



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 |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | Итого: | 210,27 | 12,39 | 13,45 | 46,16 | 350,84 | 0,11 | 0,26 | 1,63 | 374,45 | 0,46 |

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 |
| | | Итого: | 150,12 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,57 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,15 | 0,15 |

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 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 |
| 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 | |
| | | Итого: | 486,63 | 30,88 | 23,34 | 95,59 | 707,54 | 0,48 | 0,53 | 224,40 | 146,88 | 8,54 |

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 несоленое | 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 | |
| | | Итого: | 583,04 | 22,76 | 20,04 | 109,48 | 687,92 | 0,17 | 0,47 | 9,81 | 336,62 | 1,75 |
| | | Итого за день: | 1 430,06 | 70,38 | 60,58 | 257,23 | 1 825,87 | 0,82 | 1,51 | 236,89 | 1 038,10 | 10,90 |

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 | | | | | |
| | | Итого: | 417,21 | 8,70 | 18,75 | 48,20 | 391,62 | 0,15 | 0,30 | 19,32 | 243,88 | 1,07 |

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 |
| | | Итого: | 149,35 | 4,33 | 3,73 | 6,27 | 80,65 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 185,19 | 0,15 |

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.) | | В1 | В2 | С | Са | 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 | |
| | | Итого: | 611,52 | 33,67 | 32,86 | 109,95 | 891,78 | 0,53 | 0,62 | 53,35 | 260,37 | 5,58 |

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 |
| | | Итого: | 622,83 | 17,92 | 23,91 | 119,07 | 754,50 | 0,74 | 0,45 | 68,86 | 285,06 | 3,90 |
| | | Итого за день: | 1 800,91 | 64,62 | 79,25 | 283,49 | 2 118,55 | 1,45 | 1,55 | 141,97 | 974,50 | 10,69 |

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 |
| | | Итого: | 407,55 | 13,63 | 23,90 | 73,36 | 553,05 | 0,26 | 0,47 | 6,11 | 357,38 | 4,27 |

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 |
| | | Итого: | 150,12 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,57 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,15 | 0,15 |

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 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 |
| 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 | |
| | | Итого: | 445,89 | 32,77 | 23,71 | 92,86 | 722,70 | 0,37 | 0,37 | 17,62 | 128,07 | 3,52 |

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 |
| | | Итого: | 614,86 | 10,32 | 11,87 | 82,60 | 463,41 | 0,32 | 0,20 | 61,58 | 186,07 | 9,40 |
| | | Итого за день: | 1 618,42 | 61,07 | 63,23 | 254,82 | 1 818,73 | 1,00 | 1,28 | 86,36 | 851,67 | 17,34 |

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 | |
| | | Итого: | 277,27 | 9,86 | 16,96 | 51,54 | 391,93 | 0,17 | 0,26 | 1,55 | 208,60 | 0,76 |

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 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | 149,35 | 4,33 | 3,73 | 6,27 | 80,65 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 185,19 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |

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 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | 618,99 | 30,99 | 31,42 | 102,06 | 805,65 | 0,49 | 0,48 | 108,32 | 232,44 | 5,76 |

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 | |
| | | Итого: | 526,51 | 26,03 | 27,70 | 107,14 | 774,72 | 0,52 | 0,51 | 7,26 | 346,19 | 1,86 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого за день: | 1 572,12 | 71,21 | 79,81 | 267,01 | 2 052,95 | 1,21 | 1,45 | 117,58 | 972,42 | 8,53 |

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 | |
| | | Итого: | 337,48 | 7,80 | 10,90 | 44,83 | 302,22 | 0,15 | 0,23 | 6,54 | 180,61 | 0,83 |

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 |
| | | Итого: | 150,12 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,57 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,15 | 0,15 |

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 | |
| | | Итого: | 610,00 | 37,21 | 28,57 | 113,06 | 853,18 | 0,49 | 0,45 | 59,44 | 187,04 | 6,17 |

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 |
| | | Итого: | 743,08 | 9,62 | 14,87 | 80,03 | 472,12 | 0,28 | 0,34 | 87,61 | 240,99 | 2,96 |
| | | Итого за день: | 1 840,68 | 58,98 | 58,09 | 243,92 | 1 707,09 | 0,99 | 1,27 | 154,64 | 788,78 | 10,12 |

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 | | | | | |
| | | Итого: | 265,27 | 14,35 | 16,16 | 54,84 | 417,18 | 0,11 | 0,32 | 2,08 | 431,60 | 1,77 |

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 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | 150,12 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,57 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,15 | 0,15 |

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 1 категории без кости | 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 несоленное | 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 несоленное | 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 | |
| | | Итого: | 645,32 | 31,77 | 25,97 | 100,47 | 754,04 | 0,52 | 0,61 | 270,41 | 232,71 | 9,92 |

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 | | | | | |

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

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 | | | | | |

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

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 |
| | | Итого: | 149,35 | 4,33 | 3,73 | 6,27 | 80,65 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 185,19 | 0,15 |

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 | |
| | | Итого: | 590,70 | 30,10 | 23,11 | 97,21 | 720,29 | 0,52 | 0,45 | 78,99 | 153,38 | 5,80 |

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 |
| | | Итого: | 496,42 | 15,15 | 15,36 | 124,46 | 685,36 | 0,53 | 0,35 | 10,42 | 244,97 | 4,20 |
| | | Итого за день: | 1 600,01 | 58,39 | 52,06 | 274,98 | 1 801,57 | 1,24 | 1,30 | 102,55 | 804,64 | 11,29 |

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 | |
| | | Итого: | 401,09 | 20,21 | 20,77 | 65,72 | 523,66 | 0,29 | 0,53 | 2,87 | 419,72 | 1,19 |

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 |
| | | Итого: | 150,12 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,57 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,15 | 0,15 |

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 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 |
| 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 несоленое | 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 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 |
| 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 | |
| | | Итого: | 629,28 | 35,18 | 35,32 | 91,50 | 826,69 | 0,51 | 0,53 | 40,76 | 185,57 | 4,50 |

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 |
| | | Итого: | 599,80 | 9,35 | 9,54 | 141,13 | 662,45 | 0,25 | 0,23 | 69,05 | 66,51 | 3,25 |

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

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 | |
| | | Итого: | 290,93 | 9,81 | 13,17 | 49,09 | 348,34 | 0,16 | 0,31 | 5,70 | 249,12 | 0,70 |

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 |
| | | Итого: | 149,35 | 4,33 | 3,73 | 6,27 | 80,65 | 0,03 | 0,19 | 0,45 | 185,19 | 0,15 |

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 | |
| | | Итого: | 606,66 | 25,64 | 35,41 | 97,72 | 802,89 | 0,46 | 0,38 | 109,15 | 217,75 | 4,52 |

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 |
| | | Итого: | 536,30 | 28,56 | 26,96 | 110,71 | 792,55 | 0,58 | 0,53 | 8,28 | 358,27 | 2,15 |
| | | Итого за день: | 1 583,24 | 68,34 | 79,27 | 263,79 | 2 024,43 | 1,23 | 1,41 | 123,58 | 1 010,33 | 7,52 |

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 несоленное | 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 | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого: | 354,48 | 9,28 | 13,41 | 49,93 | 351,72 | 0,21 | 0,28 | 13,84 | 193,27 | 1,98 |

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 |
| | | Итого: | 150,12 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,57 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180,15 | 0,15 |

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 несоленное | 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 несоленное | 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 несоленное | 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 | |
| | | Итого: | 553,03 | 36,46 | 31,81 | 94,30 | 800,75 | 0,39 | 0,40 | 71,61 | 179,95 | 5,00 |

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | |

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 |
| | | Итого: | 719,36 | 8,89 | 13,80 | 76,42 | 445,41 | 0,25 | 0,32 | 81,85 | 233,11 | 2,79 |

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