04	0,01
		Свекла	15,00	0,23		1,37	6,15	0,00	0,01	1,50	5,55	0,21
		Сметана 15%	4,00	0,10	0,60	0,14	6,48	0,00	0,00	0,02	3,52	0,01
		Соль	6,00								22,08	0,18
		Томат - паста	3,00	0,14		0,61	3,15	0,00	0,01	1,35	0,60	0,07
Гуляш	80	Говядина 1 категории без кости	67,20	12,70	8,33		125,66	0,04	0,10		6,05	1,75
		Лук репчатый	9,52	0,13		0,87	3,90	0,00	0,00	0,95	2,95	0,08
		Масло растительное	5,60		5,59		50,34					
		Масло сливочное несоленое	2,40	0,01	1,98	0,02	17,95		0,00		0,53	0,00
		Морковь красная	5,60	0,07	0,01	0,40	1,85	0,00	0,00	0,28	2,86	0,04
		Пшеничная мука высшего сорта	4,00	0,41	0,04	2,78	13,08	0,03	0,00		0,72	0,05
		Томат - паста	4,00	0,19		0,82	4,20	0,01	0,01	1,80	0,80	0,09
Каша рассыпчатая	110	Масло сливочное несоленое	6,00	0,04	4,95	0,05	44,88		0,01		1,32	0,01

Блюда	После 3-х лет	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	Выход (г.)		Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Каша рассыпчатая		Пшеничная крупа	40,00	6,40	0,40	20,80	134,20	0,08	0,20		100,00	0,80
Компот из сухофруктов и яблок	200	Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
		Сухофрукты	11,00	0,18		7,10	41,10					
		Яблоки	30,00	0,12		2,94	11,40	0,01	0,01	4,80	4,80	0,18
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,00	3,24	0,48	16,80	81,20	0,08	0,05		14,80	
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>611,52</b>	<b>33,67</b>	<b>32,86</b>	<b>109,95</b>	<b>891,78</b>	<b>0,53</b>	<b>0,62</b>	<b>53,35</b>	<b>260,37</b>	<b>5,58</b>

#### Полдник

Напиток груши дички	115	Напиток груши дички	115,00			9,20	33,35					
Запеканка картофельная овощами	150	Капуста белокочанная	100,00	1,80	0,10	4,70	27,00	0,03	0,04	45,00	48,00	0,60
		Картофель	110,00	2,20	0,44	19,03	90,20	0,13	0,08	22,00	11,00	0,99
		Масло растительное	5,00		5,00		44,95					
		Масло сливочное несоленое	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40		0,01		1,10	0,01
		Сметана 15%										
		Яйца	0,13	0,02	0,01		0,20	0,00	0,00		0,07	0,00
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,24	8,40	40,60	0,04	0,02		7,40	

Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,50	0,36	0,26	0,42	7,02	0,00	0,00		0,27	0,18
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Булочка "Домашняя"	80	Ванилин	0,03									
		Дрожжи	1,33	0,17	0,04		1,00	0,01	0,01		0,36	0,04
		Изюм (виноград сушеный)	8,00	0,23	0,05	5,28	21,13	0,01	0,02	0,24	6,40	1,04
		Масло растительное	4,00		4,00		35,96					
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	40,00	1,12	1,28	1,88	23,20	0,01	0,05	0,40	48,40	0,04
		Пшеничная мука высшего сорта	66,67	6,87	0,60	46,33	218,00	0,47	0,05		12,00	0,80
		Сахар	8,00			7,98	30,32				0,16	0,02
		Сметана 15%	4,00	0,10	0,60	0,14	6,48	0,00	0,00	0,02	3,52	0,01
		Яйца	0,17	0,02	0,02		0,27	0,00	0,00		0,10	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>622,83</b>	<b>17,92</b>	<b>23,91</b>	<b>119,07</b>	<b>754,50</b>	<b>0,74</b>	<b>0,45</b>	<b>68,86</b>	<b>285,06</b>	<b>3,90</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1 800,91</b>	<b>64,62</b>	<b>79,25</b>	<b>283,49</b>	<b>2 118,55</b>	<b>1,45</b>	<b>1,55</b>	<b>141,97</b>	<b>974,50</b>	<b>10,69</b>

### 3-й день

#### Завтрак

Суп молочный с крупой гречневой	200	Крупа гречневая	20,00	2,52	0,66	13,00	69,40	0,09	0,04		11,00	1,32
		Масло сливочное несоленое	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40		0,01		1,10	0,01

Блюда	После 3-х лет	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг	Минеральные в-ва, мг
			Закладка	Белки	Жиры	Углеводы			



	Выход (г.)		(г.)	(г.)	(г.)	(г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Суп молочный с крупой гречневой		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	6,00			5,99	22,74				0,12	0,02
Салат из моркови с черносливом	60	Масло растительное	3,82		3,81		34,33					
		Морковь красная	65,45	0,85	0,07	4,65	21,60	0,04	0,05	3,27	33,38	0,46
		Сахар	0,55			0,54	2,07				0,01	0,00
		Чернослив	14,73	0,34	0,10	8,47	35,20	0,01	0,03	0,44	11,78	1,91
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2,00	0,27	0,29	0,08	4,01				0,99	
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,24	8,40	40,60	0,04	0,02		7,40	
Конфета	20	Конфеты шоколадные	20,00	1,28	6,92	10,92	108,60	0,00	0,01		1,00	0,28
		<b>Итого:</b>	<b>407,55</b>	<b>13,63</b>	<b>23,90</b>	<b>73,36</b>	<b>553,05</b>	<b>0,26</b>	<b>0,47</b>	<b>6,11</b>	<b>357,38</b>	<b>4,27</b>

### 2-й завтрак

Кефир	145	Кефир	150,12	4,35	3,75	6,00	79,57	0,06	0,26	1,05	180,15	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>150,12</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180,15</b>	<b>0,15</b>

### Обед

огурец свежий	60	Огурцы свежие	63,60	0,51		1,65	8,27	0,03	0,02	6,36	14,63	0,38
Бульон из кур с яйцом и гренками	200	Зелень	1,70	0,03	0,01	0,06	0,41	0,00	0,00	1,70	3,79	0,03
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	15,20	0,20	0,02	1,08	5,02	0,01	0,01	0,76	7,75	0,11

		Соль	6,00								22,08	0,18
		Хлеб пшеничный	15,00	1,22	0,18	6,30	30,45	0,03	0,02		5,55	
		Яйца	0,50	0,06	0,06		0,79	0,00	0,00		0,28	0,01
Плов из курицы	200	Бройлер - цыпленок	122,22	21,51	15,03		223,67	0,09	0,18		12,22	1,83
		Лук репчатый	16,67	0,23		1,52	6,83	0,01	0,00	1,67	5,17	0,13
		Масло растительное	2,22		2,22		19,98					
		Масло сливочное несоленое	2,22	0,01	1,83	0,02	16,62		0,00		0,49	0,00
		Морковь красная	16,67	0,22	0,02	1,18	5,50	0,01	0,01	0,83	8,50	0,12
		Рисовая крупа	38,89	2,72	0,19	28,97	131,44	0,03	0,02		9,33	0,39
Компот из сухофруктов и яблок	200	Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
		Сухофрукты	11,00	0,18		7,10	41,10					
		Яблоки	30,00	0,12		2,94	11,40	0,01	0,01	4,80	4,80	0,18
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25,00	2,03	0,30	10,50	50,75	0,05	0,03		9,25	

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>445,89</b>	<b>32,77</b>	<b>23,71</b>	<b>92,86</b>	<b>722,70</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>17,62</b>	<b>128,07</b>	<b>3,52</b>

#### Полдник

Сок	169	Сок	169,00	0,68	0,51	18,59	70,98					
Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	200	Картофель	119,48	2,39	0,48	20,67	97,97	0,14	0,08	23,90	11,95	1,08

		Лук репчатый	28,74	0,40		2,62	11,78	0,01	0,01	2,87	8,91	0,23
		Масло растительное	3,70		3,70		33,30					
		Масло сливочное несоленое	4,30	0,03	3,54	0,04	32,14		0,00		0,95	0,01
		Помидоры свежие	66,52	0,73	0,07	2,53	13,30	0,04	0,03	16,63	9,31	0,60
		Сыр "Российский"	11,11	2,68	3,28	0,03	41,22	0,00	0,03	0,18	111,11	0,07
		Яйца	0,41	0,05	0,05		0,64	0,00	0,00		0,22	0,01
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,24	8,40	40,60	0,04	0,02		7,40	
Чай с сахаром	200	Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
Персики	180	Персик	180,00	1,62		18,72	79,20	0,07	0,02	18,00	36,00	7,38
		<b>Итого:</b>	<b>614,86</b>	<b>10,32</b>	<b>11,87</b>	<b>82,60</b>	<b>463,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>61,58</b>	<b>186,07</b>	<b>9,40</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1 618,42</b>	<b>61,07</b>	<b>63,23</b>	<b>254,82</b>	<b>1 818,73</b>	<b>1,00</b>	<b>1,28</b>	<b>86,36</b>	<b>851,67</b>	<b>17,34</b>

#### 4-й день

##### Завтрак

Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Овсяные хлопья «Геркулес»	14,00	1,83	0,87	8,75	51,10	0,06	0,01		7,28	0,50
		Сахар	8,00			7,98	30,32				0,16	0,02
Омлет	70	Масло сливочное несоленое	3,50	0,02	2,89	0,03	26,18		0,00		0,77	0,01
		Молоко	35,00	0,98	1,12	1,65	20,30	0,01	0,05	0,35	42,35	0,04
		Яйца	1,17	0,15	0,13		1,83	0,00	0,01		0,64	0,03
Икра кабачковая	45	Икра овощная	50,00	0,95	4,45	3,85	59,50					
Чай с сахаром	200	Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					

Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04		11,10	
		<b>Итого:</b>	<b>277,27</b>	<b>9,86</b>	<b>16,96</b>	<b>51,54</b>	<b>391,93</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>1,55</b>	<b>208,60</b>	<b>0,76</b>

### 2-й завтрак

Ряженка	145	Ряженка	149,35	4,33	3,73	6,27	80,65	0,03	0,19	0,45	185,19	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>149,35</b>	<b>4,33</b>	<b>3,73</b>	<b>6,27</b>	<b>80,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>185,19</b>	<b>0,15</b>

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe

### Обед

Капуста тушеная	120	Капуста белокочанная	163,90	2,95	0,16	7,70	44,25	0,05	0,07	73,75	78,67	0,98
		Лук репчатый	4,80	0,07		0,44	1,97	0,00	0,00	0,48	1,49	0,04
		Масло растительное	7,00		6,99		62,93					
		Морковь красная	2,50	0,03		0,18	0,83	0,00	0,00	0,13	1,27	0,02
		Пшеничная мука высшего сорта	1,20	0,12	0,01	0,83	3,92	0,01	0,00		0,22	0,01
		Сметана 15%	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,00	0,01	0,02	4,40	0,01
		Томат - паста	6,00	0,29		1,22	6,30	0,01	0,01	2,70	1,20	0,14
Суп картофельный с пшеной крупой	200	Говядина 1 категории без кости	12,00	2,27	1,49		22,44	0,01	0,02		1,08	0,31
		Зелень	1,80	0,03	0,01	0,06	0,43	0,00	0,00	1,80	4,01	0,03
		Картофель	35,00	0,70	0,14	6,05	28,70	0,04	0,02	7,00	3,50	0,32
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01

		Морковь красная	15,00	0,20	0,02	1,07	4,95	0,01	0,01	0,75	7,65	0,10
		Пшено (крупа)	10,00	1,20	0,28	6,65	34,60	0,00	0,00		2,70	0,70
		Соль	6,00								22,08	0,18
Котлеты мясные	65	Говядина 1 категории без кости	69,06	13,05	8,56		129,15	0,04	0,10		6,22	1,80
		Лук репчатый	8,13	0,11		0,74	3,33	0,00	0,00	0,81	2,52	0,07
		Масло растительное	1,63		1,62		14,61					
		Масло сливочное несоленое	1,63	0,01	1,34	0,01	12,16		0,00		0,36	0,00
		Молоко	8,13	0,23	0,26	0,38	4,71	0,00	0,01	0,08	9,83	0,01
		Хлеб пшеничный	8,13	0,66	0,10	3,41	16,49	0,02	0,01		3,01	
		Яйца	0,08	0,01	0,01		0,13	0,00	0,00		0,04	0,00
Пюре картофельное	120	Картофель	95,00	1,90	0,38	16,43	77,90	0,11	0,07	19,00	9,50	0,85
		Масло сливочное несоленое	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40		0,01		1,10	0,01
		Молоко	30,00	0,84	0,96	1,41	17,40	0,01	0,04	0,30	36,30	0,03
Кисель	200	Кисель фруктовый	15,00			13,11	49,16					
		Сахар	8,00			7,98	30,32				0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04		11,10	
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>618,99</b>	<b>30,99</b>	<b>31,42</b>	<b>102,06</b>	<b>805,65</b>	<b>0,49</b>	<b>0,48</b>	<b>108,32</b>	<b>232,44</b>	<b>5,76</b>

#### Полдник

Напиток груши дички	122	Напиток груши дички	122,00			9,76	35,38					
Запеканка рисовая с творогом	190	Масло сливочное несоленое	4,29	0,03	3,54	0,04	32,10		0,00		0,94	0,01
		Рисовая крупа	16,76	1,17	0,08	12,49	56,66	0,01	0,01		4,02	0,17

Блюда	После 3-х лет	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	Выход (г.)		Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Запеканка рисовая с творогом		Сахар	8,94			8,92	33,89				0,18	0,03
		Сметана 15%	3,35	0,09	0,50	0,12	5,43	0,00	0,00	0,01	2,95	0,01
		Творог жирностью 9%	78,24	13,07	7,04	1,02	122,05	0,03	0,21	0,39	128,31	0,31
		Яблоки	33,53	0,13		3,29	12,74	0,01	0,01	5,36	5,36	0,20
		Яйца	0,08	0,01	0,01		0,12	0,00	0,00		0,04	0,00
Соус сметанный сладкий	20	Масло сливочное несоленое	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48		0,00		0,22	0,00
		Молоко	10,00	0,28	0,32	0,47	5,80	0,00	0,01	0,10	12,10	0,01
		Пшеничная мука высшего сорта	5,00	0,52	0,05	3,48	16,35	0,04	0,00		0,90	0,06
		Сахар	3,00			2,99	11,37				0,06	0,01
		Сметана 15%	10,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
Сдоба витая	70	Ванилин	0,02									
		Дрожжи	1,17	0,15	0,03		0,88	0,01	0,01		0,32	0,04
		Масло растительное	3,50			3,50		31,47				
		Масло сливочное несоленое	4,67	0,03	3,85	0,04	34,91		0,00		1,03	0,01
		Молоко	11,67	0,33	0,37	0,55	6,77	0,00	0,02	0,12	14,12	0,01
		Пшеничная мука высшего сорта	50,17	5,17	0,45	34,87	164,05	0,35	0,04		9,03	0,60
		Сахар	8,17			8,15	30,95				0,16	0,02
		Сметана 15%	9,33	0,24	1,40	0,34	15,12	0,00	0,01	0,04	8,21	0,02

		Яйца	0,12	0,01	0,01		0,18	0,00	0,00		0,06	0,00
Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,50	0,36	0,26	0,42	7,02	0,00	0,00		0,27	0,18
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10,00	0,81	0,12	4,20	20,30	0,02	0,01		3,70	
		<b>Итого:</b>	<b>526,51</b>	<b>26,03</b>	<b>27,70</b>	<b>107,14</b>	<b>774,72</b>	<b>0,52</b>	<b>0,51</b>	<b>7,26</b>	<b>346,19</b>	<b>1,86</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1 572,12</b>	<b>71,21</b>	<b>79,81</b>	<b>267,01</b>	<b>2 052,95</b>	<b>1,21</b>	<b>1,45</b>	<b>117,58</b>	<b>972,42</b>	<b>8,53</b>

5-й день

Завтрак

Суп молочный с ячневой крупой	200	Масло сливочное несоленое	3,00	0,02	2,48	0,03	22,44		0,00		0,66	0,01
		Молоко	110,00	3,08	3,52	5,17	63,80	0,03	0,14	1,10	133,10	0,11
		Сахар	5,00			4,99	18,95				0,10	0,01
		Ячневая	18,00	1,87	0,23	12,01	57,71	0,05	0,01		7,56	0,32
огурец свежий	50	Огурцы свежие	53,00	0,42		1,38	6,89	0,02	0,02	5,30	12,19	0,32
Пудинг рыбный	95	Масло сливочное несоленое	4,75	0,03	3,92	0,04	35,53		0,00		1,04	0,01
		Молоко	14,25	0,40	0,46	0,67	8,27	0,00	0,02	0,14	17,24	0,01
		Свежая рыба	95,00									

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Пудинг рыбный		Хлеб пшеничный	12,71	1,03	0,15	5,34	25,79	0,03	0,02		4,70	
		Яйца	0,17	0,02	0,02		0,26	0,00	0,00		0,09	0,00

Чай с сахаром	200	Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10,00	0,81	0,12	4,20	20,30	0,02	0,01		3,70	
		<b>Итого:</b>	<b>337,48</b>	<b>7,80</b>	<b>10,90</b>	<b>44,83</b>	<b>302,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>6,54</b>	<b>180,61</b>	<b>0,83</b>

### 2-й завтрак

Кефир	145	Кефир	150,12	4,35	3,75	6,00	79,57	0,06	0,26	1,05	180,15	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>150,12</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180,15</b>	<b>0,15</b>

### Обед

Икра свекольная	120	Лук репчатый	10,70	0,15		0,97	4,39	0,01	0,00	1,07	3,32	0,09
		Масло растительное	4,00		4,00		35,96					
		Свекла	120,00	1,80		10,92	49,20	0,02	0,05	12,00	44,40	1,68
		Томат - паста	5,00	0,24		1,02	5,25	0,01	0,01	2,25	1,00	0,12
Борщ с капустой и картофелем	200	Зелень	1,20	0,02		0,04	0,29	0,00	0,00	1,20	2,68	0,02
		Капуста белокочанная	40,00	0,72	0,04	1,88	10,80	0,01	0,02	18,00	19,20	0,24
		Картофель	50,00	1,00	0,20	8,65	41,00	0,06	0,04	10,00	5,00	0,45
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	15,00	0,20	0,02	1,07	4,95	0,01	0,01	0,75	7,65	0,10
		Сахар	2,00			2,00	7,58				0,04	0,01
		Свекла	15,00	0,23		1,37	6,15	0,00	0,01	1,50	5,55	0,21
		Сметана 15%	4,00	0,10	0,60	0,14	6,48	0,00	0,00	0,02	3,52	0,01
		Соль	6,00								22,08	0,18
		Томат - паста	3,00	0,14		0,61	3,15	0,00	0,01	1,35	0,60	0,07



Запеканка макаронная курицей	с	230	Бройлер - цыпленок	110,00	19,36	13,53		201,30	0,08	0,17		11,00	1,65
			Лук репчатый	10,00	0,14		0,91	4,10	0,01	0,00	1,00	3,10	0,08
			Макаронные изделия высшего сорта	48,00	5,90	0,53	30,86	154,56	0,08	0,02		9,12	0,86
			Масло растительное	2,00		2,00		17,98					
			Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
			Яйца	0,10	0,01	0,01		0,16	0,00	0,00		0,06	0,00
компот из яблок и лимонов		200	Лимоны	10,00	0,09	0,01	0,30	3,10	0,00	0,00	4,00	4,00	0,06
			Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
			Яблоки	30,00	0,12		2,94	11,40	0,01	0,01	4,80	4,80	0,18
Хлеб пшеничный		40	Хлеб пшеничный	40,00	3,24	0,48	16,80	81,20	0,08	0,05		14,80	

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>610,00</b>	<b>37,21</b>	<b>28,57</b>	<b>113,06</b>	<b>853,18</b>	<b>0,49</b>	<b>0,45</b>	<b>59,44</b>	<b>187,04</b>	<b>6,17</b>

#### Полдник

Сок	169	Сок	169,00	0,68	0,51	18,59	70,98						
Овощное рагу с кабачками	с	200	Зелень	2,93	0,05	0,01	0,11	0,70	0,00	0,00	2,93	6,54	0,05
			Кабачки свежие	53,33	0,32	0,16	2,61	12,80	0,02	0,02	8,00	8,00	0,21

		Капуста белокочанная	26,67	0,48	0,03	1,25	7,20	0,01	0,01	12,00	12,80	0,16
		Картофель	73,34	1,47	0,29	12,69	60,14	0,09	0,05	14,67	7,33	0,66
		Лук репчатый	20,13	0,28		1,83	8,25	0,01	0,00	2,01	6,24	0,16
		Масло растительное	4,00		4,00		35,96					
		Масло сливочное несоленное	6,67	0,04	5,50	0,06	49,87		0,01		1,47	0,01
		Морковь красная	26,67	0,35	0,03	1,89	8,80	0,02	0,02	1,33	13,60	0,19
		Перец сладкий	6,67	0,09		0,35	1,73	0,00	0,01	10,00	0,53	0,05
		Помидоры свежие	26,67	0,29	0,03	1,01	5,33	0,02	0,01	6,67	3,73	0,24
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,00	1,22	0,18	6,30	30,45	0,03	0,02		5,55	
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2,00	0,27	0,29	0,08	4,01				0,99	
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Яблоки	180	Яблоки	180,00	0,72		17,64	68,40	0,05	0,04	28,80	28,80	1,08
		<b>Итого:</b>	<b>743,08</b>	<b>9,62</b>	<b>14,87</b>	<b>80,03</b>	<b>472,12</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>87,61</b>	<b>240,99</b>	<b>2,96</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1 840,68</b>	<b>58,98</b>	<b>58,09</b>	<b>243,92</b>	<b>1 707,09</b>	<b>0,99</b>	<b>1,27</b>	<b>154,64</b>	<b>788,78</b>	<b>10,12</b>

### 6-день

#### Завтрак

Суп молочный с крупой пшеничной	200	Масло сливочное несоленное	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50	0,04	0,16	1,25	151,25	0,13
		Пшено (крупя)	20,00	2,40	0,56	13,30	69,20	0,01	0,01		5,40	1,40
		Сахар	5,00			4,99	18,95				0,10	0,01
Сыр	20	Сыр "Российский"	20,67	4,98	6,10	0,06	76,67	0,01	0,06	0,33	206,67	0,12
Булочка	25	Булочка	25,00	1,93	0,60	13,23	63,50	0,04	0,02		6,50	
Чай с молоком	200	Молоко	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00	0,01	0,07	0,50	60,50	0,05
		Сахар	15,00			14,97	56,85				0,30	0,04

		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
		<b>Итого:</b>	<b>265,27</b>	<b>14,35</b>	<b>16,16</b>	<b>54,84</b>	<b>417,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>2,08</b>	<b>431,60</b>	<b>1,77</b>

## 2-й завтрак

Кефир	145	Кефир	150,12	4,35	3,75	6,00	79,57	0,06	0,26	1,05	180,15	0,15
-------	-----	-------	--------	------	------	------	-------	------	------	------	--------	------

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
		<b>Итого:</b>	<b>150,12</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180,15</b>	<b>0,15</b>

## Обед

огурец свежий	60	Огурцы свежие	63,60	0,51		1,65	8,27	0,03	0,02	6,36	14,63	0,38
Свекольник	200	Говядина 1 категории без кости	10,00	1,89	1,24		18,70	0,01	0,01		0,90	0,26
		Картофель	14,00	0,28	0,06	2,42	11,48	0,02	0,01	2,80	1,40	0,13
		Лук репчатый	17,00	0,24		1,55	6,97	0,01	0,00	1,70	5,27	0,14
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	17,00	0,22	0,02	1,21	5,61	0,01	0,01	0,85	8,67	0,12
		Свекла	30,00	0,45		2,73	12,30	0,01	0,01	3,00	11,10	0,42
		Сметана 15%	3,00	0,08	0,45	0,11	4,86	0,00	0,00	0,01	2,64	0,01
		Соль	6,00								22,08	0,18
		Томат - паста	5,00	0,24		1,02	5,25	0,01	0,01	2,25	1,00	0,12
		Чеснок	0,30	0,02		0,02	0,14	0,00	0,00	0,03	0,18	0,00
		Яйца	0,13	0,02	0,01		0,20	0,00	0,00		0,07	0,00

Голубцы с мясом и рисом	200	Говядина категории без кости 1	76,19	14,40	9,45		142,48	0,05	0,11		6,86	1,98
		Капуста белокочанная	114,29	2,06	0,11	5,37	30,86	0,03	0,05	51,43	54,86	0,69
		Лук репчатый	14,29	0,20		1,30	5,86	0,01	0,00	1,43	4,43	0,11
		Масло растительное	2,86		2,85		25,69					
		Масло сливочное несоленое	2,86	0,02	2,36	0,03	21,37		0,00		0,63	0,01
		Морковь красная	14,29	0,19	0,01	1,01	4,71	0,01	0,01	0,71	7,29	0,10
		Пшеничная мука высшего сорта	1,90	0,20	0,02	1,32	6,23	0,01	0,00		0,34	0,02
		Рисовая крупа	8,57	0,60	0,04	6,39	28,97	0,01	0,00		2,06	0,09
		Томат - паста	4,76	0,23		0,97	5,00	0,01	0,01	2,14	0,95	0,11
		Яйца	0,12	0,02	0,01		0,19	0,00	0,00		0,07	0,00
Пюре картофельное	110	Картофель	87,08	1,74	0,35	15,07	71,41	0,10	0,06	17,42	8,71	0,78
		Масло сливочное несоленое	4,58	0,03	3,78	0,04	34,28		0,00		1,01	0,01
		Молоко	27,50	0,77	0,88	1,29	15,95	0,01	0,04	0,28	33,27	0,03
Напиток из плодов шиповника	200	Плоды шиповника сушеные	15,00	0,60		9,00	37,95	0,02	0,13	180,00	9,90	4,20
		Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,00	3,24	0,48	16,80	81,20	0,08	0,05		14,80	
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>645,32</b>	<b>31,77</b>	<b>25,97</b>	<b>100,47</b>	<b>754,04</b>	<b>0,52</b>	<b>0,61</b>	<b>270,41</b>	<b>232,71</b>	<b>9,92</b>

#### Полдник

Сок	169	Сок	169,00	0,68	0,51	18,59	70,98					
Суфле из моркови и яблок с творогом паровое	200	Манная крупа	10,91	1,23	0,08	7,81	37,53	0,02	0,00		2,18	0,11

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Суфле из моркови и яблок с творогом паровое		Масло сливочное несоленое	3,33	0,02	2,75	0,03	24,93		0,00		0,73	0,01
		Молоко	16,67	0,47	0,53	0,78	9,67	0,01	0,02	0,17	20,17	0,02
		Морковь красная	61,11	0,79	0,06	4,34	20,17	0,04	0,04	3,06	31,17	0,43
		Сахар	7,78			7,76	29,48				0,16	0,02
		Сметана 15%	5,56	0,14	0,83	0,20	9,00	0,00	0,01	0,02	4,89	0,01
		Творог жирностью 9%	77,78	12,99	7,00	1,01	121,33	0,03	0,21	0,39	127,56	0,31
		Яблоки	66,67	0,27		6,53	25,33	0,02	0,01	10,67	10,67	0,40
		Яйца	0,11	0,01	0,01		0,17	0,00	0,00		0,06	0,00
Соус сметанный сладкий	20	Масло сливочное несоленое	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48		0,00		0,22	0,00
		Молоко	10,00	0,28	0,32	0,47	5,80	0,00	0,01	0,10	12,10	0,01
		Пшеничная мука высшего сорта	5,00	0,52	0,05	3,48	16,35	0,04	0,00		0,90	0,06
		Сахар	3,00			2,99	11,37				0,06	0,01
		Сметана 15%	10,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2,00	0,27	0,29	0,08	4,01				0,99	
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,00	1,22	0,18	6,30	30,45	0,03	0,02		5,55	
Печенье	50	Печенье	50,00	3,90	4,05	38,30	207,00					

	<b>Итого:</b>	<b>644,92</b>	<b>26,42</b>	<b>22,83</b>	<b>114,66</b>	<b>754,75</b>	<b>0,22</b>	<b>0,50</b>	<b>15,64</b>	<b>371,59</b>	<b>1,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 705,63</b>	<b>76,89</b>	<b>68,71</b>	<b>275,97</b>	<b>2 005,54</b>	<b>0,91</b>	<b>1,69</b>	<b>289,18</b>	<b>1 216,05</b>	<b>13,39</b>

7-й день

Завтрак

Каша молочная с пшеничной крупой	200	Масло сливочное несоленое	3,00	0,02	2,48	0,03	22,44		0,00		0,66	0,01
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Пшеничная крупа	17,00	2,72	0,17	8,84	57,04	0,03	0,09		42,50	0,34
		Сахар	6,00			5,99	22,74				0,12	0,02
огурец свежий	50	Огурцы свежие	53,00	0,42		1,38	6,89	0,02	0,02	5,30	12,19	0,32
Рыба, тушенная с овощами	69	Лук репчатый	12,55	0,18		1,14	5,14	0,01	0,00	1,25	3,89	0,10
		Масло сливочное несоленое	3,76	0,02	3,11	0,03	28,15		0,00		0,83	0,01
		Морковь красная	8,78	0,11	0,01	0,62	2,90	0,01	0,01	0,44	4,48	0,06
		Свежая рыба	94,09									
		Томат - паста	3,76	0,18		0,77	3,95	0,01	0,01	1,69	0,75	0,09
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,24	8,40	40,60	0,04	0,02		7,40	
Чай с лимоном	200	Лимоны	7,00	0,06	0,01	0,21	2,17	0,00	0,00	2,80	2,80	0,04
		Сахар	14,00			13,97	53,06				0,28	0,04

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Чай с лимоном		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					

	<b>Итого:</b>	<b>363,54</b>	<b>8,81</b>	<b>9,86</b>	<b>47,04</b>	<b>315,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,30</b>	<b>12,69</b>	<b>221,10</b>	<b>1,14</b>
--	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

## 2-й завтрак

Ряженка	145	Ряженка	149,35	4,33	3,73	6,27	80,65	0,03	0,19	0,45	185,19	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>149,35</b>	<b>4,33</b>	<b>3,73</b>	<b>6,27</b>	<b>80,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>185,19</b>	<b>0,15</b>

## Обед

Помидор свежий	60	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,06	2,28	12,00	0,04	0,02	15,00	8,40	0,54
Борщ с капустой и картофелем	200	Говядина 1 категории без кости	10,00	1,89	1,24		18,70	0,01	0,01		0,90	0,26
		Зелень	1,20	0,02		0,04	0,29	0,00	0,00	1,20	2,68	0,02
		Капуста белокочанная	40,00	0,72	0,04	1,88	10,80	0,01	0,02	18,00	19,20	0,24
		Картофель	50,00	1,00	0,20	8,65	41,00	0,06	0,04	10,00	5,00	0,45
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	15,00	0,20	0,02	1,07	4,95	0,01	0,01	0,75	7,65	0,10
		Сахар	2,00			2,00	7,58				0,04	0,01
		Свекла	15,00	0,23		1,37	6,15	0,00	0,01	1,50	5,55	0,21
		Сметана 15%	4,00	0,10	0,60	0,14	6,48	0,00	0,00	0,02	3,52	0,01
		Соль	6,00								22,08	0,18
		Томат - паста	3,00	0,14		0,61	3,15	0,00	0,01	1,35	0,60	0,07
Жаркое домашнему по-	200	Говядина 1 категории без кости	80,00	15,12	9,92		149,60	0,05	0,12		7,20	2,08
		Картофель	95,00	1,90	0,38	16,43	77,90	0,11	0,07	19,00	9,50	0,85
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло растительное	3,00		3,00		26,97					
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	20,00	0,26	0,02	1,42	6,60	0,01	0,01	1,00	10,20	0,14
		Томат - паста	7,50	0,36		1,53	7,88	0,01	0,01	3,38	1,50	0,17

Компот из сухофруктов и яблок	200	Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
		Сухофрукты	11,00	0,18		7,10	41,10					
		Яблоки	30,00	0,12		2,94	11,40	0,01	0,01	4,80	4,80	0,18
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,00	3,24	0,48	16,80	81,20	0,08	0,05		14,80	
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>590,70</b>	<b>30,10</b>	<b>23,11</b>	<b>97,21</b>	<b>720,29</b>	<b>0,52</b>	<b>0,45</b>	<b>78,99</b>	<b>153,38</b>	<b>5,80</b>

### Полдник

Напиток груши дички	124	Напиток груши дички	124,00			9,92	35,96					
Фруктовый плов (Чернослив)	180	Изюм (виноград сушеный)	11,70	0,34	0,07	7,72	30,90	0,01	0,02	0,35	9,36	1,52
		Курага	7,20	0,37		4,74	19,58	0,01	0,01	0,29	11,52	0,86

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Фруктовый плов (Чернослив)		Масло сливочное несоленое	2,70	0,02	2,23	0,02	20,20		0,00		0,59	0,01
		Морковь красная	22,50	0,29	0,02	1,60	7,43	0,01	0,02	1,13	11,47	0,16
		Рисовая крупа	31,50	2,21	0,16	23,47	106,47	0,03	0,01		7,56	0,32
		Сахар	4,50			4,49	17,06				0,09	0,01
		Яблоки	45,00	0,18		4,41	17,10	0,01	0,01	7,20	7,20	0,27
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,24	8,40	40,60	0,04	0,02		7,40	
Плюшка	70	Ванилин	0,01									
		Дрожжи	1,17	0,15	0,03		0,88	0,01	0,01		0,32	0,04
		Масло	3,50		3,50		31,47					



		растительное										
		Масло сливочное несоленое	3,50	0,02	2,89	0,03	26,18		0,00		0,77	0,01
		Молоко	23,33	0,65	0,75	1,10	13,53	0,01	0,03	0,23	28,23	0,02
		Пшеничная мука высшего сорта	52,50	5,41	0,47	36,49	171,68	0,37	0,04		9,45	0,63
		Сахар	5,83			5,82	22,11				0,12	0,02
		Сметана 15%	5,83	0,15	0,88	0,21	9,45	0,00	0,01	0,02	5,13	0,01
		Яйца	0,15	0,02	0,02		0,24	0,00	0,00		0,08	0,00
Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,50	0,36	0,26	0,42	7,02	0,00	0,00		0,27	0,18
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
		<b>Итого:</b>	<b>496,42</b>	<b>15,15</b>	<b>15,36</b>	<b>124,46</b>	<b>685,36</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>10,42</b>	<b>244,97</b>	<b>4,20</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1 600,01</b>	<b>58,39</b>	<b>52,06</b>	<b>274,98</b>	<b>1 801,57</b>	<b>1,24</b>	<b>1,30</b>	<b>102,55</b>	<b>804,64</b>	<b>11,29</b>

### 8-й день

#### Завтрак

Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Овсяные хлопья «Геркулес»	14,00	1,83	0,87	8,75	51,10	0,06	0,01		7,28	0,50
		Сахар	8,00			7,98	30,32				0,16	0,02
Суфле творожное	60	Масло сливочное несоленое	0,60		0,50	0,01	4,49		0,00		0,13	0,00
		Молоко	8,66	0,24	0,28	0,41	5,02	0,00	0,01	0,09	10,48	0,01
		Пшеничная мука высшего сорта	5,49	0,57	0,05	3,81	17,94	0,04	0,00		0,99	0,07

		Сахар	4,80			4,79	18,19				0,10	0,01
		Сметана 15%	5,74	0,15	0,86	0,21	9,30	0,00	0,01	0,02	5,05	0,01
		Творог жирностью 9%	43,71	7,30	3,93	0,57	68,19	0,02	0,12	0,22	71,69	0,17
		Яйца	0,09	0,01	0,01		0,13	0,00	0,00		0,05	0,00
Соус сметанный сладкий	20	Масло сливочное несоленое	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48		0,00		0,22	0,00
		Молоко	10,00	0,28	0,32	0,47	5,80	0,00	0,01	0,10	12,10	0,01

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		В1	В2	С	Са	Fe
Соус сметанный сладкий		Пшеничная мука высшего сорта	5,00	0,52	0,05	3,48	16,35	0,04	0,00		0,90	0,06
		Сахар	3,00			2,99	11,37				0,06	0,01
		Сметана 15%	10,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2,00	0,27	0,29	0,08	4,01				0,99	
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25,00	2,03	0,30	10,50	50,75	0,05	0,03		9,25	
		<b>Итого:</b>	<b>401,09</b>	<b>20,21</b>	<b>20,77</b>	<b>65,72</b>	<b>523,66</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>2,87</b>	<b>419,72</b>	<b>1,19</b>

#### 2-й завтрак

Кефир	145	Кефир	150,12	4,35	3,75	6,00	79,57	0,06	0,26	1,05	180,15	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>150,12</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180,15</b>	<b>0,15</b>

#### Обед

Соте из баклажанов	70	Баклажаны	96,25	1,16	0,10	4,91	23,10	0,04	0,05	4,81	14,44	0,39
		Лук репчатый	17,50	0,25		1,59	7,18	0,01	0,00	1,75	5,42	0,14
		Масло растительное	4,38		4,37		39,33					

		Морковь красная	17,50	0,23	0,02	1,24	5,78	0,01	0,01	0,88	8,93	0,12
		Томат - паста	5,25	0,25		1,07	5,51	0,01	0,01	2,36	1,05	0,12
Бульон из кур, с яйцом и гренками	200	Зелень	1,70	0,03	0,01	0,06	0,41	0,00	0,00	1,70	3,79	0,03
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло сливочное несоленное	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	15,20	0,20	0,02	1,08	5,02	0,01	0,01	0,76	7,75	0,11
		Соль	6,00								22,08	0,18
		Хлеб пшеничный	15,00	1,22	0,18	6,30	30,45	0,03	0,02		5,55	
		Яйца	0,50	0,06	0,06		0,79	0,00	0,00		0,28	0,01
Курица, тушенная в соусе с овощами	125	Бройлер - цыпленок	125,00	22,00	15,38		228,75	0,09	0,19		12,50	1,88
		Лук репчатый	19,00	0,27		1,73	7,79	0,01	0,00	1,90	5,89	0,15
		Масло растительное	3,00		3,00		26,97					
		Масло сливочное несоленное	3,00	0,02	2,48	0,03	22,44		0,00		0,66	0,01
		Морковь красная	20,00	0,26	0,02	1,42	6,60	0,01	0,01	1,00	10,20	0,14
Пюре картофельное	120	Картофель	95,00	1,90	0,38	16,43	77,90	0,11	0,07	19,00	9,50	0,85
		Масло сливочное несоленное	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40		0,01		1,10	0,01
		Молоко	30,00	0,84	0,96	1,41	17,40	0,01	0,04	0,30	36,30	0,03
Компот из сухофруктов и яблок	200	Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
		Сухофрукты	11,00	0,18		7,10	41,10					
		Яблоки	30,00	0,12		2,94	11,40	0,01	0,01	4,80	4,80	0,18

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04		11,10	
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>629,28</b>	<b>35,18</b>	<b>35,32</b>	<b>91,50</b>	<b>826,69</b>	<b>0,51</b>	<b>0,53</b>	<b>40,76</b>	<b>185,57</b>	<b>4,50</b>

### Полдник

Сок	175	Сок	175,00	0,70	0,53	19,25	73,50					
Овощи по-карпатски	180	Капуста белокочанная	25,71	0,46	0,03	1,21	6,94	0,01	0,01	11,57	12,34	0,15
		Картофель	76,46	1,53	0,31	13,23	62,70	0,09	0,05	15,29	7,65	0,69
		Лук репчатый	16,46	0,23		1,50	6,75	0,01	0,00	1,65	5,10	0,13
		Масло сливочное несоленое	8,57	0,05	7,07	0,08	64,11		0,01		1,89	0,02
		Морковь красная	16,46	0,21	0,02	1,17	5,43	0,01	0,01	0,82	8,39	0,12
		Перец сладкий	12,86	0,17		0,68	3,34	0,01	0,01	19,29	1,03	0,10
		Помидоры свежие	13,71	0,15	0,01	0,52	2,74	0,01	0,01	3,43	1,92	0,12
		Рисовая крупа	10,97	0,77	0,05	8,17	37,08	0,01	0,00		2,63	0,11
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10,00	0,81	0,12	4,20	20,30	0,02	0,01		3,70	
Чай с сахаром	200	Сахар	13,00			12,97	49,27				0,26	0,04
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
Банан	170	Бананы	170,00	2,55		38,08	154,70	0,07	0,09	17,00	13,60	1,02
Вафли с фруктовой начинкой	50	Вафли	50,00	1,60	1,40	40,05	175,00	0,01	0,02		8,00	0,75
		<b>Итого:</b>	<b>599,80</b>	<b>9,35</b>	<b>9,54</b>	<b>141,13</b>	<b>662,45</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>69,05</b>	<b>66,51</b>	<b>3,25</b>

	<b>Итого за день:</b>	<b>1 780,29</b>	<b>69,09</b>	<b>69,38</b>	<b>304,35</b>	<b>2 092,37</b>	<b>1,11</b>	<b>1,54</b>	<b>113,72</b>	<b>851,95</b>	<b>9,08</b>
--	-----------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	-------------	---------------	---------------	-------------

**9-й день**

**Завтрак**

Суп молочный с рисовой крупой	200	Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	146,67	4,11	4,69	6,89	85,07	0,04	0,19	1,47	177,47	0,15
		Рисовая крупа	14,67	1,03	0,07	10,93	49,57	0,01	0,01		3,52	0,15
		Сахар	5,33			5,32	20,21				0,11	0,02
Омлет	80	Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	40,00	1,12	1,28	1,88	23,20	0,01	0,05	0,40	48,40	0,04
		Яйца	1,33	0,17	0,15		2,09	0,00	0,01		0,73	0,03
Горошек зеленый	25	Горошек зеленый консервированный	38,33	1,19	0,08	2,49	15,33	0,04	0,02	3,83	7,67	0,27
Чай с сахаром	200	Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25,00	2,03	0,30	10,50	50,75	0,05	0,03		9,25	
		<b>Итого:</b>	<b>290,93</b>	<b>9,81</b>	<b>13,17</b>	<b>49,09</b>	<b>348,34</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>5,70</b>	<b>249,12</b>	<b>0,70</b>

**2-й завтрак**

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Ряженка		Ряженка	149,35	4,33	3,73	6,27	80,65	0,03	0,19	0,45	185,19	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>149,35</b>	<b>4,33</b>	<b>3,73</b>	<b>6,27</b>	<b>80,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>185,19</b>	<b>0,15</b>

**Обед**

Капуста тушеная	120	Капуста белокочанная	163,90	2,95	0,16	7,70	44,25	0,05	0,07	73,75	78,67	0,98
-----------------	-----	----------------------	--------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	------

		Лук репчатый	4,80	0,07		0,44	1,97	0,00	0,00	0,48	1,49	0,04
		Масло растительное	7,00		6,99		62,93					
		Морковь красная	2,50	0,03		0,18	0,83	0,00	0,00	0,13	1,27	0,02
		Пшеничная мука высшего сорта	1,20	0,12	0,01	0,83	3,92	0,01	0,00		0,22	0,01
		Сметана 15%	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,00	0,01	0,02	4,40	0,01
		Томат - паста	6,00	0,29		1,22	6,30	0,01	0,01	2,70	1,20	0,14
Суп картофельный с мясными фрикадельками	165	Говядина 1 категории без кости	11,00	2,08	1,36		20,57	0,01	0,02		0,99	0,29
		Картофель	40,70	0,81	0,16	7,04	33,38	0,05	0,03	8,14	4,07	0,37
		Лук репчатый	13,20	0,18		1,20	5,41	0,01	0,00	1,32	4,09	0,11
		Масло сливочное несоленое	3,30	0,02	2,72	0,03	24,68		0,00		0,73	0,01
		Морковь красная	13,20	0,17	0,01	0,94	4,36	0,01	0,01	0,66	6,73	0,09
		Соль	4,40								16,19	0,13
		Томат - паста	3,30	0,16		0,67	3,47	0,01	0,01	1,49	0,66	0,08
		Яйца	0,11	0,01	0,01		0,17	0,00	0,00		0,06	0,00
Сосиски детские отварные	70	Сосиски	71,05	8,74	17,98		196,81				4,97	1,28
Картофель отварной в молоке	130	Картофель	100,36	2,01	0,40	17,36	82,30	0,12	0,07	20,07	10,04	0,90
		Масло сливочное несоленое	3,12	0,02	2,57	0,03	23,34		0,00		0,69	0,01
		Молоко	39,52	1,11	1,26	1,86	22,92	0,01	0,05	0,40	47,82	0,04
Кисель	200	Кисель фруктовый	15,00			13,11	49,16					
		Сахар	8,00			7,98	30,32				0,16	0,02
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,00	3,24	0,48	16,80	81,20	0,08	0,05		14,80	

Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>606,66</b>	<b>25,64</b>	<b>35,41</b>	<b>97,72</b>	<b>802,89</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>109,15</b>	<b>217,75</b>	<b>4,52</b>

### Полдник

Напиток груши дички	110	Напиток груши дички	110,00			8,80	31,90					
Запеканка макаронная с творогом	210	Макаронные изделия высшего сорта	21,88	2,69	0,24	14,07	70,44	0,04	0,01		4,16	0,39
		Масло сливочное несоленое	5,25	0,03	4,33	0,05	39,27		0,01		1,16	0,01
		Сахар	7,00			6,99	26,53				0,14	0,02
		Сметана 15%	4,81	0,13	0,72	0,17	7,80	0,00	0,00	0,02	4,24	0,01
		Творог жирностью 9%	78,75	13,15	7,09	1,02	122,85	0,03	0,21	0,39	129,15	0,32
		Яблоки	39,38	0,16		3,86	14,96	0,01	0,01	6,30	6,30	0,24

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		В1	В2	С	Са	Fe
Запеканка макаронная с творогом		Яйца	0,11	0,01	0,01		0,18	0,00	0,00		0,06	0,00
Соус сметанный сладкий	20	Масло сливочное несоленое	1,00	0,01	0,83	0,01	7,48		0,00		0,22	0,00
		Молоко	10,00	0,28	0,32	0,47	5,80	0,00	0,01	0,10	12,10	0,01

		Пшеничная мука высшего сорта	5,00	0,52	0,05	3,48	16,35	0,04	0,00		0,90	0,06
		Сахар	3,00			2,99	11,37				0,06	0,01
		Сметана 15%	10,00	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,00	1,22	0,18	6,30	30,45	0,03	0,02		5,55	
Какао с молоком	200	Какао-порошок	1,50	0,36	0,26	0,42	7,02	0,00	0,00		0,27	0,18
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Булочка Венская	70	Дрожжи	0,86	0,11	0,02		0,65	0,01	0,01		0,23	0,03
		Масло растительное	3,23		3,23		29,04					
		Масло сливочное несоленое	3,23	0,02	2,67	0,03	24,17		0,00		0,71	0,01
		Молоко	21,54	0,60	0,69	1,01	12,49	0,01	0,03	0,22	26,06	0,02
		Пшеничная мука высшего сорта	53,85	5,55	0,48	37,42	176,08	0,38	0,04		9,69	0,65
		Сахар	7,54			7,52	28,57				0,15	0,02
		Сметана 15%	3,23	0,08	0,48	0,12	5,23	0,00	0,00	0,01	2,84	0,01
		Яйца	0,14	0,02	0,02		0,22	0,00	0,00		0,08	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>536,30</b>	<b>28,56</b>	<b>26,96</b>	<b>110,71</b>	<b>792,55</b>	<b>0,58</b>	<b>0,53</b>	<b>8,28</b>	<b>358,27</b>	<b>2,15</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1 583,24</b>	<b>68,34</b>	<b>79,27</b>	<b>263,79</b>	<b>2 024,43</b>	<b>1,23</b>	<b>1,41</b>	<b>123,58</b>	<b>1 010,33</b>	<b>7,52</b>

### 10-й день

#### Завтрак

Суп молочный с крупой гречневой	200	Крупа гречневая	20,00	2,52	0,66	13,00	69,40	0,09	0,04		11,00	1,32
		Масло сливочное несоленое	5,00	0,03	4,13	0,05	37,40		0,01		1,10	0,01
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	6,00			5,99	22,74				0,12	0,02
Помидор свежий	50	Помидоры свежие	50,00	0,55	0,05	1,90	10,00	0,03	0,02	12,50	7,00	0,45



Пудинг рыбный	95	Масло сливочное несоленое	4,75	0,03	3,92	0,04	35,53	0,00	0,00	1,04	0,01	
		Молоко	14,25	0,40	0,46	0,67	8,27	0,00	0,02	0,14	17,24	0,01
		Свежая рыба	95,00									
		Хлеб пшеничный	12,71	1,03	0,15	5,34	25,79	0,03	0,02		4,70	
		Яйца	0,17	0,02	0,02		0,26	0,00	0,00		0,09	0,00
Чай с сахаром	200	Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Чай высшего и 1-го сорта	0,60	0,12		0,02	0,59					
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15,00	1,22	0,18	6,30	30,45	0,03	0,02		5,55	

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
		<b>Итого:</b>	<b>354,48</b>	<b>9,28</b>	<b>13,41</b>	<b>49,93</b>	<b>351,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>13,84</b>	<b>193,27</b>	<b>1,98</b>

#### 2-й завтрак

Кефир	145	Кефир	150,12	4,35	3,75	6,00	79,57	0,06	0,26	1,05	180,15	0,15
		<b>Итого:</b>	<b>150,12</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180,15</b>	<b>0,15</b>

#### Обед

Салат из свеклы	60	Горошек зеленый консервированный	22,50	0,70	0,05	1,46	9,00	0,02	0,01	2,25	4,50	0,16
		Лук репчатый	7,50	0,11		0,68	3,08	0,00	0,00	0,75	2,33	0,06
		Масло растительное	7,50		7,49		67,43					
		Свекла	60,00	0,90		5,46	24,60	0,01	0,02	6,00	22,20	0,84
Борщ с капустой и картофелем	200	Говядина 1 категории без кости	10,00	1,89	1,24		18,70	0,01	0,01		0,90	0,26

		Зелень	1,20	0,02		0,04	0,29	0,00	0,00	1,20	2,68	0,02
		Капуста белокочанная	40,00	0,72	0,04	1,88	10,80	0,01	0,02	18,00	19,20	0,24
		Картофель	29,00	0,58	0,12	5,02	23,78	0,03	0,02	5,80	2,90	0,26
		Лук репчатый	15,00	0,21		1,37	6,15	0,01	0,00	1,50	4,65	0,12
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Морковь красная	15,00	0,20	0,02	1,07	4,95	0,01	0,01	0,75	7,65	0,10
		Перец сладкий	15,00	0,20		0,80	3,90	0,01	0,01	22,50	1,20	0,12
		Свекла	15,00	0,23		1,37	6,15	0,00	0,01	1,50	5,55	0,21
		Сметана 15%	3,00	0,08	0,45	0,11	4,86	0,00	0,00	0,01	2,64	0,01
		Соль	6,00								22,08	0,18
		Томат - паста	3,00	0,14		0,61	3,15	0,00	0,01	1,35	0,60	0,07
Шницель из телятины	80	Говядина 1 категории без кости	75,00	14,18	9,30		140,25	0,04	0,11		6,75	1,95
		Лук репчатый	10,00	0,14		0,91	4,10	0,01	0,00	1,00	3,10	0,08
		Масло сливочное несоленое	4,80	0,03	3,96	0,04	35,90		0,00		1,06	0,01
		Хлеб пшеничный	14,40	1,17	0,17	6,05	29,23	0,03	0,02		5,33	
		Яйца	0,13	0,02	0,01		0,20	0,00	0,00		0,07	0,00
Пюре из гороха	100	Горох	40,00	8,20	0,80	19,44	119,20					
		Масло сливочное несоленое	4,00	0,02	3,30	0,04	29,92		0,00		0,88	0,01
		Молоко	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60	0,01	0,03	0,20	24,20	0,02
КОМПОТ из яблок и лимонов	200	Лимоны	10,00	0,09	0,01	0,30	3,10	0,00	0,00	4,00	4,00	0,06
		Сахар	11,00			10,98	41,69				0,22	0,03
		Яблоки	30,00	0,12		2,94	11,40	0,01	0,01	4,80	4,80	0,18

Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04		11,10	
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50,00	3,50	0,55	20,15	96,50	0,10	0,06		18,50	
		<b>Итого:</b>	<b>553,03</b>	<b>36,46</b>	<b>31,81</b>	<b>94,30</b>	<b>800,75</b>	<b>0,39</b>	<b>0,40</b>	<b>71,61</b>	<b>179,95</b>	<b>5,00</b>

Блюда	После 3-х лет Выход (г.)	Продукты	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe

### Полдник

Сок	175	Сок	175,00	0,70	0,53	19,25	73,50					
Овощное рагу с кабачками	180	Зелень	2,64	0,05	0,01	0,10	0,63	0,00	0,00	2,64	5,89	0,04
		Кабачки свежие	48,00	0,29	0,14	2,35	11,52	0,01	0,01	7,20	7,20	0,19
		Капуста белокочанная	24,00	0,43	0,02	1,13	6,48	0,01	0,01	10,80	11,52	0,14
		Картофель	66,00	1,32	0,26	11,42	54,12	0,08	0,05	13,20	6,60	0,59
		Лук репчатый	18,12	0,25		1,65	7,43	0,01	0,00	1,81	5,62	0,14
		Масло растительное	3,60		3,60		32,36					
		Масло сливочное несоленое	6,00	0,04	4,95	0,05	44,88		0,01		1,32	0,01
		Морковь красная	24,00	0,31	0,02	1,70	7,92	0,01	0,02	1,20	12,24	0,17
		Перец сладкий	6,00	0,08		0,32	1,56	0,00	0,01	9,00	0,48	0,05
		Помидоры свежие	24,00	0,26	0,02	0,91	4,80	0,01	0,01	6,00	3,36	0,22
Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2,00	0,27	0,29	0,08	4,01				0,99	
		Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,60	0,04	0,16	1,20	145,20	0,12
		Сахар	10,00			9,98	37,90				0,20	0,03
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10,00	0,81	0,12	4,20	20,30	0,02	0,01		3,70	
Яблоки	180	Яблоки	180,00	0,72		17,64	68,40	0,05	0,04	28,80	28,80	1,08
		<b>Итого:</b>	<b>719,36</b>	<b>8,89</b>	<b>13,80</b>	<b>76,42</b>	<b>445,41</b>	<b>0,25</b>	<b>0,32</b>	<b>81,85</b>	<b>233,11</b>	<b>2,79</b>

	<b>Итого за день:</b>	<b>1 776,99</b>	<b>58,98</b>	<b>62,77</b>	<b>226,65</b>	<b>1 677,45</b>	<b>0,91</b>	<b>1,25</b>	<b>168,36</b>	<b>786,49</b>	<b>9,92</b>
--	-----------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	-------------	---------------	---------------	-------------