

Согласовано:

Технолог

И.В. Симонова  
"10" Мая 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ "Журавушка"  
Л.А. Ступина  
"10" Мая 2022 г.



Перспективное десятидневное меню  
для дошкольников (3 лет - 3 лет)  
МДОУ "Журавушка"  
(Сан Пин 2.3/2.4 3590-20)  
2022 года

**Меню №1 (1,5-3 лет)**

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	<b>Неделя 1, Понедельник</b>						
0	Масло (порциями)	5	0,04	8,24	0,08	74,64	6
	Суп молочный с крупой	180	5,22	4,93	16,74	132,23	94
	Какао с молоком сгущенным	150	2,83	2,95	19,46	115,71	397
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>9,16</b>	<b>16,29</b>	<b>43,24</b>	<b>356,16</b>	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>5,05</b>	<b>21,65</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,57	3,04	1,88	37,12	11
	Рассольник Ленинградский	150	1,19	2,85	8,76	65,50	82
	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	50	5,88	6,59	4,86	102,26	281
	Капуста тушеная	110	2,88	3,55	14,80	102,69	326
	Кисель плодово ягодный	150	1,02	0,00	21,77	91,16	233
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,78	0,18	6,65	31,32	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>520,00</b>	<b>13,39</b>	<b>16,38</b>	<b>65,66</b>	<b>463,62</b>	
Полдник	Кисломолочная продукция (биойогурт)	135	4,32	3,38	5,93	71,36	401
	Пряник фруктовый	15	0,84	0,90	11,04	55,62	Пром.
	Фрукт свежий	85	0,34	0,34	8,33	37,74	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235,00</b>	<b>5,50</b>	<b>4,62</b>	<b>25,30</b>	<b>164,72</b>	
Ужин	Икра свекольная	40	0,90	1,99	5,07	41,79	54
	Рыба запеченая	50	6,65	4,62	10,81	111,44	254/352
	Пюре картофельное	110	2,34	4,44	17,08	117,70	322
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28,21	392
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>13,01</b>	<b>11,64</b>	<b>62,63</b>	<b>407,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605,00</b>	<b>41,30</b>	<b>48,97</b>	<b>201,88</b>	<b>1413,47</b>	

		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	<b>Неделя 1, Вторник</b>	г.	г.	г.	г.	ккал	(1,5-3 лет)
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	
	Запеканка из творога	120	3,35	7,33	24,23	176,28	237
	Соус молочный( на сгущенном молоке)	20	1,44	1,70	11,20	65,86	351
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	392
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>8,58</b>	<b>12,21</b>	<b>53,09</b>	<b>356,60</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (снежок)	135	3,78	3,38	5,40	67,10	401
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>3,78</b>	<b>3,38</b>	<b>5,40</b>	<b>67,10</b>
Обед	Салат с кукурузой консервированной	30	0,50	1,27	2,46	23,26	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	7,66	69,82	67
	Сметана	5	0,13	0,50	0,20	5,80	
	Гуляш из отварной говядины	50	6,94	5,58	1,78	85,14	277
	Каша вязкая гречневая	110	3,37	3,67	15,06	106,81	314
	Напиток из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	9,01	38,51	к/бл
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>540,00</b>	<b>15,20</b>	<b>15,53</b>	<b>56,63</b>	<b>427,08</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Сдоба обыкновенная	15	1,18	0,75	29,49	129,46	466
	Фрукт свежий	85	0,34	0,34	8,33	37,74	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200,00</b>	<b>1,77</b>	<b>1,14</b>	<b>42,87</b>	<b>188,85</b>	
Ужин	Салат из моркови с яблоком	30	0,35	0,00	1,37	6,84	40
	Рагу из овощей	150	4,19	9,17	24,23	196,13	к/бл
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	241
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,39	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,52	0,12	4,43	20,88	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>6,26</b>	<b>9,40</b>	<b>61,66</b>	<b>356,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1625,00</b>	<b>35,59</b>	<b>41,66</b>	<b>219,65</b>	<b>1395,85</b>	

	Неделя 1, Среда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
		г.	г.	г.	г.	ккал	(1,5-3 лет)
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная "Дружба"	150	4,91	6,25	26,32	181,17	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	1,75	18,60	100,49	395
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>8,58</b>	<b>10,23</b>	<b>51,90</b>	<b>333,94</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (йогурт)	135	3,92	3,38	5,27	67,10	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>3,92</b>	<b>3,38</b>	<b>5,27</b>	<b>67,10</b>	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,36	0,12	17,37	72,00	к/бл
	Суп крестьянский с крупой	150	1,69	1,72	13,05	74,44	42
	Птица тушеная в соусе № 348	50	1,34	2,10	6,31	49,50	301
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,56	317
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	8,69	35,33	к/бл
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>570,00</b>	<b>10,65</b>	<b>7,83</b>	<b>87,49</b>	<b>463,01</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Булочка Дорожная	15	0,84	0,90	11,04	55,62	470
	Фрукт свежий	95	0,38	0,38	9,31	42,18	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210,00</b>	<b>1,47</b>	<b>1,33</b>	<b>25,40</b>	<b>119,45</b>	
Ужин	Икра кабачковая после т/о	30	0,48	1,89	2,22	27,81	Пром.
	Омлет натуральный	150	13,87	22,70	0,93	263,48	215
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	392
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>16,86</b>	<b>25,06</b>	<b>29,68</b>	<b>411,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1665,00</b>	<b>41,47</b>	<b>47,82</b>	<b>199,74</b>	<b>1395,17</b>	

	Неделя 1, Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	3,94	14,13	108,70	93
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	154,25	397
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>9,04</b>	<b>10,10</b>	<b>47,06</b>	<b>315,24</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (биойгурт)	135	4,32	3,38	5,93	71,36	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>4,32</b>	<b>3,38</b>	<b>5,93</b>	<b>71,36</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,30	3,00	2,16	36,84	54
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,20	4,10	7,20	74,50	57
	Плов из отварной птицы	130	3,03	10,83	16,38	175,15	180
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	56,35	398
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>500,00</b>	<b>8,17</b>	<b>18,46</b>	<b>57,63</b>	<b>429,38</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100,00	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	20,00	1,35	0,01	10,42	47,18	Пром.
	Фрукт свежий	95,00	1,43	0,48	19,95	89,78	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>		<b>215,00</b>	<b>3,03</b>	<b>0,53</b>	<b>35,42</b>	<b>158,60</b>	
Ужин	Котлеты рыбные Любительские	50	7,30	2,50	5,80	74,90	256
	Картофель отварной	110	2,16	6,40	16,89	133,80	318
	Соус молочный	20	0,32	2,67	0,99	29,30	350
	Компот из изюма	180	0,45	0,00	24,30	99,00	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>12,69</b>	<b>12,03</b>	<b>66,12</b>	<b>423,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600,00</b>	<b>37,24</b>	<b>44,50</b>	<b>212,16</b>	<b>1398,11</b>	

	Неделя 1, Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	7
	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная жидкая Геркулес	140	3,99	4,55	18,11	129,28	185
	Чай с молоком	180	0,11	0,02	9,26	37,65	394
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>7,50</b>	<b>9,74</b>	<b>34,35</b>	<b>255,04</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (снежок)	135	4,32	3,38	5,93	71,36	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>4,32</b>	<b>3,38</b>	<b>5,93</b>	<b>71,36</b>	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,36	0,12	17,37	72,00	25
	Суп с рыбными консервами	150	5,20	5,00	8,60	100,20	87
	Биточки паровые	40	5,57	5,00	3,79	82,40	289
	Пюре картофельное	110	2,34	4,44	17,08	117,70	321
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,41	1,04	1,42	16,66	350
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,95	68,72	к/бл/2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>545,00</b>	<b>16,92</b>	<b>16,12</b>	<b>85,66</b>	<b>555,41</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	20	1,58	3,28	13,20	88,64	Пром.
	Фрукт свежий	80	1,20	0,40	16,80	75,60	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200,00</b>	<b>3,03</b>	<b>3,73</b>	<b>35,05</b>	<b>185,89</b>	
Ужин	Икра свекольная	30	0,68	1,49	3,80	31,34	54
	Макароны запеченные с сыром	150	7,70	6,91	23,03	185,11	208
	Напиток из яблок с лимоном	180	0,14	0,00	8,69	35,33	К/бл
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>10,98</b>	<b>8,86</b>	<b>53,66</b>	<b>338,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630,00</b>	<b>42,75</b>	<b>41,82</b>	<b>214,65</b>	<b>1406,02</b>	

	Неделя 2, Понедельник	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,12	3,89	26,86	150,93	185
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	24,80	125,30	396
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>5,79</b>	<b>7,87</b>	<b>58,64</b>	<b>328,52</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>5,05</b>	<b>21,65</b>	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30	0,01	0,05	0,08	0,52	40
	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,51	76
	Сметана	9	0,29	1,10	0,43	12,78	
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	50	7,43	7,96	5,39	122,95	176
	Каша вязкая гречневая	110	3,36	3,67	15,06	106,72	314
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	56,35	398
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>534,00</b>	<b>14,63</b>	<b>16,34</b>	<b>60,49</b>	<b>447,18</b>	
Полдник	Кисломолочная продукция (снежок)	100	2,90	2,50	3,90	49,70	401
	Пряники	30	2,18	3,76	16,18	107,24	К/бл
	Фрукт свежий	70	0,28	0,28	6,86	31,08	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200,00</b>	<b>5,36</b>	<b>6,54</b>	<b>26,94</b>	<b>188,02</b>	
Ужин	Рагу из овощей	170	4,74	10,39	24,23	206,93	к/бл
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	100,43	241
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>8,32</b>	<b>10,96</b>	<b>72,00</b>	<b>415,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1584,00</b>	<b>34,35</b>	<b>41,75</b>	<b>223,12</b>	<b>1400,91</b>	

	Неделя 2, Вторник	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры(1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	7
	Запеканка из творога	120	3,35	7,33	24,23	176,28	237
	Соус молочный(на сгущенном молоке)	20	1,44	1,70	11,20	65,86	351
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	392
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>8,58</b>	<b>12,21</b>	<b>53,09</b>	<b>356,60</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (йогурт)	135	3,78	3,38	5,40	67,10	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>3,78</b>	<b>3,38</b>	<b>5,40</b>	<b>67,10</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,74	1,38	3,70	30,16	54
	Свекольник	150	1,22	3,00	8,46	65,74	58
	Бефстроганов из отварной говядины	50	7,60	6,55	1,25	94,35	54-1м-2020
	Капуста тушенная	110	2,88	3,55	14,80	102,69	326
	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0,00	21,77	91,16	382
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>540,00</b>	<b>16,54</b>	<b>15,06</b>	<b>72,65</b>	<b>492,27</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Вафли	15	0,83	0,98	5,24	33,02	Пром.
	Фрукт свежий	85	3,40	0,34	8,33	49,98	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200,00</b>	<b>4,48</b>	<b>1,37</b>	<b>18,62</b>	<b>104,65</b>	
Ужин	Котлеты рыбные Любительские	50	7,30	2,50	5,80	74,90	256
	Пюре картофельное	110	2,34	4,44	17,08	117,70	322
	Соус сметанный	10	0,16	1,34	0,50	14,65	354
	Напиток из кураги	180	0,72	0,00	16,56	69,12	к/бл
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>13,50</b>	<b>8,86</b>	<b>62,51</b>	<b>383,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1625,00</b>	<b>46,87</b>	<b>40,87</b>	<b>212,27</b>	<b>1404,40</b>	



	Неделя 2, Среда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Суп молочный с крупой	180	5,22	4,93	16,74	132,23	94
	Какао с молоком	150	3,14	3,28	21,63	128,54	397
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>9,45</b>	<b>10,43</b>	<b>45,35</b>	<b>313,05</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (биойогурт)	135	3,78	3,38	5,40	67,10	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>3,78</b>	<b>3,38</b>	<b>5,40</b>	<b>67,10</b>	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,57	1,50	2,70	26,58	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	6,38	64,72	67
	Сметана	9	0,29	1,10	0,43	12,78	
	Биточки рубленые из птицы	40	6,16	5,52	6,22	99,22	305
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,56	317
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	7,24	29,44	372
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>544,00</b>	<b>15,87</b>	<b>15,86</b>	<b>67,36</b>	<b>475,67</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Булочка ванильная	20	1,58	1,62	10,90	64,54	467
	Фрукт свежий	80	1,20	0,40	16,80	75,60	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200,00</b>	<b>3,03</b>	<b>2,07</b>	<b>32,75</b>	<b>161,79</b>	
Ужин	Салат из моркови и яблоком	30	1,41	2,85	2,14	39,84	40
	Пудинг из творога запеченный	130	2,76	3,38	27,53	151,58	235
	Соус молочный (на сгущенном молоке)	20	1,44	1,70	11,20	65,86	351
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	11,20	45,39	393
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>8,17</b>	<b>8,41</b>	<b>70,21</b>	<b>389,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1629,00</b>	<b>40,30</b>	<b>40,15</b>	<b>221,07</b>	<b>1406,82</b>	

	Неделя 2, Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная жидкая манная	150	3,38	4,62	17,37	124,58	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,79	395
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>6,97</b>	<b>9,71</b>	<b>42,09</b>	<b>283,65</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (снежок)	135	3,78	3,38	5,40	67,10	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>3,78</b>	<b>3,38</b>	<b>5,40</b>	<b>67,10</b>	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	4,01	36,17	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,99	3,86	9,63	85,22	82
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,70	6,90	7,78	124,02	305
	Картофель отварной	110	2,34	4,44	17,08	117,70	318
	Напиток из шиповника	150	0,60	0,00	13,80	57,60	398
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>540,00</b>	<b>17,57</b>	<b>17,63</b>	<b>74,98</b>	<b>528,89</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	20	1,58	3,28	13,20	88,64	Пром.
	Фрукт свежий	95	1,43	0,48	19,95	89,78	368
<b>Итого за Полдник</b>		<b>215,00</b>	<b>3,26</b>	<b>3,81</b>	<b>38,20</b>	<b>200,07</b>	
Ужин	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,93	1,62	2,00	26,30	10
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	50	5,87	2,91	3,89	65,17	264/350
	Рис припущенный	110	2,88	3,55	14,80	102,69	316
	Напиток из яблок с лимоном	180	0,23	0,23	13,82	58,19	к/бл
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,78	0,18	6,65	31,32	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>11,75</b>	<b>8,65</b>	<b>48,10</b>	<b>317,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1640,00</b>	<b>43,33</b>	<b>43,17</b>	<b>208,77</b>	<b>1396,95</b>	

	Неделя 2, Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры(1,5-3 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	7
	Масло (порциями)	5	0,02	2,06	0,02	18,70	6
	Каша молочная жидкая пшеничная	140	3,57	4,55	19,11	131,67	185
	Чай с молоком	180	2,51	1,85	11,94	74,42	394
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>9,48</b>	<b>11,58</b>	<b>38,03</b>	<b>294,21</b>	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (биойогурт)	135	4,32	3,38	5,93	71,36	401
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>135,00</b>	<b>4,32</b>	<b>3,38</b>	<b>5,93</b>	<b>71,36</b>	
Обед	Икра морковная	30	0,74	1,38	3,70	30,16	54
	Суп из овощей	150	3,33	3,21	9,93	81,93	35
	Плов из отварной говядины	130	3,03	10,83	16,38	175,15	163
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,23	0,00	16,95	68,72	к/бл/2
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,78	0,18	6,65	31,32	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		<b>490,00</b>	<b>9,17</b>	<b>15,77</b>	<b>60,57</b>	<b>420,87</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Сдоба обыкновенная	20	1,57	1,00	29,49	133,29	466
	Фрукт свежий	85	0,34	0,34	8,33	37,74	Пром.
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205,00</b>	<b>2,16</b>	<b>1,39</b>	<b>42,87</b>	<b>192,68</b>	
Ужин	Икра кабачковая после т/о	30	0,48	1,89	2,22	27,81	Пром.
	Омлет натуральный	130	12,02	19,67	0,81	228,35	215
	Компот из изюма	200	0,80	0,00	18,40	76,80	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400,00</b>	<b>15,67</b>	<b>22,02</b>	<b>39,47</b>	<b>418,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580,00</b>	<b>40,80</b>	<b>54,14</b>	<b>186,85</b>	<b>1397,86</b>	

	Средние показатели за Завтрак	350,00	8,31	11,04	46,68	319,30	
	Средние показатели за Второй завтрак	135,00	4,02	3,38	5,58	68,80	
	Средние показатели за Обед	532,30	15,38	17,86	62,76	470,30	
	Средние показатели за Полдник	201,00	2,62	2,06	32,02	157,14	
	Средние показатели за Ужин	400,00	11,67	12,66	55,96	384,46	
	Средние показатели за период	1618,30	42,00	47,00	203,00	1400,00	