


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

# Основное меню для детей 3-7 лет



## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	175	5,6	6,3	25,5	181,4	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,9	14,9	113,7	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17,6</b>	<b>19,8</b>	<b>56,2</b>	<b>474,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,1	4,4	7,3	94,3	401	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	4,0	16,8	110,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>6,9</b>	<b>8,4</b>	<b>24,1</b>	<b>204,3</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	7,8	9,1	27,6	222,8	85	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	14,2	13,2	7,8	206,0	289	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,0	11,9	49,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	5,2	9,3	4,3	122,4	33	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,0	3,9	29,7	174,1	184	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>35,7</b>	<b>35,9</b>	<b>102,4</b>	<b>877,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,8	0,1	3,8	23,3		2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,8	3,8	30,8	176,6	204	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50	12,8	6,5	2,3	137,3	261	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20,2</b>	<b>10,6</b>	<b>52,1</b>	<b>406,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,4</b>	<b>74,7</b>	<b>234,7</b>	<b>1 961,7</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	120	19,0	13,1	15,8	262,6	224	2008
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	50	0,0	0,0	8,8	35,9	361	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	3,6	18,8	127,2	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,8	15,4	115,0	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>28,3</b>	<b>20,6</b>	<b>58,8</b>	<b>540,7</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	180/10	5,6	3,4	21,8	140,2	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,7	19,3	23,6	337,2	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,9	3,0	5,2	51,9	45	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,5</b>	<b>26,2</b>	<b>81,8</b>	<b>670,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,7	4,2	14,9	108,5	330	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	6,1	5,2	36,4	217,0	460	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6		2008
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,9	4,3	5,7	105,2	255	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>24,0</b>	<b>14,2</b>	<b>95,4</b>	<b>611,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83,7</b>	<b>65,5</b>	<b>244,1</b>	<b>1 923,7</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 КРУПОЙ	170	4,7	6,5	17,4	147,4	94	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,6	15,4	112,4	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>16,3</b>	<b>19,7</b>	<b>48,5</b>	<b>438,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,7	0,8	19,3	88,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>5,3</b>	<b>27,4</b>	<b>190,2</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,8	8,1	20,6	183,4	76	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	55	1,0	4,1	5,0	61,5	30	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	15,2	14,4	14,5	251,2	132	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>26,3</b>	<b>27,3</b>	<b>81,1</b>	<b>684,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	16,5	8,9	17,5	233,6	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №367	50	1,4	5,7	5,6	90,8	367	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	18,1	91,6	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,9</b>	<b>15,6</b>	<b>76,5</b>	<b>581,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,3</b>	<b>67,9</b>	<b>233,6</b>	<b>1 894,4</b>		

**4 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	80	9,3	12,9	5,1	173,3	215	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,8	15,4	115,0	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>340</b>	<b>19,9</b>	<b>20,7</b>	<b>40,9</b>	<b>430,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	5,1	1,5	53,0	23	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190	4,6	4,8	12,3	115,2	95	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,3	3,8	23,5	141,1	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,3	10,4	2,3	151,2	278	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,0</b>	<b>24,8</b>	<b>80,5</b>	<b>648,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	16,0	9,3	8,3	181,0	268	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	5,5	4,7	25,0	163,5	324	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	8,0	33,3	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>25,5</b>	<b>14,2</b>	<b>66,4</b>	<b>496,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,3</b>	<b>59,9</b>	<b>195,9</b>	<b>1 618,5</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	19,9	14,7	25,1	317,3	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,5	2,5	8,8	63,7	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	3,9	17,3	124,7	432	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,3	0,9	26,4	121,2	2	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>28,6</b>	<b>21,9</b>	<b>77,6</b>	<b>626,9</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>							
БОРЩ С МЯСОМ	180	8,1	10,6	13,4	186,0	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,7	18,8	129,5	321	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	12,3	5,5	9,8	137,6	245	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	3,9	3,8	54,3	41	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>28,4</b>	<b>25,3</b>	<b>86,8</b>	<b>695,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	130	11,6	13,1	13,7	219,3	274	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	55	6,3	5,5	35,0	214,6	485	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>22,2</b>	<b>19,2</b>	<b>90,9</b>	<b>626,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>84,1</b>	<b>70,9</b>	<b>263,3</b>	<b>2 050,3</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	200	6,3	8,1	23,8	194,1	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>445</b>	<b>11,5</b>	<b>11,4</b>	<b>62,6</b>	<b>399,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,6	97,2	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	0,8	2,5	14,0	139,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>6,0</b>	<b>7,0</b>	<b>21,5</b>	<b>236,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,1	2,0	5,1	42,7	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,1	4,5	16,3	125,8	100	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1,3	0,1	29,6	125,3	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200	23,3	21,9	13,2	347,5	294	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>34,1</b>	<b>28,9</b>	<b>85,4</b>	<b>743,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,2	5,2	19,7	139,1	322	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,9	8,3	5,0	149,9	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,2</b>	<b>14,2</b>	<b>69,3</b>	<b>493,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,8</b>	<b>61,5</b>	<b>238,9</b>	<b>1 872,1</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	120	19,9	13,8	16,8	279,4	227	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,7	2,4	7,9	56,2	351	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	15,3	119,0	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>27,8</b>	<b>25,3</b>	<b>55,5</b>	<b>570,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	401	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,2	0,0	15,7	60,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>5,6</b>	<b>4,9</b>	<b>24,4</b>	<b>170,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ГОРОШКОМ	60	1,1	3,0	2,8	42,8		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	200	2,2	2,3	19,1	105,8	98	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	21,3	23,4	25,5	397,7	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	1,1	1,3	5,6	41,6	355	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	18,2	75,9	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,3</b>	<b>30,4</b>	<b>93,0</b>	<b>769,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,9	8,8	15,3	153,4	351	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,3	40,5	393	2012
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,3</b>	<b>14,1</b>	<b>71,0</b>	<b>469,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76,1</b>	<b>74,7</b>	<b>244,3</b>	<b>1 982,7</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	190	4,3	7,7	11,9	134,2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	2,9	14,5	99,9	396	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,6	3,8	15,4	115,0	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,6</b>	<b>14,4</b>	<b>41,7</b>	<b>349,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,4	1,8	7,6	72,1	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>7,6</b>	<b>72,1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,0	1,2	32,6	19	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	7,8	9,7	140,1	83	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	3,8	19,0	120,1	318	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	16,7	9,3	5,4	194,7	256	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>31,4</b>	<b>24,5</b>	<b>74,3</b>	<b>666,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	5,5	25,0	170,7	324	2008
ВАТРУШКА	60	8,6	6,5	37,1	241,5	458	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	13,2	5,5	7,4	131,6	257	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>31,2</b>	<b>17,7</b>	<b>101,4</b>	<b>689,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,6</b>	<b>58,3</b>	<b>224,9</b>	<b>1 777,4</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	110	12,4	14,9	5,3	204,5	215	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,8	0,1	3,8	23,3		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,9	14,9	113,7	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,5	116,0	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>21,1</b>	<b>23,8</b>	<b>39,4</b>	<b>457,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,6	97,2	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,5	0,0	16,5	68,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>4,5</b>	<b>24,0</b>	<b>165,2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3,0	2,3	39,4		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,8	7,0	14,4	132,4	58	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ГУЛЯШ	80	12,9	16,4	6,5	225,6	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	6,4	4,1	41,1	227,2	317	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,8</b>	<b>31,1</b>	<b>103,3</b>	<b>804,0</b>		
<b>Употребленный полдник</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4,3	17,3	118,6	321	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,8	7,1	6,5	144,6	270	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	7,3	32,5	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>12,1</b>	<b>65,9</b>	<b>461,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,5</b>	<b>71,5</b>	<b>232,7</b>	<b>1 887,8</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	180	5,8	8,1	22,5	186,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	3,6	13,9	106,4	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,8	15,4	115,0	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14,7</b>	<b>15,6</b>	<b>51,8</b>	<b>408,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,6	1,9	10,5	104,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>18,6</b>	<b>206,1</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190	1,9	3,3	9,3	74,6	84	2008
ПЛОВ	200	20,4	27,1	45,6	508,2	265	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	22,5	93,2	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,6</b>	<b>30,9</b>	<b>99,7</b>	<b>785,0</b>		
<b>Употребленный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,0	14,3	14,9	273,3	193	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2012
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5,8	5,8	35,5	217,5	474	2012
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>31,8</b>	<b>25,4</b>	<b>69,5</b>	<b>642,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,7</b>	<b>78,2</b>	<b>239,6</b>	<b>2 041,8</b>		