

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ д/с «Аист»  
 Е.Е. Лупикова  
Приказ от 30.12.2022 № 868

# Основное меню для детей 1,6-3 лет



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,6	6,0	20,9	155,8	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,1	12,5	93,3	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>15,7</b>	<b>18,7</b>	<b>49,1</b>	<b>428,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	12	0,9	1,9	8,0	52,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>162</b>	<b>5,3</b>	<b>5,7</b>	<b>14,3</b>	<b>133,8</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	6,6	8,0	19,3	175,7	85	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	8,8	9,6	2,9	133,4	289	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,0	11,9	49,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,9	3,3	23,1	137,8	184	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	35	1,8	3,8	2,8	53,1	33	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>24,0</b>	<b>25,1</b>	<b>77,0</b>	<b>631,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
ФРУКТЫ	95	0,8	0,2	7,1	36,1		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	2,1	24,0	129,3	204	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40	11,7	7,0	1,8	132,7	261	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	1,2	0,1	2,5	15,5		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>17,4</b>	<b>9,3</b>	<b>42,2</b>	<b>340,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,3</b>	<b>58,8</b>	<b>182,7</b>	<b>1 533,8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	15,1	10,4	10,1	199,0	224	2008
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	50	0,0	0,0	5,2	21,4	361	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,2	15,9	109,0	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	4,1	3,2	15,4	107,7	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>23,3</b>	<b>16,8</b>	<b>46,6</b>	<b>437,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>8,1</b>	<b>101,7</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,6	2,9	19,3	121,3	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,4	19,2	20,5	316,8	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,7	31,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,7	2,0	4,0	37,1	46	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,3</b>	<b>24,4</b>	<b>68,5</b>	<b>587,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,3	3,9	12,4	94,6	330	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	5,2	4,8	31,8	191,0	460	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		2008
ФРУКТЫ	95	0,9	0,2	7,7	40,9		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	9,0	6,8	5,1	117,6	255	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>19,7</b>	<b>15,9</b>	<b>77,8</b>	<b>538,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,3</b>	<b>61,6</b>	<b>201,0</b>	<b>1 664,9</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	150	4,3	4,6	15,2	120,2	94	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,9	3,3	13,0	98,6	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>15,6</b>	<b>17,6</b>	<b>43,9</b>	<b>397,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,1	3,6	6,6	82,2	401	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	0,4	0,5	11,6	53,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>165</b>	<b>4,5</b>	<b>4,1</b>	<b>18,2</b>	<b>135,3</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,6	5,5	13,7	123,1	76	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,7	3,1	3,5	44,7	30	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	14,6	14,4	12,6	240,6	132	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>23,6</b>	<b>23,6</b>	<b>66,5</b>	<b>575,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	110	13,4	5,7	14,0	174,4	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №367	35	1,5	4,1	7,4	80,4	367	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,7	0,3	16,2	82,2	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		2008
ФРУКТЫ	95	0,4	0,3	9,8	44,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>18,2</b>	<b>10,6</b>	<b>62,3</b>	<b>452,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>55,8</b>	<b>190,9</b>	<b>1 561,7</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМПЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	10,0	13,5	5,8	184,1	215	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39	4,3	3,5	15,4	111,4	1	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,5	0,1	3,2	19,4		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	17,3	123,2	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>339</b>	<b>20,4</b>	<b>21,0</b>	<b>41,6</b>	<b>438,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	95	0,9	0,2	7,7	40,9		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>40,9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,3	3,1	1,2	33,9	23	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,6	8,3	8,8	133,5	95	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,0	3,5	21,3	127,8	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,8	7,8	2,2	115,3	278	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,2</b>	<b>23,2</b>	<b>70,2</b>	<b>578,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	13,2	7,8	6,3	148,5	268	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	4,9	4,5	22,2	148,5	324	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	8,0	33,3	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>20,5</b>	<b>12,5</b>	<b>51,5</b>	<b>401,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>56,9</b>	<b>170,9</b>	<b>1 458,4</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	16,4	13,0	20,4	269,4	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	1,0	1,6	6,4	43,5	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	2,9	13,9	97,4	395	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,3	0,9	25,6	117,6	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>23,3</b>	<b>18,4</b>	<b>66,3</b>	<b>527,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>6,8</b>	<b>84,8</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С МЯСОМ	170	7,0	9,1	11,8	161,9	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	116,5	321	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	9,7	3,8	5,7	96,1	245	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	2,0	2,2	28,7	41	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,6</b>	<b>19,5</b>	<b>68,3</b>	<b>550,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	120	12,9	14,9	11,6	232,1	274	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,9	23,9	392	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	40	6,5	5,8	34,2	214,2	485	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		2008
ФРУКТЫ	95	0,4	0,3	9,8	44,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>22,1</b>	<b>21,2</b>	<b>76,5</b>	<b>585,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,2</b>	<b>62,8</b>	<b>219,0</b>	<b>1 748,9</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,7	5,0	17,4	133,9	94	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,5	84,1	394	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,3	0,9	26,4	121,2	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>9,9</b>	<b>8,3</b>	<b>56,3</b>	<b>339,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,4	3,8	6,3	81,0	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,4	1,2	7,0	69,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>4,8</b>	<b>5,0</b>	<b>13,3</b>	<b>150,6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,7	1,2	3,0	25,6	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,4	4,2	11,8	102,7	100	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	1,0	0,1	23,7	100,3	380	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	17,0	17,3	11,6	274,5	294	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,8</b>	<b>23,1</b>	<b>67,1</b>	<b>584,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,7	4,4	18,4	124,7	322	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	11,7	4,8	5,3	111,3	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	16,1	71,1		2008
ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,1</b>	<b>9,8</b>	<b>54,8</b>	<b>378,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>48,2</b>	<b>191,5</b>	<b>1 453,2</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	14,8	10,6	10,3	200,5	227	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,6	1,9	7,8	51,1	351	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,6	13,4	103,8	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>21,8</b>	<b>21,1</b>	<b>47,0</b>	<b>471,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,1	3,6	6,6	82,2	401	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	0,1	0,0	11,8	45,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>165</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>18,3</b>	<b>127,8</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,1	2,1	18,3	100,6	98	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	17,3	23,7	18,3	355,9	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,6	1,5	2,5	30,4	355	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,1	0,0	14,6	60,8	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ГОРОШКОМ	40	0,7	2,0	1,8	28,5		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,5</b>	<b>29,7</b>	<b>72,4</b>	<b>657,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	120	2,5	5,5	13,6	114,6	351	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		2008
ФРУКТЫ	95	1,4	0,5	20,0	91,2		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	5,2	23,1	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11,4</b>	<b>10,8</b>	<b>54,1</b>	<b>363,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,0</b>	<b>65,2</b>	<b>191,8</b>	<b>1 620,0</b>		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,1	6,8	10,0	114,7	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,4	2,7	15,4	99,9	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39	4,3	3,6	15,4	111,4	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>369</b>	<b>10,9</b>	<b>13,0</b>	<b>40,8</b>	<b>326,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	3,0	0,9	31,9	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	8,4	8,0	7,7	136,1	83	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	3,8	19,0	120,1	318	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/15	12,6	7,9	2,2	145,9	256	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>27,2</b>	<b>23,3</b>	<b>64,5</b>	<b>592,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	3,8	3,7	17,1	116,7	324	2008
ВАТРУШКИ	40	6,8	4,8	28,3	184,4	458	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	12,1	5,5	6,0	121,3	257	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>25,0</b>	<b>14,2</b>	<b>72,2</b>	<b>516,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,5</b>	<b>54,3</b>	<b>183,9</b>	<b>1 516,5</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	11,1	13,0	5,1	181,6	215	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,5	0,1	3,2	19,4		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	12,7	95,9	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>18,7</b>	<b>21,3</b>	<b>36,5</b>	<b>413,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	0,4	0,0	12,4	51,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>165</b>	<b>4,8</b>	<b>3,8</b>	<b>18,7</b>	<b>132,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,8	1,4	23,8		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	2,4	3,1	12,2	87,7	58	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	3,9	27,4	161,6	317	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
ГУЛЯШ	60	10,8	13,3	5,1	183,4	259	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,4</b>	<b>22,8</b>	<b>80,8</b>	<b>615,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	116,6	321	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	11,3	4,6	4,6	103,2	270	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,2	31,1	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		2008
ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>16,6</b>	<b>9,2</b>	<b>53,2</b>	<b>366,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>56,9</b>	<b>189,1</b>	<b>1 526,8</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	5,9	14,8	127,4	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,1	2,7	11,0	81,3	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39	4,3	3,5	15,4	111,4	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>339</b>	<b>11,2</b>	<b>12,1</b>	<b>41,3</b>	<b>320,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,4	1,2	7,0	89,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>4,6</b>	<b>5,0</b>	<b>13,8</b>	<b>154,4</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,7	6,4	65,0	84	2008
ПЛОВ	160	14,8	19,3	28,4	348,6	265	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	15,4	64,1	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6		2008
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,7</b>	<b>23,4</b>	<b>68,1</b>	<b>562,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400	2012
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	40	6,0	4,4	34,5	201,1	474	2012
ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	44,7		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	15,3	11,0	12,2	213,4	237	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>26,8</b>	<b>20,2</b>	<b>64,4</b>	<b>553,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>60,6</b>	<b>187,6</b>	<b>1 590,8</b>		