

Мет Главный государственный
санитарный врач
по Брянской области
в городе Клинцы, Клинцовском,
Гордеевском, Красногорском районах
В.М. Васильев



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ -
детский сад №2 «Соловушка»
г. Клинцы



Л.А. Лабуз

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период для детей от 3 до 7 лет.

Согласовано:
ТОУ «Роспотребнадзор»
специалист-эксперт
Мет А.А. Вайтхоф

4 день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	6,76	8,42	25,86	224,94	0,9	168
	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/15	4,59	8,85	8,03	132,35	0,159	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,62	0,63	26,6	139,3	0	1
ИТОГО:		485Г	18,78	20,82	76,42	594,94	1,649	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	180	0,8	0,01	20,18	90,6	33,3	368
ИТОГО:			19,58	20,83	96,6	685,54	34,949	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	0,99	3,25	12,95	54,46	15	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,92	4,75	21,53	131,8	7,38	77
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ПОДЛИВОЙ	70	13,73	15,78	14,25	225,82	0,48	93,142/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,12	6,03	34,31	225,42	0	313
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	200	0	0	17,64	72,0	27,0	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,8	0,45	16,0	74,8	0	1
ИТОГО:		780Г	35,56	30,26	116,68	784,3	49,86	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	6						
ПОЛДНИК	КЕФИР	200	5,6	6,4	8,2	118,0	1,4	401
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	3,2	4,54	39,94	231,58	0,672	469
ИТОГО:		280Г	8,8	10,94	48,14	349,58	2,072	
ВСЕГО:			63,94	62,03	261,42	1819,42	86,881	

2 день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША	200	6,66	3,20	22,64	216,44	0,9	93
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,58	5,76	20,12	152,84	0,972	397
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,5	1,26	40,1	155,56	0	1
ИТОГО:		470г	18,87	16,37	83,03	581,44	1,872	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,1	0,01	20,2	92,0	4,0	85
ИТОГО:			18,97	16,38	103,23	673,44	5,872	
ОБЕД								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,61	5,19	28,4	106,51	11,0	45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ С КУРИЦЕЙ	250	4,35	0,68	38,15	207,05	3,7	80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРЫ С	70	7,84	10,78	0,06	120,05	21,07	99
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	2,97	6,27	6,51	111,72	15,82	132
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	200	0,94	0	24,26	96,7	3,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,65	0,65	18,2	82,0	0	1
ИТОГО:		830	21,36	23,57	115,58	724,03	55,31	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	6						
ПОЛДНИК	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5,8	6,4	9,4	118,0	0,26	400
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕН.	150	14,04	13,86	28,28	349,87	0,322	270/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
ИТОГО:		350	19,84	20,26	37,68	467,87	0,582	
ВСЕГО:			60,17	60,21	256,49	1865,34	61,764	

1 день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1/2ШТ/25	2,54	2,3	0,14	31,4	0	213
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	6,04	7,96	21,32	239,34	0,9	168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,81	2,92	15,93	98,35	0,594	394
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,87	0,94	30,07	149,9	0	1
ИТОГО:		495Г	16,39	20,27	67,63	575,59	1,494	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ:БАНАНЫ	180	0,1	0,01	20,18	90,6	33,3	365
ИТОГО:			16,49	20,28	87,81	666,19	34,794	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,89	3,44	11,32	65,12	4,67	20/1
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	4,23	2,37	25,3	218,42	9,125	76
	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ	70	15,04	11,24	9,12	188,01	0	199
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,69	4,59	42,06	222,6	2,578	132/СБОРНИК2004Г
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	200	0	0	17,7	72,0	22,5	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,84	10,78	20,06	120,05	21,07	1
ИТОГО:		790Г	30,69	32,42	125,56	886,62	63,943	
ПОЛДНИК	РЯЖЕНКА	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	401
	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	80/10	7,98	5,44	37,15	221,16	1,991	449
ИТОГО:		270Г	13,02	11,2	44,53	327,36	3,251	
ВСЕГО:			60,2	63,9	257,9	1880,17	97,988	

4 день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	7,04	7,96	31,32	239,34	0,9	168
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	4,12	4,54	19,35	13,08	6,624	395
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,93	0,94	39,9	208,95	0	1
ИТОГО:		470Г	18,22	19,59	90,74	517,97	7,524	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,1	0,01	20,2	92	4,0	85,164,230/СБОРНИК 2002Г
ИТОГО:			18,32	19,6	110,94	609,97	11.524	
ОБЕД								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	4,44	5,32	65,12	4,674	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250	6,72	6,24	18,94	119,71	0,19	425/СБОРНИК2002Г
	РЫБА,ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	70/20	13,63	8,2	7,28	165,07	7,128	247
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,47	7,99	28,58	132,16	3,44	321
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	200	0,94	0	24,26	96,7	0,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,16	0,54	18,72	89,1	0	1
ИТОГО:		800Г	27,81	27,41	103,1	667,87	16,152	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	6						
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5,8	5,0	9,4	118	0,26	400
	ПЕЧЕНЬЕ	60	10,25	5,75	33,0	235,0	0	К/К 151
ИТОГО:		260Г	16,05	10,75	42,4	353,0	0,26	
ВСЕГО:			62,18	57,76	256,44	1630,84	27,936	

Сборник

5день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША	200	6,98	8,42	25,4	222,38	0,9	79
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,02	11,7	46,68	5,4	392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	5/15/15	4,59	8,85	8,03	132,35	0,159	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	25,9	128,4	0	1
ИТОГО:		485Г	15,77	17,99	71,03	529,81	6,459	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ КИВИ	150	0,1	0,01	20,2	9,2	4,4	362
ИТОГО:			15,87	18,00	91,23	621,81	10,859	
ОБЕД	САЛАТ «СТЕПНОЙ»	60	0,8	2,6	24,2	76,0	11,0	23/СБОРНИК2004Г
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,85	2,18	16,78	181,23	12,0	57
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,73	6,34	22,43	185,62	0,05	148/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
	МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ	150	0,52	5,33	27,09	179,72	0	317
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	200	0,347	0,04	18,58	132,16	3,44	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,84	10,78	20,06	120,05	21,07	1
ИТОГО:		790Г	27,087	27,27	129,14	874,78	47,56	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	6						
ПОЛДНИК	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,12	4,56	19,35	130,81	6,624	397
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	13,59	11,56	27,97	249,28	0,507	236
ИТОГО:		310Г	17,71	16,12	47,32	380,09	7,131	
ВСЕГО:			60,66	61,39	267,69	1876,68	65,55	

1 день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША	200	4,66	4,4	28,64	216,44	0,9	93
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,58	5,76	15,12	152,84	0,972	397
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,5	1,26	40,1	155,56	0	1
ИТОГО:		470Г	16,87	17,57	84,01	581,44	1,872	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,1	0,01	24,2	92,0	4,0	85/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
ИТОГО:			16.97	17,58	108,21	637.44	5.872	
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,99	3,25	2,95	54,46	15,0	5
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/30	15,92	0,75	41,53	231,8	7,38	77
	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ	70	11,44	12,42	8,11	194,51	0,22	282/347
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,76	22,06	163,41	0,729	315
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	200	0,47	4,99	18,58	132,16	3,44	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,65	6,78	20,06	120,05	21,07	1
ИТОГО:		780Г	35,39	32,95	113,29	896,39	47,839	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ							
ПОЛДНИК	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,04	5,76	9,38	106,2	1,26	401
	ПРЯНИКИ	70	1,92	1,12	31,08	134,32	0	К/К 154
ИТОГО:		270Г	6.96	6.88	40.46	240,52	1,26	
ВСЕГО:			59.32	57.41	261.96	1810.35	54.971	

Расс.

2 день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВО-ПШЕННАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ «ДРУЖБА»	200	6,32	8,18	26,34	223,16	0,9	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,02	11,7	46,68	5,4	392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	5/15/15	3,9	7,9	8,8	120,3	0,17	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	4,1	0,7	25,9	128,4	0	1
ИТОГО:		485Г	14,42	16,8	72,74	518,54	6,47	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ: ГРУШИ	180	0,1	0,01	17,64	84,6	3,8	369
ИТОГО:			14,52	16,81	90,38	603,14	10,27	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	1,61	5,19	28,4	91,51	11,0	11
	ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	8,1	7,68	19,23	161,65	24,1	67
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,4	9,78	18,55	121,51	0,52	149
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,47	4,99	23,58	232,16	3,344	317
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	200	0	0	17,64	72,0	27,0	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,84	4,78	20,06	120,05	0	1
ИТОГО:		790Г	35,42	32,42	127,46	798,88	65,964	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	6						
ПОЛДНИК	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	4,12	4,54	19,35	130,81	6,624	395
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	6,05	8,53	30,08	330,39	0,058	164
ИТОГО:		280Г	10,17	13,07	49,43	461,2	6,682	
ВСЕГО:			60,11	62,3	267,27	1863,22	82,916	

3 день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША	200	6,02	4,35	21,05	165,5	1,15	168
	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1/2ШТ/20Г	2,54	2,3	0,14	31,4	0	213
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,02	11,7	46,68	4,5	392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	0,13	7,2	0,17	66,1	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	1,5	25,5	102,0	0	1
ИТОГО:		490Г	12,59	15,37	58,56	352,19	5,64	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,1	0,01	20,2	92,0	4,0	85/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЕ2002Г
ИТОГО:			12,69	15,38	78,76	563,17	9,64	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	4,25	5,1	32,12	2,886	33
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250	5,72	5,28	28,94	134,75	5,006	81
	КОТЛЕТА ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ	70	16,2	7,15	0	180,85	1,273	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,75	5,2	37,33	199,2	10,4	137
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	200	0,34	0,04	18,58	132,16	3,44	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,84	4,78	20,06	120,05	21,07	
ИТОГО:		780Г	28.85	26.7	110.01	799.13	44.075	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	6						
ПОЛДНИК	РЯЖЕНКА	200	5,04	5,76	8,38	106,2	1,26	401
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	16,04	16,86	48,28	349,87	0,322	231
ИТОГО:		350Г	21,08	22,62	56,66	456,07	1,582	
ВСЕГО:			62.62	64.7	245.43	1818.37	55.297	

4день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6.98	8.42	25.4	222.38	0.9	75
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	4,12	2,54	19,35	130,81	6,624	395
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,26	40,1	135,56	0	1
ИТОГО:		470г	15.73	18,37	85.02	545.35	7.524	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ АПЕЛЬСИНЫ	200	0,1	0,01	20,2	92,0	4,0	368
ИТОГО:			15.83	18,38	105.22	637.35	11.524	
ОБЕД								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ С КУРИЦЕЙ	250	1,98	12,74	24,58	190,75	8,25	80
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	19,23	2,95	15,66	129,8	0,589	255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,47	4,99	28,58	182,16	3,344	321
	КИСЕЛЬ	200	0,34	0,04	18,58	132,1	3,44	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,84	0,78	20,06	120,05	21,7	1
ИТОГО:		780г	30,85	25,75	110,41	809,32	52,359	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	6						
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5,6	6,4	9,8	112,0	1,2	400
	ЗЕФИР	70	6,1	11,3	33,8	233,0	0	153
ИТОГО:		270г	11,7	17,7	43,6	345,0	1,2	
ВСЕГО:			58.38	61.83	259.23	1791.67	65.083	

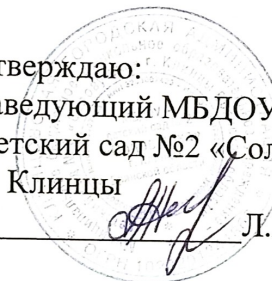
5день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЕВАЯ КАША	200	5,75	5,21	18,84	195,12	0,91	93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,02	11,7	146,68	5,4	392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	5/15/15	3,8	7,9	9,1	120,2	0,17	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,1	0,7	25,9	128,4	0	1
ИТОГО:		475Г	13,75	13,83	55,54	590,4	6,48	
2-ЗАВТРАК								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,1	0,01	20,2	92	4,0	85
ИТОГО:			13,85	13,84	75,74	682,4	10,48	
ОБЕД	САЛАТИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	1/2ШТ+50	2,54/0,9	2,3/1,56	0,14/1,86	31,4/25,08	3,3	10/213
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,08	1,74	17,7	134,98	9,98	197
	ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	70	13,73	25,78	14,25	225,82	0,48	94
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	17,12	6,03	32,55	225,42	0	347
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	200	0,94	0	24,26	96,7	0,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,16	0,54	18,72	89,1	0	1
ИТОГО:		800Г	40,47	37,95	109,48	828,5	14,48	
ПОЛДНИК	КЕФИР	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	401
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	13,76	11,75	50,7	235,73	0,351	237
ИТОГО:		330Г	18,8	17,51	58,08	341,93	1,611	
ВСЕГО:			73,12	69,3	243,47	1851,97	26,571	

Засл. Главный государственный
санитарный врач
по Брянской области
в городе Клинцы, Клинцовском,
Гордеевском, Красногорском районах
В.М. Васильев



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ -
детский сад №2 «Соловушка»
г. Клинцы



Л.А. Лабуз
Л.А. Лабуз

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период для детей от 1,5 до 3 лет.

Согласовано:
ТОУ «Роспотребнадзор»
специалист-эксперт
А.А. Вайтех А.А. Вайтех

4 день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	4,07	3,82	22,4	168,71	0,675	168
	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,495	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/5/15	3,49	7,42	8,03	114,35	0,159	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,4	0,4	20,0	104,4	0	1
ИТОГО:		360Г	13,3	14,07	63,71	469,42	1,329	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	180	0,8	0,01	20,18	90,6	3,32	368
ИТОГО:			14,1	14,08	83,89	560,02	4,649	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	0,74	3,19	2,21	40,85	11,0	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,7	3,6	19,22	105,44	5,9	77
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ПОДЛИВОЙ	50	11,06	8,2	3,82	203,24	0,43	93,142/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,12	6,03	34,31	225,42	0	313
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	150	0	0	18,7	60	22,5	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,6	0,4	15,1	71,2	0	1
ИТОГО:		580Г	24,22	21,42	93,36	706,11	39,83	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК	КЕФИР	150	4,2	3,75	7,05	87	1,05	401
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	3,88	4,01	32,06	217,11	0,63	469
ИТОГО:		220Г	8,08	7,76	39,11	304,11	1,68	
ВСЕГО:			46,4	43,26	216,36	1570,24	46,159	

2 день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША	150	4,66	6,1	22,64	216,44	0,9	93
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,65	3,8	16,77	127,37	0,81	397
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	8	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,87	0,9	30,07	149,9	0	1
ИТОГО:		358г	13,31	16,99	69,65	550,31	1,71	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,05	0,005	10,0	46,0	2,0	85
ИТОГО:			13,36	16,995	79,65	596,31	3,71	
ОБЕД								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,85	2,6	4,2	46,0	5,5	45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ С КУРИЦЕЙ	200	3,48	0,54	17,52	85,64	2,96	80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРЫ С	50	7,5	5,6	3,2	144,01	0	99
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,76	4,82	8,05	103,74	14,69	132
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	0,94	0	24,26	96,7	3,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
ИТОГО:		590г	18,45	14,08	71,79	551,69	26,87	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4,2	3,75	7,05	87,0	0,9	400
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕН.	100	9,74	8,78	32,45	199,93	0,184	270/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
ИТОГО:		250г	13,94	12,53	39,5	286,93	1,084	
ВСЕГО:			45,75	43,605	190,94	1434,93	31,664	

3 день

1-НЕДЕЛЯ

ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1/2ШТ/25Г	2,54	2,3	0,14	31,4	0	213
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	4,53	7,47	23,49	179,5	0,675	168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,495	394
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	8	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	6,5	1,26	40,1	155,56	0	1
ИТОГО:		383Г	16,04	19,61	77,18	505,02	1,17	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ:БАНАНЫ	180	0,1	0	20,18	90,65	3,33	365
ИТОГО:			16,14	19,61	97,36	595,67	4,53	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6	122
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	76
	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ	50	8,54	7,12	5,51	169,21	0	199
	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,69	4,59	12,06	122,6	1,578	132/СБОРНИК2004Г
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	150	0	0	17,64	72,0	27,0	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
		585Г	17,91	16,58	63,24	562,71	43,478	
ПОЛДНИК	РЯЖЕНКА	150	4,2	3,75	7,05	87	1,01	
	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	60/10	4,98	5,44	37,15	221,16	1,99	401
		220	9,18	9,15	44,2	308,16	3,0	449
ВСЕГО:			43,52	46,19	207,56	1466,54	51,008	

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	150	4,53	4,47	23,19	179,5	0,675	168
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	150	3,43	3,78	10,12	109	5,52	395
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	8	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,62	0,63	22,6	139,3	0	1
ИТОГО:		360Г	12,97	15,03	56,08	484,4	6,195	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,005	12,1	46,0	2,0	85,164,230/СБОРНИК2002Г
ИТОГО: *			13,47	15,035	68,18	530,4	8,195	
ОБЕД								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,67	3,33	3,99	48,84	3,505	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200	5,29	3,44	24,91	94,24	3,94	425/ДИЕТСБОРНИК2002Г
	РЫБА, ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	60	11,36	5,96	5,29	120,05	5,184	247
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,6	3,74	6,43	99,12	2,5	321
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,08	0,27	19,36	44,55	0	1
ИТОГО:		590Г	21,94	16,74	84,24	503,5	15,849	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4,2	3,75	7,05	78,0	0,9	400
	ПЕЧЕНЬЕ	50	9,2	5,12	31,08	225,32	0	К/К 151
ВСЕГО:		200Г	13,4	8,87	38,13	303,32	0,9	
ВСЕГО:			48,81	40,645	190,55	1337,42	24,944	

4 день

1-НЕДЕЛЯ

ДЕТИ ВОЗРАСТ

1,5-3ГОДА

5день 1-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША	150	5,24	4,82	18,75	166,79	0,675	79
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,029	9,75	36,96	4,5	392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	5/10/15	3,49	7,42	8,03	114,35	0,159	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,5	96,8	0	1
ИТОГО: ^		370Г	12,02	12,669	56,03	414,9	5,334	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ КИВИ	150	0,10	0,01	20,2	92	4,4	362
ИТОГО:			12,12	12,679	76,23	506,9	9,734	
ОБЕД	САЛАТ «СТЕПНОЙ»	40	0,8	2,6	14,2	126	11,0	23/СБОРНИК2004Г
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	57
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	8,58	12,07	21,94	169,5	0,04	148/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
	МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ	100	5,07	5,33	27,09	179,72	0	317
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
ИТОГО:		585Г	21,39	22,26	107,47	712,5	21,74	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,43	3,78	16,12	109	5,52	397
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	8,85	7,56	11,75	162,99	0,331	236
ИТОГО:		230Г	12,28	11,34	27,87	271,99	5,851	
ВСЕГО:			45,79	46,27	211,57	1491,39	37,325	

Handwritten signature

1день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША	150	3,99	4,25	16,98	162,33	0,675	93
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,65	2,8	16,77	127,37	0,81	397
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	8	0,11	5,8	0,15	52,88	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,87	0,94	30,07	149,9	0	1
ИТОГО:		358г	11,62	13,79	63,97	492,48	1,485	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,05	0,005	12,1	46,0	2,0	85/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЯ2002Г
ИТОГО:			12,12	13,795	76,07	538,48	3,485	
ОБЕД		40,	0,30	2.43	0.95	26.91	3.8	13
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,7	3,6	19,22	105,44	5,9	77
	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ	60	10,3	11,18	7,3	175,06	0,198	282/347
	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,25	3,66	16,97	125,7	1,33	315
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	0,94	0	24,26	96,7	20,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
ИТОГО:		590г	25,41	21.39	83.26	605.41	31.948	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК	КЕФИР	150	5,08	5,76	7,38	78,0	1,26	401
	ПРЯНИКИ	50	1,92	1,12	31,08	134,32	0	К/К 154
ИТОГО:		200г	7.0	6,88	38,46	212,32	1,26	
ВСЕГО:			44.53	42.065	197.79	1356.21	36.693	

2 день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3 ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВО-ПШЕННАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ «ДРУЖБА»	150	3,16	4,09	13,17	111,58	0,45	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,02	9,75	36,96	4,5	392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	5/10/15	4,49	7,42	8,03	114,35	0,159	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,5	96,8	0	1
ИТОГО:		370Г	10,94	11,93	50,45	359,69	5,109	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ: ГРУШИ	180	0,1	0,01	17,64	84,6	3,8	369
ИТОГО:			11,04	11,94	68,09	444,29	8,909	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,8	2,6	14,2	46	5,5	11
	ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,68	7,34	7,38	149,32	19,74	67
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	14,4	8,78	13,55	168,51	0,52	149
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	2,6	3,74	26,43	99,12	2,5	317
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ	150	0	0	14,7	60,0	22,5	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
ИТОГО:		585Г	22,4	22,98	90,82	598,55	30,76	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	150	3,43	3,78	16,12	109,0	5,52	395
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,05	6,53	30,08	330,39	0,058	164
ИТОГО:		220Г	9,48	10,31	46,2	439,39	5,578	
ВСЕГО:			42,92	45,23	205,11	1482,23	45,247	

Здень 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3года

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	168
	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1/2ШТ/20Г	2,54	2,3	0,214	31,4	0	213
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,029	9,75	36,96	4,5	392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	8	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,3	14,6	72,6	0	1
ИТОГО:		378Г	9,98	13,859	41,574	329,96	5,42	
2-ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,05	0,005	10,1	46,0	2,0	85/СБОРНИК ДИЕТПИТАНИЕ2002Г
ИТОГО:			10,03	13,864	51,674	375,96	7,42	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,75	3,19	3,82	46,59	2,164	33
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	200	5,29	4,22	24,91	107,8	3,941	81
	КОТЛЕТА ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ	50	11,15	6,8	0	110,4	0,63	199
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,29	11,0	34,44	266,0	8,67	137
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	0,94	0	24,26	96,7	2,72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
ИТОГО:		580Г	23,34	25,73	101,99	703,09	18,125	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК	РЯЖЕНКА	150	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	401,
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	13,74	10,78	33,45	199,93	0,193	231
ИТОГО:		230	18,78	16,54	40,83	306,13	1,453	
ВСЕГО:			52,15	56,134	194,494	1385,18	26,998	

4день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	5,4	4,9	17,25	225	0,91	75
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	150	3,43	2,78	16,12	109,0	5,52	395
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	8	0,13	6,15	0,17	56,6	0	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,87	0,94	30,07	149,9	0	1
ИТОГО:		358Г	13,83	14,77	63,61	540,5	6,43	
2-ЗАВТРАК	ФРУКТЫ АПЕЛЬСИНЫ	200	0,1	0,01	20,2	92,0	4,0	368
ИТОГО:			13,93	14,78	83,81	632,5	12,43	
ОБЕД								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ	40	0,74	3,19	6,21	40,85	11,0	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ С КУРИЦЕЙ	200	3,58	8,39	11,66	72,6	6,6	80
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	11,23	6,95	8,66	129,8	0,589	255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,6	3,74	26,43	99,12	2,508	321
	КИСЕЛЬ	150	0,94	0	24,26	96,7	2,72	384
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
ИТОГО:		580Г	23,1	22,79	91,78	514,67	23,417	
	СОЛЬ НА ДЕНЬ	4						
ПОЛДНИК	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4,2	4,8	6,15	84	0,9	400
	ЗЕФИР	60	4,1	4,3	23,0	233,0	0	153
ИТОГО:		210	8,3	9,1	29,15	307,0	0,9	
ВСЕГО:			45,23	46,67	204,74	1454,17	36,747	

5день 2-НЕДЕЛЯ ДЕТИ ВОЗРАСТ 1,5-3ГОДА

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/ККАЛ/	ВИТАМИН-С	№ РЕЦЕПТУРЫ
1-ЗАВТРАК	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЕВАЯ КАША	150	5,75	5,21	28,84	145,2	0,91	93
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,029	9,75	66,96	4,5	392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	5/10/15	3,49	5,42	8,03	114,35	0,159	3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,2	0,4	19,5	96,8	0	1
ИТОГО:		370Г	10,53	11,059	66,12	423,31	5,569	
2-ЗАВТРАК								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,05	0,005	10.1	46,0	2,0	85
ИТОГО:			10,58	11,064	76.22	469,31	7,569	
ОБЕД	САЛАТИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	0,45	2,3	1.88	30,4	8,1	14
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3,85	2,18	16,78	161,23	12,0	197
	ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	50	11.06	8.2	3.82	203.24	0.43	94
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	100	4.12	6.03	34.31	205.42	0,15	313
	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	0.94	0	24,26	96.7	0.72	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,92	0,52	14,56	75,6	0	1
ИТОГО:		585Г	23.34	19.23	95.61	772.59	21.4	
ПОЛДНИК	КЕФИР	150	4,2	4,0	6,38	88,5	1,26	401
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	11,76	11,75	32,9	235,73	0,351	237
ИТОГО:		230Г	15,96	15,75	39,28	324,23	1,611	
ВСЕГО:			49.88	46.044	211.11	1566,13	30.58	