

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

Неделя:1 День: понедельник

Сезон:летне - осенний

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	171	0,1	1,4	28	0,9	102	142	28	1
457	Чай с сахаром	150			7	29					4	6	3	1
573	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	0,1			0,8	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33								
Итого за Завтрак			7	9	48	303	0,2	1,4	28	1,7	112	168	35	2
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Обед														
17	Салат из свежих помидоров	40		2	1	29	0,3	11		1,3	5	10	8	
113	Суп картофельный с бобовыми (бульон из кур)	200	5	3	12	93	0,2	6	15		28	71	27	2
350	Тефтели, ежики мясные с рисом (свинина + говядина).	60	6	5	7	98			12		28	74	11	1
152	Картофель отварной с маслом	100	3	5	11	103	0,1	14		2				
404	Соус молочный к блюдам	30	1	2	2	25		0,2	12	0,8	26	19	3	
495	Компот из сухофруктов	150			15	63					15	14	11	1
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,8	13	94	26	2
Итого за Обед			18	18	64	493	0,9	31	39	7	115	282	86	6
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76		1	30					
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,5			0,6	10	33	7	1
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	20			13	52		0,8						
Итого за Полдник			8	5	55	303	0,5	1,8	30	0,6	26	44	16	3
Ужин														
289	Вареники ленивые	130	16	10	18	230	0,1	0,2	74	0,8	115	186	19	1
22	Салат из моркови и яблок	50	1	3	4	45		2,7		2	13	19	14	1
465	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	66		1	14					
Итого за Ужин			19	15	32	341	0,1	4	88	1	128	205	33	2
Итого за день			53	47	209	1493	1,7	41	185	11	388	706	174	14

Рацион: 1,5-3 года

Неделя:1 День: вторник

Сезон:летне - осенний

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	23	152		1	29		94	102		
462	Какао с молоком	150	3	2	11	78		1	16		92	75	18	0,7
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,4			0,6	6	20	4	0,6
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			9	12	49	341	0,4	2	47	0,6	192	197	22	1,3
Завтрак2														
50182	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/1
Обед														
14	Салат из свежих огурцов	40		3	1	26		1,4		1,4	6	17	5	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	3	50		12		1,6	40	29	13	1
339	Котлеты, биточки из говядины	60	11	7	9	146	0,1			1	32	104	15	2
378	Пюре картофельное с морковью	120	3	5	9	89			24	0,8	31	64	31	1
486	Компот из свежих плодов (яблоко)	150			8	35		0,5			3	2	1	
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,8			0,8	13	94	26	2
Итого за Обед			18	20	46	428	0,9	14	24	5,6	125	310	91	6
Полдник														
469	Молоко кипяченое	150	4	4	7	81		1	30					
538	Шанежка наливная	60	5	4	25	156			25	1,2	18	38	7	
Итого за Полдник			9	8	42	281		8	58	1,2	34	49	16	2
Ужин														
200	Запеканка овощная (масло или соус)	160	6	8	19	170	0,2	9	55	0,9	61	94	37	2
408	Соус сметанный	40	1	4	1	40		0,1	27		18	12	2	
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1			1	8	26	6	
460	Чай с молоком	150	1	1	9	48		0,2	8		44	34	8	1
Итого за Ужин			11	13	49	352	0,3	9,3	90	1,9	131	166	53	3
Итого за день			48	53	196	1495	1,6	35	219	9,3	489	729	186	13

Рацион: 1,5-3 года

Неделя:1 День: среда

Сезон:летне - осенний

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	150	0,1	1	29	0,4	100	90	15	
465	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	66		1	14		81	57	9	
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,3			0,5	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	10	2	3		36			26	0,1	88	50	4	
Итого за Завтрак			11	15	48	363	0,4	2	71	1	275	217	32	
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Обед														
5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	40		2	1	28		7		1,1	13	11	6	
98	Свекольник (бульон из кур)	200	2	4	82	75		6		1,8	29	49	23	1
333	Голубцы ленивые (говядина)	150	17	19	6	260	0,1	11	29	0,5	36	185	30	3
419	Соус томатный	30		1	2	16			6	0,1	2	4	2	
491	Компот из свежемороженой ягод	150			8	33		12		0,1	6	5	5	
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			22	27	115	494	0,2	36	35	4,5	99	348	92	6
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76	0,1	0,8	30		180	135	21	
582	Печенье	30	2	2	23	125			3	1,4	9	27	6	1
Итого за Полдник			6	6	39	245	0,1	7,8	33	1,6	205	173	36	3
Ужин														
285	Пудинг творожный запеченный	120	18	6	25	229	0,1		54	0,7	175	251	30	1
471	Молоко сгущенное	20	2	2	11	65								
21	Салат из моркови	50	1	3	6	52		2		1,5	12	49	17	1
573	Хлеб пшеничный	30	2		15	70				0,3	6	20	4	
459	Чай с лимоном	150			7	30		1			6	7		1
Итого за Ужин			23	11	64	446	0,1	3	54	2,5	199	327	51	3
Итого за день			63	59	276	1591	0,8	51	193	9,7	785	937	215	13

Рацион: 1,5-3 года

Неделя:1 День: четверг

Сезон:летне - осенний

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	5	6	21	162	0,1	1	31	0,4	116	151	41	1
460	Чай с молоком	150	1	1	9	48			7		44	34	8	1
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,3			0,5	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			8	12	45	321	0,4	1	40	0,9	166	205	53	2
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Обед														
25	Салат из моркови с зеленым горошком	40	1	2	2	34		1		1,2	9	20	11	
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	6	60		6		1,9	29	39	19	1
370	Печень куриная, тушенная в соусе	80	15	7	4	138	0,2	3	8217	2	55	218	20	12
256	Макаронные отварные	130	5	4	26	160	0,1		27	0,7	10	39	7	1
495	Компот из сухофруктов	150			15	63				0,3	15	14	11	1
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			25	18	69	537	0,4	10	8244	7	131	424	94	17
Полдник														
469	Молоко кипяченое	150	4	4	7	81	0,1	1	30		171	121	20	
539	Шанежка с яблоками	60	3	3	25	144		1	21	0,5	13	29	7	1
Итого за Полдник			7	7	42	269	0,1	9	51	0,7	200	161	36	3
Ужин														
183	Рулет или запеканка картофельная с овощами	130	5	4	11	98	0,1	4	20	0,8	29	79	25	1
404	Соус молочный к блюдам	30	1	2	2	25			10	0,4	26	19	3	
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				0,4	8	26	6	
Итого за Ужин			9	6	42	253	0,1	5	30	1,6	70	132	34	2
Итого за день			50	43	208	1473	1	27	8365	10,3	574	929	221	25

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:летне - осенний

Неделя:1 День: пятница

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	5	15	120	0,1	1	35	0,2	122	103	16	
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94								
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,3			0,5	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	15	3	4		55			39	0,1	132	75	5	
Итого за Завтрак			12	17	44	380	0,4	1	76	0,8	260	198	25	
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Обед														
148	Огурец свежий	30			1	3		1			5	9	4	
115	Суп картофельный с клецками	200	2	3	8	64		3	7	1,1	14	36	12	1
307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	70	1	2	7	74	0,1		13	1	37	123		
380	Капуста тушеная	130	3	4	10	90		15	22	0,4	72	53	26	1
487	Компот из яблок и лимона	150			11	45		2		0,1	10	6	4	1
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			9	10	53	358	0,2	21	42	3,5	151	321	72	5
Полдник														
485	Кисель из сока плодового или ягодного	150			17	67					6	8	2	1
582	Печенье	50	4	4	38	208			5	2,4	15	45	10	1
Итого за Полдник			4	4	65	319		7	8	2,6	37	64	21	4
Ужин														
157	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	40	1	1	2	25		1	8	0,1	8	23	8	
268	Омлет натуральный	130	11	17	3	208	0,1		248	1	100	194	16	2
457	Чай с сахаром	150			7	29					4	6	3	1
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				0,4	8	26	6	
Итого за Ужин			15	18	32	356	0,1	1	256	1,5	120	249	33	3
Итого за день			41	49	204	1496	0,7	32	382	8,5	575	839	155	13

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:летне - осенний

Неделя:2 День: понедельник

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227	Каша ячневая вязкая молочная	150	5	5	24	162	0,1	1	29	174,8	113	174	26	7
457	Чай с сахаром	150			7	29					4	6	3	1
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,3			0,5	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			7	10	46	302	0,4	1	31	175,3	123	200	33	8
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Обед														
14	Салат из свежих огурцов	40		3	1	26		1		1,1	6	17	5	
123	Суп картофельный с фрикадельками	200	7	8	6	122	0,1	4	6	2	17	86	21	1
375	Плов из отварной птицы	180	11	7	22	201			14	0,5	18	78	25	1
495	Компот из сухофруктов	150			15	63				0,3	15	14	11	1
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			21	19	60	494	0,2	5	20	4,8	69	289	88	5
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76	0,1	1	30		181	135	21	
582	Печенье	30	2	2	23	125			3	1,4	9	27	6	1
Итого за Полдник			6	6	39	245	0,1	8	33	1,6	206	173	36	3
Ужин														
286	Сырники из творога запеченные	100	30	8	32	316	0,1		59	0,5	220	310	32	1
471	Молоко сгущенное	20	2	2	11	65			8		61	44	7	
22	Салат из моркови и яблок	50	1	3	4	45		3		1,5	13	19	14	1
462	Какао с молоком	150	3	2	11	78		1	16		93	76	19	1
Итого за Ужин			36	15	58	504	0,1	4	83	2	387	449	72	3
Итого за день			71	50	213	1588	0,8	20	167	183,8	792	1118	233	20

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:летне - осенний

Неделя:2 День: вторник

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	23	165	0,1	1		0,3	85	163	81	2
460	Чай с молоком	150	1	1	9	48			7		44	34	8	1
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,3			0,5	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			10	12	47	324	0,4	1	9	0,8	135	217	93	3
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Обед														
3	Салат из белокочанной капусты с яблоком	40		2	2	34		8		1,1	13	8	5	
119	Суп картофельный с рыбой	200	9	3	86	100	0,1	7	19	0,6	32	128	31	1
339	Котлеты, биточки из говядины	60	11	7	9	146	0,1		3	0,9	32	104	15	2
377	Пюре картофельное	120	3	5	7	84	0,1	3	24	0,1	30	59	19	1
486	Компот из свежих плодов (яблоко)	150			8	35		1			3	2	1	
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			26	18	128	481	0,4	19	46	3,6	123	395	97	6
Полдник														
469	Молоко кипяченое	150	4	4	7	81	0,1	1	30		171	121	20	
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166			9	0,5	10	27	6	1
Итого за Полдник			8	5	52	291	0,1	8	42	0,7	197	159	35	3
Ужин														
258	Макароны отварные с овощами	160	5	38	28	168	0,1	2	26	0,8	17	56	16	1
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				0,4	8	26	6	
459	Чай с лимоном	150			7	30		1			6	7		1
Итого за Ужин			8	38	55	292	0,1	3	26	1,2	31	89	22	2
Итого за день			53	73	292	1481	1	33	123	6,4	493	867	251	15

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:летне – осенний

Неделя:2 День: среда

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Каша "Дружба" молочная	150	4	5	20	139		1	29	0,1	95	102	22	
465	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	66		1	14		81	57	9	
573	Хлеб пшеничный	30	2		15	70				0,3	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	15	3	4		55			39	0,1	132	75	5	
Итого за Завтрак			11	15	45	363		2	84	0,5	314	254	40	
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/3
Обед														
17	Салат из свежих помидоров	40		2	1	29	0,3	9		1,3	5	10	8	
105	Щи из квашеной капусты	200	1	4	1	41	0,1	1		1,8	33	24	12	
301	Рыба, запеченная с яйцом	80	1	2	7	82	0,1	1	26	1,4	26	111	15	1
152	Картофель отварной с маслом	100	3	5	11	103	0,1	14		2,3	11	53	19	1
491	Компот из свежемороженой ягод	150			8	33		12		0,1	6	5	5	
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			8	14	44	370	0,7	37	26	7,8	94	297	85	4
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4	4	6	76	0,1	1	30		181	135	21	
576	Батон нарезной	40	3	1	21	104	0,4			0,7	8	26	5	
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	20			13	52					3	2	1	
Итого за Полдник			7	5	40	232	0,5	1	30	0,7	192	163	27	
Ужин														
282	Запеканка рисовая с творогом	130	9	4	34	207	0,1		34	0,3	56	120	26	1
471	Молоко гущенное	20	2	2	11	65			8		61	44	7	
21	Салат из моркови	50	1	3	6	52		2		1,5	12	49	17	1
457	Чай с сахаром	150			7	29					4	6	3	1
Итого за Ужин			12	9	58	353	0,1	2	42	1,8	133	219	53	3
Итого за день			39	43	197	1461	1,3	44	182	10,9	740	940	209	8

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:летне – осенний

Неделя:2 День: четверг

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	175	0,2	1	29	0,2	96	134	35	1
462	Какао с молоком	150	3	2	11	78		1	16		93	76	19	1
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,3			0,5	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			10	12	52	364	0,5	2	47	0,7	195	230	58	2
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
26	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	37		3		1,1	13	15	8	1
101	Рассольник домашний	200	2	4	7	74	0,1	7	8	1,9	18	44	18	1
370	Печень куриная, тушенная в соусе	80	15	7	4	138	0,2	3	8217	2	55	218	20	12
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	13	5	34	210	0,2		20	0,5	14	175	117	4
495	Компот из сухофруктов	150			15	63				0,3	15	14	11	1
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			34	19	79	604	0,6	13	8245	6,7	128	560	200	21
Полдник														
469	Молоко кипяченое	150	4	4	7	81	0,1	1	30		171	121	20	
531	Ватрушка с творожным фаршем	50	12	5	23	186	0,1		36	1,3	86	135	16	1
Итого за Полдник			16	9	40	311	0,2	8	66	1,5	273	267	45	3
Ужин														
267	Яйцо вареное	20	3	23		32			50	0,1	11	39	3	1
176	Рагу овощное	150	4	5	15	122	0,1	8	12	0,3	71	88	35	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
573	Хлеб пшеничный	30	2		15	70				0,3	6	20	4	
Итого за Ужин			9	28	39	260	0,1	9	62	0,7	95	155	42	3
Итого за день			70	68	220	1582	1,4	34	8420	9,7	698	1219	349	30

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:летне - осенний

Неделя:2 День: пятница

Возраст:1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
140	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98		1	42	0,2	95	107	20	
460	Чай с молоком	180	1	1	10	58			9		53	41	9	1
576	Батон нарезной	30	2	1	15	78	0,3			0,5	6	20	4	
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			7	10	37	267	0,3	1	53	0,7	154	168	33	1
Завтрак2														
501/82	Сок/Фрукты	100/100	1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Итого за Завтрак2			1/1		10/10	43/44		2/2	0/3		7/16	7/11	4/9	1/2
Обед														
2	Салат витаминный	40		2	2	29		5		1	14	12	7	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем (бульон из кур)	200	2	3	10	78		3	2	1,6	13	37	14	1
334	Запеканка картофельная с мясом	180	21	14	15	270	0,2	10	23	1	27	201	40	3
408	Соус сметанный	40	1	4	1	40			23	0,1	18	12	2	
487	Компот из яблок и лимона	150			11	45		2		0,1	10	6	4	1
574	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	0,1			0,9	13	94	26	2
Итого за Обед			27	24	55	544	0,3	20	48	4,7	95	362	93	7
Полдник														
485	Кисель из сока плодового или ягодного	150			17	67					6	8	2	1
582	Печенье	50	4	4	38	208			5	2,4	15	45	10	1
Итого за Полдник			4	4	65	319		7	8	2,6	37	64	21	4
Ужин														
157	Овощи, консервированные отварные (кукуруза)	40	1	1	2	25		1	8	0,1	8	23	8	
268	Омлет натуральный	130	11	17	3	208	0,1		248	1	100	194	16	2
457	Чай с сахаром	150			7	29					4	6	3	1
573	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				0,4	8	26	6	
Итого за Ужин			15	18	32	356	0,1	1	256	1,5	120	249	33	3
Итого за день			54	56	199	1529	0,7	31	365	9,6	413	850	184	16
Среднее значение за период:			54,2	54,1	221,4	1519,50								

Директор МАДОУ Детский сад 104 Сабинская О.А

Утверждаю:

Сабинская О.А