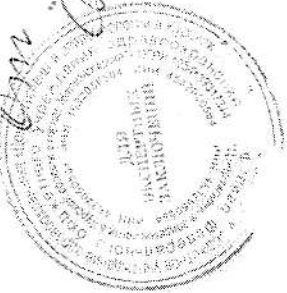


ЭЗН Ом 24-03-15-02 (ОП)/03

От 16.03.2008

[Handwritten signature]



Утверждаю:

Начальник Управления образования
Администрации Железногорска



[Handwritten signature]
« *[Handwritten date]* » 2008 года

Перспективное меню на 10 дней

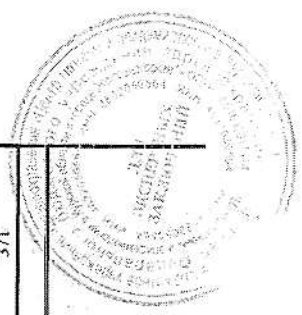
по питанию детей от 1 года до 3 лет
в муниципальных образовательных учреждениях

г. Железногорска

(Осенне-зимне-весенний период)

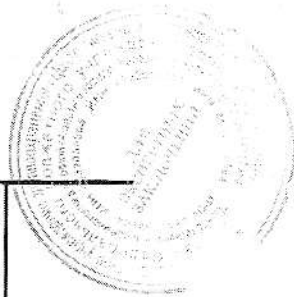
Осенне-зимнее ДЕНЬ 1 (пОНЕДЕЛЬНИК)

| БЛЮДО | меню для детей с 1 до 3 лет | | | | | | | № рецептуры |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|-------------|
| | Выход, г. | Эн. ценность (ккал) | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Витамин С, мг. | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | |
| Макаронны ошарные с маслом, с сахаром | 145 | 100,03 | 4,29 | 3,74 | 30,11 | - | 205 | |
| Чай с сахаром | 180 | 36,48 | 0,09 | | 9,03 | 0,02 | 392 | |
| Батон йодированный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | 0 | |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | - | 6 | |
| Сыр твердый «Российский» | 7 | 38,45 | 2,41 | 2,06 | - | 0,15 | 7 | |
| Итого завтрак 1 | 367 | 278,56 | 9,14 | 11,32 | 54,14 | 0,17 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| Галеток шиповника | 125 | 67,05 | 0,32 | 0,1 | 9,83 | 62,5 | 398 | |
| Итого завтрак 2 | 125 | 67,05 | 0,32 | 0,1 | 9,83 | 62,5 | | |
| Итого завтрак | 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп рисовый со сметаной и мясом | 150 | 120,5 | 1,5 | 1,68 | 10,2 | 4,95 | 80 | |
| Выпеч с мясом | 150 | 207,91 | 10,8 | 8,67 | 13,25 | 22,12 | 132 | |
| Комплет из сухофруктов | 150 | 84,75 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 0,3 | 376 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | - | | |
| Итого обед | 490 | 485,2 | 15,27 | 10,8 | 57,95 | 27,37 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Резь под маринадом | 70 | 90 | 9,83 | 4,59 | 2,31 | 2,59 | 247 | |
| Картофельное пюре | 130 | 119,4 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 15,74 | 321 | |
| Кефир с молоком | 180 | 70 | 2,34 | 1,99 | 10,63 | 0,97 | 395 | |
| Батон йодированный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | | |
| Итого полдник | 410 | 350 | 17,13 | 11,64 | 45,59 | 19,3 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 75 | 4,35 | 3,75 | 6 | 1,05 | 401 | |
| Сушарик с сахаром | 30 | 70,84 | 2,72 | 5,87 | 10,46 | - | | |
| Апельсин | 90 | 48,52 | 1,08 | 0,24 | 9,27 | 38,52 | 371 | |
| Итого ужин | 270 | 194,36 | 8,15 | 9,62 | 25,73 | 1,05 | | |
| Итого за первый день | | 1394,52 | 50,01 | 43,48 | 193,24 | 110,39 | | |



День 2 (вторник)

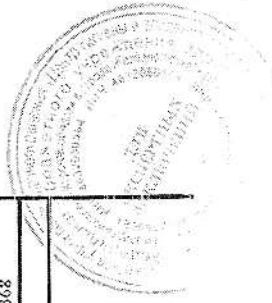
| БЛЮДО | меню для детей с 1 до 3 лет | | | | | | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | Выход, г. | Эн. ценность (ккал) | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Витамины С, мг. | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 146,17 | 7,94 | 8,21 | 29,98 | - | 185 |
| Чай с сахаром | 150 | 36,48 | 0,09 | - | 9,03 | 0,02 | 392 |
| Батон подорожаный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | - |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | - | 6 |
| Итого завтрак 1 | 385 | 286,25 | 10,38 | 12,73 | 54,01 | 0,02 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок | 125 | 90 | 0,85 | - | 17,17 | 3,4 | 399 |
| Итого завтрак 2 | 125 | 90 | 0,85 | 0 | 17,17 | 3,4 | |
| Итого завтрак | 3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат свекольный | 50 | 26,22 | 0,43 | 1,83 | 2 | 2,55 | 36 |
| Борщ со сметаной | 150 | 68,06 | 2,34 | 3,99 | 22,83 | 6,3 | 62 |
| Шницель мясной | 70 | 138,17 | 10,32 | 18,16 | 1 | 0,1 | 282 |
| Картофель тушеный | 120 | 160,48 | 2,6 | 7,3 | 18,1 | 9,91 | 132 |
| Напиток шипучий | 150 | 67,05 | 0,06 | - | 16,69 | 0,06 | 383 |
| Хлеб ржачий подорожаный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | - | - |
| Итого обед | 580 | 482,92 | 16,39 | 31,72 | 74,3 | 18,92 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Творожок-рисовый пудинг | 120 | 141,54 | 17,67 | 11,92 | 22,71 | 0,22 | 236 |
| Сметанный соус | 40 | 61,5 | 0,25 | 0,72 | 0,44 | 0,1 | 241 |
| Каша с яблоком | 150 | 88,99 | 3,15 | 2,71 | 12,96 | 1,2 | 397 |
| Апельсин | 90 | 56,14 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 44,94 | 371 |
| Итого полдник | 400 | 348,17 | 22,33 | 15,63 | 47,61 | 1,52 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 75 | 4,35 | 3,75 | 6 | 1,05 | 401 |
| Батон подорожаный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | - |
| Повидло | 20 | 32,8 | - | - | 13,2 | 0,05 | 2 |
| Печенье | 20 | 60,34 | 2,45 | 1,37 | 10,02 | - | - |
| Итого ужин | 220 | 238,71 | 6,66 | 4,65 | 34,14 | 1,1 | |
| Итого за второй день | | 1444,61 | 58,61 | 64,73 | 226,63 | 24,96 | |



День 3 (среда)

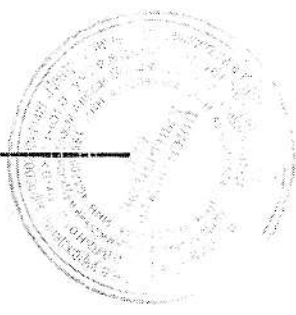
меню для детей с 1 до 3 лет

| № рецептур | Витамин С, мг. | | | | | | | № рецептур |
|---|----------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|--------------------|----------------|------------|
| | Углеводы, гр. | Жиры, гр. | Белки, гр. | Эн. ценность, ккал | Выход, гр. | Эн. ценность, ккал | Витамин С, мг. | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | |
| Каши геркулесовая молочная | 200 | 11 | 6,66 | 106,44 | 200 | 106,44 | 0,9 | 185 |
| Чай с лимоном, сахаром | 150 | 0,01 | 0,1 | 34,17 | 150 | 34,17 | 2,35 | 393 |
| Батон йодированный | 30 | 0,9 | 2,31 | 70,6 | 30 | 70,6 | - | |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 3,62 | 0,04 | 33 | 5 | 33 | - | 6 |
| Сыр твердый «Российский» | 7 | 3,66 | 2,41 | 38,45 | 7 | 38,45 | 0,15 | 7 |
| Итого завтрак 1 | 392 | 18,59 | 11,52 | 282,66 | 392 | 282,66 | 3,4 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| Сок | 125 | - | 0,85 | 90 | 125 | 90 | 3,4 | 399 |
| Итого завтрак 2 | 125 | 0 | 0,85 | 90 | 125 | 90 | 3,4 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп картофельный с гречкой, сметаной | 150 | 1,68 | 1,5 | 61,95 | 150 | 61,95 | 4,95 | 80 |
| Котлета из мяса курицы | 60 | 9,64 | 9,43 | 143,99 | 60 | 143,99 | 0,49 | 305 |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста) | 140 | 2,39 | 4,11 | 142,85 | 140 | 142,85 | 4,37 | 137 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 73,2 | 150 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 0,46 | 2,64 | 72,04 | 40 | 72,04 | - | |
| Итого обед | 540 | 14,27 | 17,8 | 494,03 | 540 | 494,03 | 11,1 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Венгер | 100 | 6,16 | 1,35 | 78,6 | 100 | 78,6 | 13,25 | 45 |
| Омлет | 80 | 13,4 | 7,23 | 94,12 | 80 | 94,12 | 0,13 | 213 |
| Кофе с молоком | 200 | 2,66 | 3,12 | 93,34 | 200 | 93,34 | 1,3 | 395 |
| Батон йодированный | 30 | 0,9 | 2,31 | 78,6 | 30 | 78,6 | - | |
| Итого ужин | 410 | 23,12 | 14,01 | 344,66 | 410 | 344,66 | 14,68 | |
| Итого за третий день | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 3,75 | 4,35 | 75 | 150 | 75 | 1,05 | 401 |
| Вансовая булочка | 70 | 5,29 | 5,2 | 95,2 | 70 | 95,2 | 0,01 | 186 |
| Яблоко | 70 | 0,4 | 0,4 | 30 | 70 | 30 | 10 | 368 |
| Итого ужин | 290 | 9,44 | 9,95 | 200,2 | 290 | 200,2 | 11,06 | |
| Итого за третий день | 1411,55 | 65,42 | 54,13 | 1411,55 | 1411,55 | 1411,55 | 43,64 | |



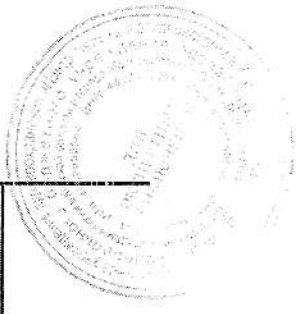
День 4 (четверг)

| БЛЮДО | меню для детей с 1 по 3 лет | | | | | | | № рецептуры |
|---|-----------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----|-------------|
| | Выход, гр. | Эн. ценность ккал | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Витамины С, мг. | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 144,92 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | - | 185 | |
| Чай с лимоном, сахаром | 150 | 34,17 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 2,35 | 393 | |
| Батон поджаренный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | | |
| Мисо сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,96 | - | 6 | |
| Итого завтрак 1 | 385 | 282,69 | 8,98 | 11,56 | 62,28 | 2,35 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| Сок | 125 | 90 | 0,85 | - | 17,17 | 3,4 | 399 | |
| Итого завтрак 2 | 125 | 90 | 0,85 | 0 | 17,17 | 3,4 | | |
| На весь день: Соль, йодированная | 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат «Марина» | 50 | 47,47 | 0,58 | 2,44 | 4,64 | 3,16 | 33 | |
| Суп картофельный с макаронами, сметаной и мясом | 150 | 97,25 | 3,76 | 2,01 | 18,61 | 4,95 | 82 | |
| Полуфака летние в сытном соусе | 130 | 208 | 14,14 | 9,08 | 20,04 | 20,03 | 298 | |
| Напиток липовника | 150 | 67,05 | 0,96 | - | 16,69 | 0,06 | 383 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | - | | |
| Итого обед | 520 | 491,81 | 21,28 | 13,97 | 73,66 | 23,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Морковь тертая с маслом, сахаром | 50 | 42,36 | 0,48 | 2,83 | 3,87 | 1,3 | 17 | |
| Вареники летние с маслом, с сахаром | 130 | 152,65 | 18,41 | 9,04 | 18 | 0,45 | 229 | |
| Какао с молоком | 150 | 88,99 | 3,15 | 2,71 | 12,96 | 1,2 | 397 | |
| Яблоко | 90 | 66 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,5 | 368 | |
| Итого полдник | 420 | 350 | 22,04 | 15,18 | 49,53 | 17,95 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 75 | 4,35 | 3,75 | 6 | 1,05 | 401 | |
| Гречка с маслом, сахаром | 45 | 46,5 | 3,38 | 3,62 | 20,46 | - | 116 | |
| Печенье | 40 | 78,5 | 2,45 | 1,37 | 10,02 | - | | |
| Итого ужин | 235 | 200 | 10,18 | 8,74 | 36,48 | 1,05 | | |
| Итого за четвертый день | | 1414,5 | 63,33 | 49,45 | 239,12 | 52,95 | | |



День 5 (пятница)

| Б-НОД(О) | мерно для детей с 1 до 3 лет | | | | | | | № рецептуры |
|---|------------------------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----|-------------|
| | Выход гр. | Эн. ценность ккал | Белки гр. | Жиры гр. | Углеводы гр. | Витамины С мг. | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная | 200 | 108,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | - | 185 | |
| Чай с сахаром | 150 | 34,17 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 2,35 | 392 | |
| Вагон йодированный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | | |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | - | 6 | |
| Сыр твердый «Российский» | 7 | 38,45 | 2,41 | 3,06 | 46,14 | 0,15 | 7 | |
| Итого завтрак 1 | 392 | 284,33 | 11,41 | 15,92 | 104,73 | 2,5 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| Сок | 125 | 90 | 0,85 | - | 17,17 | 3,4 | 399 | |
| Итого завтрак 2 | 125 | 90 | 0,85 | 0 | 17,17 | 3,4 | | |
| На весь день: Соль йодированная | 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной и маслом | 150 | 60,65 | 1,05 | 2,92 | 5,08 | 11,08 | 67 | |
| Оладьи из пшена | 70 | 165,61 | 7,12 | 16,19 | 4,89 | 2,8 | 284 | |
| Макаронные отварные | 110 | 110,3 | 3,66 | 2,81 | 17,58 | - | 205 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 84,75 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 0,3 | 376 | |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | - | | |
| Итого обед | 520 | 493,35 | 14,8 | 6,18 | 62,05 | 14,18 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Раба в сметане | 70 | 100,54 | 9,76 | 5,2 | 44,16 | 1,8 | 139 | |
| Картофельное пюре | 120 | 101,1 | 2,44 | 3,84 | 16,35 | 14,43 | 321 | |
| Кофе с молоком | 180 | 70 | 2,34 | 1,99 | 10,63 | 0,97 | 395 | |
| Вагон йодированный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | | |
| Итого полдник | 400 | 342,24 | 16,85 | 11,93 | 41,92 | 17,2 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 75 | 4,35 | 3,75 | 6 | 1,05 | 401 | |
| Крепитель сахарная | 70 | 90 | 4,49 | 9,19 | 39,01 | - | 460 | |
| Яблоко | 70 | 45 | 66 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 15 | |
| Итого ужин | 290 | 210 | 74,84 | 12,94 | 45,61 | 15,75 | | |
| Итого за пятый день | | 1419,92 | 118,75 | 46,97 | 271,48 | 53,03 | | |



День 6 (понедельник)

меню для детей с 1 до 3 лет

| БЛЮДО | Выход | | Эн. ценность ккал | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Витамин С, мг. | № рецептуры |
|---|------------|-----|----------------------|---------------|-----|--------------|-----|---------------|--|-------------------|----------------|
| | гр. | шт. | | гр. | гр. | гр. | гр. | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Каши гречневая рассыпчатая с маслом | 145 | | 201 | 5,72 | | 5,12 | | 33,01 | | - | 165 |
| Чай с сахаром | 150 | | 34,17 | 0,1 | | 0,01 | | 8,5 | | 2,35 | 392 |
| Батон гидролизованный | 30 | | 70,6 | 2,31 | | 0,9 | | 14,94 | | - | |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | | 53 | 0,04 | | 3,62 | | 0,06 | | - | 6 |
| Сыр твердый «Восточный» | 7 | | 38,43 | 2,41 | | 3,06 | | 46,14 | | 0,15 | 7 |
| Итого завтрак 1 | 337 | | 306,62 | 10,58 | | 12,71 | | 102,65 | | 2,5 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок | 125 | | 90 | 0,85 | | - | | 17,17 | | 3,4 | 399 |
| Итого завтрак 2 | 125 | | 90 | 0,85 | | 0 | | 17,17 | | 3,4 | |
| На весь день: Соль гидролизованная | 3 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 40 | | 34,36 | 0,56 | | 2,03 | | 3,46 | | 13,98 | 20 |
| Свекольник с яйцом, со сметаной, с маслом | 150 | | 68,24 | 1,44 | | 2,78 | | 7,31 | | 8,47 | 68 |
| Плов рисовый с мясом | 160 | | 250,8 | 12,96 | | 13,04 | | 27,36 | | 0,6 | 90 |
| Напиток шипучий | 150 | | 67,05 | 0,96 | | - | | 16,69 | | 0,06 | 383 |
| Хлеб ржаной гидролизованный | 40 | | 72,04 | 2,64 | | 0,44 | | 13,68 | | - | |
| Итого обед | 540 | | 492,49 | 17,66 | | 18,29 | | 68,5 | | 23,11 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Горошек в пюре | 120 | | 229,4 | 21,94 | | 14,46 | | 20,58 | | 0,28 | 237 |
| сладкий соус | 30 | | 17,36 | 0,016 | | | | 4,45 | | 0,016 | |
| Каша с молоком | 150 | | 88,99 | 3,15 | | 2,71 | | 12,96 | | 1,2 | 307 |
| Банан | 100 | | 14,25 | 2,25 | | 0,75 | | 43,5 | | 15 | 368 |
| Итого полдник | 400 | | 350 | 26,456 | | 17,92 | | 81,49 | | 16,496 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | | 75 | 4,35 | | 3,75 | | 6 | | 1,05 | 401 |
| Шарлотка с яблоком | 60 | | 102,12 | 2,08 | | 6,94 | | 3 | | 3,5 | |
| Итого ужин | 210 | | 177,12 | 6,43 | | 10,69 | | 9 | | 4,55 | |
| Итого за шестой день | | | 1416,23 | 61,976 | | 59,61 | | 278,81 | | 50,056 | |



День 7 (Вторник)

меню для детей с 1 до 3 лет

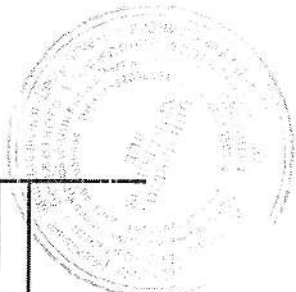
| Вход | Выход | Эн. ценность ккал | Бекки | | Жиры | | Углеводы | Витамины С, мг. | № рецептуры |
|---|------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------------|----------------|
| | | | гр. | гр. | гр. | гр. | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | |
| Каша рисовая маневная | 200 | 135 | 7,04 | 8,88 | 32,4 | - | 185 | | |
| Чай с сахаром | 150 | 34,17 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 2,35 | 392 | | |
| Батон ванильный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | | | |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | - | 6 | | |
| Итого завтрак 1 | 385 | 272,77 | 9,49 | 13,41 | 55,9 | 2,35 | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Сок | 125 | 90 | 0,85 | - | 17,17 | 3,4 | 399 | | |
| Итого завтрак 2 | 125 | 90 | 0,85 | 0 | 17,17 | 3,4 | | | |
| На весь день: Соль йодированная | 3 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Суп овсяной с зеленым горошком, со сметаной | 150 | 73,21 | 1,65 | 1,26 | 9,87 | - | 68 | | |
| Суп из пшена | 130 | 210,9 | 4,97 | 5,05 | 3,82 | 2,45 | 284 | | |
| Салат овощной (св. капуста и свекла) | 50 | 49,1 | 0,88 | 5,6 | 6,21 | 16,21 | 20 | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 84,75 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 0,3 | 376 | | |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,58 | - | | | |
| Итого обед | 520 | 489,96 | 10,47 | 12,36 | 54,4 | 18,96 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| Рыбная котлета | 65 | 147,5 | 9,35 | 3,29 | 6,98 | 0,3 | 255 | | |
| Картофельное пюре | 130 | 109,8 | 2,44 | 3,84 | 16,35 | 14,53 | 321 | | |
| Кофе с молоком | 200 | 93,34 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 1,3 | 395 | | |
| Батон йодированный | 25 | 58,83 | 1,92 | 0,75 | 12,45 | - | | | |
| Итого полдник | 410 | 350,64 | 16,83 | 10,54 | 49,96 | 16,13 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 75 | 4,35 | 3,75 | 6 | 1,05 | 401 | | |
| Печенье | 30 | 79,5 | 2,45 | 1,37 | 10,02 | - | | | |
| Апельсин | 70 | 56,14 | 0,9 | 0,28 | 11,34 | 44,94 | 371 | | |
| Итого ужин | 250 | 210,64 | 7,7 | 5,12 | 27,36 | 45,99 | | | |
| Итого за семь дней | | 1414,01 | 45,34 | 41,43 | 204,79 | 86,83 | | | |



День 8 (среда)

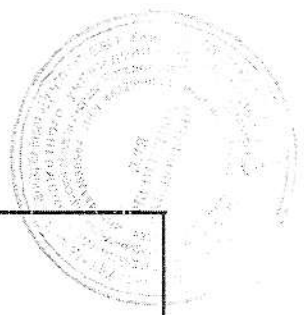
меню для детей с 1 до 3 лет

| БЛЮДО | Выход гр. | Эн. ценность ккал | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Витамин С, мг. | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------|----------------|
| | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 216,44 | 6,66 | 11 | 22,64 | 0,9 | 185 |
| Чай с лимоном, сахаром | 150 | 34,17 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 2,35 | 393 |
| Батон подорожаный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | - |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | - | 6 |
| Итого завтрак 1 | 385 | 281,61 | 9,11 | 15,53 | 46,14 | 3,25 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Мамонт шиповника | 125 | 67,05 | 0,32 | 0,1 | 9,83 | 62,5 | 398 |
| Итого завтрак 2 | 125 | 67,05 | 0,32 | 0,1 | 9,83 | 62,5 | |
| На весь день: Соль гидрокарбоната | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп гороховый с мясом, со сметаной | 150 | 79,95 | 3,07 | 3,21 | 9,67 | 3,49 | 81 |
| Виточки из мяса кур | 60 | 136 | 8,82 | 7,87 | 5,85 | 0,28 | 308 |
| Овощное рагу | 140 | 133,33 | 1,68 | 9,67 | 29,2 | 6,04 | 137 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 73,2 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 1,29 | 372 |
| Хлеб ржаной гидрокарбонатный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | - | - |
| Итого обед | 540 | 494,52 | 16,33 | 21,31 | 76,31 | 12 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 130 | 100,45 | 11,75 | 21,78 | 1,81 | 0,22 | 216 |
| Йогурт сметанный-мороженая | 50 | 46,46 | 2,15 | 7,95 | 9,41 | 11,75 | 54 |
| Какао с молоком | 180 | 88,99 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 1,6 | 397 |
| Батон подорожаный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | - |
| Яблоко | 80 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 368 |
| Итого полдник | 470 | 350,5 | 20,81 | 34,65 | 53,24 | 26,57 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 85 | 4,93 | 4,25 | 6,8 | 1,19 | 401 |
| Булочка с изюмом | 30 | 105,8 | 6,72 | 4,4 | 39,6 | - | 501 |
| Итого ужин | 240 | 190,8 | 11,65 | 8,65 | 46,4 | 1,19 | |
| Итого за восьмой день | | 1405,83 | 58,22 | 80,24 | 231,92 | 105,51 | |



День 9 (четверг)

| БЛОКО | меди для детей с 1 по 3 лет | | | | | | № рецептуры |
|---|-----------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | Выход гр. | Эн. ценность ккал | Белки гр. | Жиры гр. | Углеводы гр. | Витамин С мг. | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| Лапша молочная | 200 | 156,08 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 0,9 | 93 |
| Чай с сахаром | 150 | 28 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,02 | 392 |
| Булочка ванильная | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | - |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | - | 6 |
| Итого завтрак 1 | 385 | 287,68 | 7,97 | 10,65 | 41,72 | 0,92 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок | 125 | 90 | 0,85 | - | 17,17 | 3,4 | 399 |
| Итого завтрак 2 | 125 | 90 | 0,85 | 0 | 17,17 | 3,4 | |
| На весь день: Соль, ванилин | 3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат с зеленым горошком | 40 | 34,36 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 13,98 | 20 |
| Суп рассольник со сметаной, с маслом | 130 | 55,2 | 1,68 | 1,96 | 7,68 | 4,12 | 74 |
| Котлета мясная с добавлением субпродуктов | 65 | 173,98 | 5,44 | 5,78 | 2,47 | 3,13 | 289 |
| Капуста тушеная | 120 | 90,12 | 2,45 | 3,84 | 11,51 | 20,59 | 137 |
| Панкек ванильный | 150 | 67,05 | 0,06 | - | 16,69 | 0,06 | 383 |
| Хлеб ржаной ванильный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | - | - |
| Итого обед | 565 | 492,75 | 12,83 | 14,05 | 55,29 | 41,88 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Морковь тертая с маслом, сахаром | 50 | 42,36 | 0,48 | 2,83 | 3,87 | 1,3 | 17 |
| Сырники творожные с маслом, сахаром | 130 | 204 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 0,25 | 231 |
| Каша с молоком | 180 | 89,60 | 3,15 | 2,71 | 12,96 | 1,2 | 397 |
| Банан | 90 | 14,25 | 2,25 | 0,75 | 43,5 | 15 | 368 |
| Итого полдник | 450 | 350,6 | 24,57 | 18,96 | 71,73 | 17,75 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 75 | 4,35 | 3,75 | 6 | 1,05 | 401 |
| Домашняя гречка | 45 | 87,85 | 3,49 | 3,31 | 26,93 | - | - |
| Пельмени | 30 | 78 | 2,43 | 1,37 | 10,02 | - | - |
| Итого ужин | 225 | 240,85 | 10,29 | 8,43 | 42,95 | 1,05 | |
| Итого за девятидневный день | | 1361,88 | 56,51 | 52,09 | 228,86 | 65 | |



День 10 (Питание)

| Б. ПОЛЮ | всего для детей с 1 до 3 лет | | | | | | | № рецептуры |
|------------------------------------|------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|-------------|
| | Возраст, гр. | Эн. ценность, ккал | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Витамин С, мг. | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 104,72 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | - | 185 | |
| чай с сахаром | 150 | 34,17 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 2,35 | 393 | |
| Батон подорожанный | 30 | 70,6 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | - | 6 | |
| Масло сливочное крестьянское | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | - | 7 | |
| Сыр твердый «Российский» | 7 | 38,45 | 2,41 | 3,06 | 46,14 | 8,15 | | |
| Итого завтрак 1 | 392 | 280,94 | 11,39 | 14,62 | 108,42 | 2,5 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| Сок | 125 | 90 | 0,85 | - | 17,17 | 3,4 | 399 | |
| Итого завтрак 2 | 125 | 90 | 0,85 | 0 | 17,17 | 3,4 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| На весь день: Соль подорожанная | 3 | | | | | | | |
| Салат свекольный | 40 | 34,96 | 0,57 | 2,44 | 2,67 | 3,4 | 36 | |
| Суп с кашками с мясом кур | 150 | 71,35 | 1,32 | 3,04 | 7,15 | 0,3 | 86 | |
| Картофельная запеканка с мясом | 150 | 226,91 | 12,73 | 12,52 | 10,92 | 6,52 | 97 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 84,75 | 0,33 | 0,91 | 20,82 | 0,3 | 376 | |
| Хлеб ржаной подорожанный | 40 | 72,04 | 2,64 | 0,44 | 13,68 | - | | |
| Итого обед | 530 | 493,01 | 17,59 | 18,45 | 55,24 | 10,52 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Вяченки рыбные в сметанном соусе | 70 | 69,82 | 9,28 | 4,44 | 10,83 | 0,22 | 261 | |
| Чай овсяный с маслом | 110 | 74 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | - | 315 | |
| Кофе с молоком | 150 | 93,34 | 3,12 | 2,66 | 4,18 | 1,3 | 395 | |
| Батон подорожанный | 25 | 58,83 | 1,92 | 0,75 | 12,45 | - | | |
| Апельсин | 90 | 54,91 | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 44,94 | 71 | |
| Итого полдник | 445 | 350 | 18,01 | 11,71 | 63,26 | 1,52 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 75 | 4,35 | 3,75 | 6 | 1,05 | 401 | |
| Пирожок с капустой | 80 | 98,8 | 10,08 | 4,56 | 29,04 | 0,08 | 454 | |
| Итого ужин | 230 | 173,98 | 14,43 | 8,31 | 35,04 | 1,13 | | |
| Итого за десятидневный день | | 1384,93 | 62,27 | 53,09 | 279,13 | 19,07 | | |

