

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ № 18

*Берсенева А.*



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОПС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ  
МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ  
(ЯСЕЛЬНАЯ ГРУППА) В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Утверждено приказом № \_\_\_ от 01.10.2024 г.  
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьков

## МЕНЮ для дошкольного возраста (от 1 до 3 лет)

№ п.	Наименование блюд	Выход, г	Белки ,г	Жиры ,г	Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
<b>1 день понедельник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
	Каша ячневая молочная со слив маслом	130	5.5	6.5	19.0	181.00	0.00	0.50	0.10	6.50	0.10	144.00	40.00	321.00	0.30	195.00	18.00	0.20	0.000
	Батон с маслом сливочным 30\5	35	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00	0.000
	Напиток кофейный на молоке	180	1.2	1.4	20.20	99.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>345</b>	<b>9.0</b>	<b>12.4</b>	<b>54.3</b>	<b>383.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>6.6</b>	<b>0.1</b>	<b>229.2</b>	<b>45.3</b>	<b>341.5</b>	<b>0.6</b>	<b>198.8</b>	<b>18.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
<b>II завтрак</b>																			
	Йогурт	100	0.2	0.2	25.0	85.8	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	0.00	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Обед</b>																			
	Салат из отварного картофеля с отварной морковью м.р.	30	1.3	3.0	12.1	93.9	0.02	9.50	0.00	2.30	0.04	35.15	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.000
	Суп картофельный с горохом с гренками 150\5	155	4.4	5.0	35.0	171.0	0.00	8.70	0.02	0.00	0.00	49.91	2.60	27.00	0.30	22.10	13.00	1.00	0.000
	Ежики из говядины в соусе 50\50	100	16.2	7.1	4.5	148.0	0.20	0.90	4.00	0.00	0.00	54.80	19.00	43.00	0.20	30.20	13.00	0.00	0.000
	Макаронные изделия	110	3.0	5.0	40.0	216.7	0.11	0.01	0.00	0.11	0.00	7.99	6.37	3.50	0.40	65.00	0.65	0.00	0.000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0.0	10.6	44.9	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	15.90	2.00	1.30	0.36	0.00	0.00	0.00	0.000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.000
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>595.00</b>	<b>29.2</b>	<b>20.7</b>	<b>126.2</b>	<b>799.5</b>	<b>0.4</b>	<b>28.1</b>	<b>4.0</b>	<b>2.4</b>	<b>0.0</b>	<b>174.3</b>	<b>40.5</b>	<b>74.8</b>	<b>3.4</b>	<b>119.4</b>	<b>26.7</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Полдник усиленный</b>																			
	Ваирушка со сметаной	60	3.0	11.0	21.3	180.0	0.10	12.70	0.01	0.00	0.10	186.00	44.00	47.00	0.40	96.00	8.04	0.00	0.000
	Омлет натуральный с капустой	100	4.40	3.90	19.00	189.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.02	9.40	0.70	23.00	0.40	17.30	0.00	0.00	0.009
	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	20.0	94.2	0.02	0.30	1.00	0.60	0.04	10.50	1.60	0.00	0.28	0.50	0.00	0.00	0.000
	Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>320.00</b>	<b>7.6</b>	<b>15.0</b>	<b>63.6</b>	<b>482.2</b>	<b>0.2</b>	<b>13.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>209.4</b>	<b>46.3</b>	<b>70.0</b>	<b>1.5</b>	<b>113.8</b>	<b>8.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.009</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>46.0</b>	<b>48.3</b>	<b>269.1</b>	<b>1750.5</b>	<b>0.7</b>	<b>45.4</b>	<b>5.1</b>	<b>9.6</b>	<b>0.3</b>	<b>625.4</b>	<b>132.0</b>	<b>486.3</b>	<b>7.9</b>	<b>432.0</b>	<b>52.7</b>	<b>1.2</b>	<b>0.009</b>
<b>2 день вторник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком 130\10	140	15.0	15.9	29.8	372.53	0.00	0.40	0.05	0.00	0.02	228.70	13.52	36.00	0.8	24.84	1.96	0.40	0.003
	Батон	30	1.5	0.6	10.0	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.40	19.10	1.6	3.00	0.00	0.00	0.000

Напиток какао на молоке	180	1.2	1.4	20.20	99.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	105.00	15.28	82.00	0.10	7.00	8.40	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>17.7</b>	<b>17.9</b>	<b>60.0</b>	<b>518.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>338.1</b>	<b>32.2</b>	<b>137.1</b>	<b>2.5</b>	<b>34.8</b>	<b>10.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.003</b>	
<b>II завтрак</b>																			
Сок	100	1.5	0.5	21.0	96	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	8.00	41.58	272.51	0.6	195.8	25.09	0.1	0.013	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбой	150	2.4	4.3	16.1	74.4	0.20	4.50	0.02	0.00	0.10	32.00	10.30	14.50	0.80	56.40	13.00	0.00	0.000	
Печень в молочном соусе	50	10.8	6.6	3.0	118.8	0.00	0.12	0.00	0.00	0.07	77.00	19.70	56.00	0.50	25.10	11.00	0.00	0.000	
Каша гречневая вязкая	110	3.0	2.5	16.0	88.0	0.00	11.00	0.02	0.09	0.10	71.00	24.90	5.40	0.60	35.54	2.36	0.00	0.000	
Кисель концентрат	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.12	7.20	1.00	1.60	0.03	24.30	1.60	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>510</b>	<b>20.2</b>	<b>14.0</b>	<b>70.7</b>	<b>452.7</b>	<b>0.4</b>	<b>22.8</b>	<b>1.0</b>	<b>1.7</b>	<b>0.3</b>	<b>214.8</b>	<b>67.0</b>	<b>75.9</b>	<b>3.1</b>	<b>119.6</b>	<b>26.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>	
<b>Полдник усиленный</b>																			
Пюре картофельное	100	4.8	9.0	16.5	161.2	0.10	3.00	4.00	6.00	0.06	65.00	25.00	145.00	0.80	126.00	17.30	1.20	0.000	
Булочка Домашняя	50	4.80	8.50	18.00	171.30	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	78.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.000	
Чай с лимоном	150	0.1	0.0	9.0	36.0	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	2.00	2.00	1.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.000	
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>310.00</b>	<b>9.8</b>	<b>17.6</b>	<b>46.8</b>	<b>387.5</b>	<b>0.1</b>	<b>11.0</b>	<b>4.0</b>	<b>6.0</b>	<b>0.06</b>	<b>148.5</b>	<b>27.0</b>	<b>146.3</b>	<b>1.8</b>	<b>126.0</b>	<b>17.3</b>	<b>1.2</b>	<b>0.000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>49.2</b>	<b>50.0</b>	<b>198.5</b>	<b>1454.7</b>	<b>0.6</b>	<b>44.8</b>	<b>5.1</b>	<b>7.7</b>	<b>0.58</b>	<b>709.4</b>	<b>167.8</b>	<b>631.8</b>	<b>8.0</b>	<b>476.3</b>	<b>79.1</b>	<b>1.7</b>	<b>0.016</b>	
<b>3 день среда</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Сыр порциями	10	3.9	4.0	0.0	53	0.00	0.10	0.10	2.00	0.10	177.00	0.40	98.00	0.1	13.20	8.00	0.10	0.013	
Каша Ассорти ( рис,греча) жидкая молочная	130	7.6	12.6	21.5	156.60	0.00	0.30	0.03	3.00	0.30	130.00	27.00	205.95	0.40	0.00	22.00	0.63	0.003	
Батон	30	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00	0.000	
Чай с молоком	180	0.3	0.1	8.00	38.50	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>10.2</b>	<b>17.2</b>	<b>44.6</b>	<b>401.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>3.1</b>	<b>0.3</b>	<b>215.2</b>	<b>32.3</b>	<b>226.5</b>	<b>0.7</b>	<b>3.8</b>	<b>22.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.016</b>	
<b>II завтрак</b>																			
Сок	100	0.2	0.2	25.0	85.8	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	0.00	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.000	
<b>Обед</b>																			
Горошек консервированный	30	1.3	3.0	12.1	93.9	0.02	9.50	0.00	2.30	0.04	35.15	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.000	
Борщ из свежей капусты со сметаной 150\5	155	1.5	3.0	23.0	75.3	0.00	11.10	0.02	0.00	0.00	32.90	39.00	79.00	0.40	42.00	12.00	0.00	0.000	
Жаркое с курицы	150	7.2	10.3	31.6	275.0	0.30	9.95	0.10	0.12	0.11	54.11	34.20	86.19	1.74	334.00	25.00	1.10	0.000	

<i>Компот из свежих яблок</i>	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.12	7.20	1.00	1.60	0.10	24.30	1.60	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>535.00</b>	<b>14.0</b>	<b>16.9</b>	<b>102.3</b>	<b>615.7</b>	<b>0.5</b>	<b>37.8</b>	<b>1.1</b>	<b>4.0</b>	<b>0.2</b>	<b>157.0</b>	<b>85.3</b>	<b>165.2</b>	<b>4.2</b>	<b>378.6</b>	<b>37.0</b>	<b>1.1</b>	<b>0.0</b>
<i>Полдник усиленный</i>																		
Рагу из овощей	100	5.0	3.2	30.0	181.0	0.10	0.70	1.00	0.00	0.04	101.00	1.70	0.00	0.30	0.00	11.60	0.00	0.00
Печенье сахарное	30	8.40	7.50	21.60	185.30	0.00	0.10	0.50	0.00	0.06	55.20	0.60	42.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.008
Чай с сахаром	150	1.0	0.1	30.2	123.6	0.00	1.10	1.00	1.60	0.02	15.70	1.60	0.00	0.33	0.50	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>270</b>	<b>14.5</b>	<b>10.9</b>	<b>85.1</b>	<b>508.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>2.5</b>	<b>1.6</b>	<b>0.12</b>	<b>175.4</b>	<b>3.9</b>	<b>42.0</b>	<b>1.6</b>	<b>0.5</b>	<b>11.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.008</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>38.9</b>	<b>45.2</b>	<b>257.0</b>	<b>1611.5</b>	<b>0.7</b>	<b>43.7</b>	<b>3.6</b>	<b>8.7</b>	<b>0.69</b>	<b>560.1</b>	<b>121.5</b>	<b>433.6</b>	<b>9.1</b>	<b>382.9</b>	<b>70.6</b>	<b>1.7</b>	<b>0.024</b>
<b>4 день четверг</b>																		
<i>Завтрак</i>																		
Яйцо отварное	25	7.6	12.6	21.5	156.60	0.00	0.30	0.03	3.00	0.30	130.00	27.00	205.95	0.40	0.00	22.00	0.63	0.003
Каша манная молочная	130	7.6	12.6	21.5	156.60	0.00	0.30	0.03	3.00	0.30	130.00	27.00	205.95	0.40	0.00	22.00	0.63	0.003
Батон с маслом сливочным 30\5	35	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00	0.000
Напиток кофейный на молоке	180	0.3	0.1	8.00	38.50	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>10.2</b>	<b>17.2</b>	<b>44.6</b>	<b>401.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>3.1</b>	<b>0.3</b>	<b>215.2</b>	<b>32.3</b>	<b>226.5</b>	<b>0.7</b>	<b>3.8</b>	<b>22.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.0</b>
<i>II завтрак</i>																		
Сок	100	0.4	0.4	9.8	47.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.2	278.00	0.00	0.00	0.00
<i>Обед</i>																		
<i>Салат из капусты с морковью</i>	30	0.6	4	5.96	62	0.03	11.00	2.00	3.00	0.00	23.10	21.00	42.00	0.30	18.00	12.00	0.00	0.000
Суп-пюре из овощей	150	5.0	7.1	16.4	109.7	0.00	4.00	0.50	0.00	0.00	28.70	1.80	46.00	0.00	23.10	1.70	0.00	0.000
Тефтели рыбные в соусе 50\20	70	8.0	6.3	13.2	137.4	0.00	0.60	0.50	0.00	0.03	31.50	26.00	20.00	0.90	15.05	4.08	0.00	0.000
Рис рассыпчатый	110	3.8	4.0	20.0	129.2	0.30	2.00	0.00	0.00	0.03	31.51	24.90	72.69	0.60	13.00	3.70	1.10	0.000
Компот из сухофруктов	150	0.5	0.1	22.0	90.9	0.12	3.00	0.00	0.00	0.00	20.52	4.14	23.20	0.50	15.03	0.00	0.00	0.000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	0.90	2.10	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>560</b>	<b>21.9</b>	<b>22.1</b>	<b>101.5</b>	<b>654.2</b>	<b>0.6</b>	<b>20.6</b>	<b>3.0</b>	<b>3.0</b>	<b>0.1</b>	<b>145.8</b>	<b>88.3</b>	<b>203.9</b>	<b>3.2</b>	<b>86.3</b>	<b>21.5</b>	<b>1.1</b>	<b>0.000</b>
<i>Полдник усиленный</i>																		
Котлета картофельная	100	6.0	5.9	20.0	218.3	0.10	7.00	0.20	0.00	0.10	98.00	9.00	0.00	0.80	0.00	21.00	0.00	0.000
<i>Ватрушка с творогом</i>	50	4.80	5.60	45.20	167.10	0.10	6.00	1.00	1.60	0.01	32.00	0.47	56.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.000
Чай с сахаром	150	0.3	0.1	8.0	33.0	0.12	0.96	0.00	0.00	0.06	193.70	21.30	136.70	0.20	120.00	17.10	0.00	0.000
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>310</b>	<b>11.2</b>	<b>11.7</b>	<b>76.5</b>	<b>437.4</b>	<b>0.3</b>	<b>14.0</b>	<b>1.2</b>	<b>1.6</b>	<b>0.17</b>	<b>327.2</b>	<b>30.8</b>	<b>192.7</b>	<b>2.0</b>	<b>120.0</b>	<b>38.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>43.6</b>	<b>51.4</b>	<b>232.4</b>	<b>1539.7</b>	<b>1.0</b>	<b>45.0</b>	<b>4.2</b>	<b>7.7</b>	<b>0.55</b>	<b>704.2</b>	<b>159.4</b>	<b>634.0</b>	<b>8.1</b>	<b>488.1</b>	<b>81.6</b>	<b>1.7</b>	<b>0.003</b>	
<b>5 день пятница</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Сыр порциями	10	3.0	4.0	0.0	53	0.00	0.10	0.10	2.60	0.01	120.00	0.40	110.00	0.1	13.20	28.00	1.10	0.013	
Каша молочная "Дружба" рис\пшено с маслом сливочным	130	5.0	6.7	30.0	245	0.00	0.42	0.00	0.00	0.01	139.00	36.00	52.00	0.52	24.84	1.96	0.21	0.002	
Батон	30	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	26.00	0.30	3.00	0.00	0.00	0.000	
Чай с лимоном	180	0.1	0.0	9.00	36.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.01	61.63	5.85	32.40	0.00	0.00	4.14	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>15.2</b>	<b>54.1</b>	<b>437.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.7</b>	<b>0.03</b>	<b>386.3</b>	<b>46.2</b>	<b>220.4</b>	<b>0.9</b>	<b>41.0</b>	<b>34.1</b>	<b>1.3</b>	<b>0.015</b>	
<b>II завтрак</b>																			
Йогурт питьевой	100	0.4	0.4	9.8	47.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.2	278.00	0.00	0.00	0.000	
<b>Обед</b>																			
Суп крестьянский ( без крупы) со сметаной	155	6.0	4.1	17.0	119.0	0.18	19.19	0.02	0.00	0.01	53.00	31.00	49.00	1.03	35.00	13.20	0.20	0.000	
Запеканка картофельная с мясом свинины /салат из моркови с яблоком 150\30	150\30	9.1	21.8	52.0	271.0	0.10	7.90	0.90	3.80	0.01	23.40	15.62	52.00	1.10	19.00	2.30	0.10	0.002	
Компот из свежих яблок	150	0.8	0.1	17.5	74.1	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	6.84	1.44	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.000	
Хлеб пшеничный\Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>520</b>	<b>19.9</b>	<b>26.6</b>	<b>110.5</b>	<b>589.1</b>	<b>0.4</b>	<b>32.1</b>	<b>0.9</b>	<b>3.8</b>	<b>0.0</b>	<b>93.7</b>	<b>58.6</b>	<b>101.0</b>	<b>3.3</b>	<b>56.8</b>	<b>15.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.002</b>	
<b>Полдник усиленный</b>																			
Макароны с овощами	100	9.0	7.1	4.5	178.2	0.20	0.90	3.60	0.00	0.00	21.00	9.30	23.00	0.50	30.20	3.40	0.00	0.000	
Печенье сахарное	30	3.0	4.2	41.2	216.7	0.11	0.01	0.00	1.30	0.00	7.99	6.37	3.50	0.30	65.00	0.65	0.00	0.000	
Чай с молоком	150	5.2	4.5	7.2	95.4	0.10	1.30	0.00	0.00	0.01	180.00	25.20	270.00	0.20	0.00	16.20	0.00	0.000	
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>290</b>	<b>17.3</b>	<b>15.9</b>	<b>56.2</b>	<b>509.3</b>	<b>0.4</b>	<b>2.2</b>	<b>3.6</b>	<b>1.3</b>	<b>0.01</b>	<b>212.5</b>	<b>40.9</b>	<b>296.5</b>	<b>1.4</b>	<b>95.2</b>	<b>20.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>48.0</b>	<b>58.1</b>	<b>230.6</b>	<b>1582.4</b>	<b>0.9</b>	<b>45.3</b>	<b>4.6</b>	<b>7.8</b>	<b>0.06</b>	<b>708.6</b>	<b>153.6</b>	<b>628.9</b>	<b>7.9</b>	<b>471.1</b>	<b>69.9</b>	<b>1.6</b>	<b>0.017</b>	
<b>6 день понедельник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Сыр порциями	10	3.0	4.0	0.0	53	0.00	0.10	0.10	0.90	0.03	132.00	0.40	110.00	0.1	98.00	8.00	0.10	0.001	
Каша геркулесовая молочная	130	5.3	7.6	31.1	199.50	0.18	0.36	0.00	0.00	0.02	136.00	23.90	61.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.000	
Батон	30	2.3	4.5	15.1	103.00	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.3	3.80	0.00	0.00	0.000	
Чай с сахаром	180	0.3	0.1	8.00	33.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	105.00	15.28	82.00	0.10	7.00	8.40	0.00	0.000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>10.9</b>	<b>16.2</b>	<b>54.2</b>	<b>388.5</b>	<b>0.3</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>438.7</b>	<b>43.5</b>	<b>273.5</b>	<b>0.5</b>	<b>108.8</b>	<b>24.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.001</b>	
<b>II завтрак</b>																			
Йогурт питьевой	100	0.2	0.2	20.9	85.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	
<b>Обед</b>																			
Огурец консервированный	10	0.5	2.089	11.3	78	0.02	4.90	1.20	1.60	0.01	13.97	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.000	
Суп-пюре гороховый с гречками 150\5	155	4.0	3.1	8.1	74.1	0.13	5.46	0.90	1.30	0.10	39.80	41.30	256.00	0.30	98.00	42.00	1.70	0.000	

	<i>Плов с мясом свинины</i>	150	16.2	19.2	46.5	358.7	0.21	0.41	0.00	0.11	0.10	53.09	21.72	77.50	2.46	176.00	7.47	0.00	0.015	
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0.0	0.0	11.6	46.5	0.12	7.20	1.00	1.60	0.12	24.30	1.60	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.000	
	<i>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20</i>	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.000	
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>545</b>	<b>24.7</b>	<b>25.0</b>	<b>101.5</b>	<b>682.3</b>	<b>0.6</b>	<b>18.0</b>	<b>3.1</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>141.7</b>	<b>75.1</b>	<b>333.5</b>	<b>4.6</b>	<b>276.6</b>	<b>49.5</b>	<b>1.7</b>	<b>0.0</b>	
	<i>Полдник усиленный</i>																			
	<i>Макароны с сыром</i>	100	0.6	4.0	6.0	62.0	0.11	29.00	0.01	0.00	0.01	136.00	41.00	29.00	2.10	89.00	5.00	0.00	0.000	
	<i>Чай с молоком</i>	150	1.6	1.3	8.9	52.5	0.00	1.10	1.00	2.30	0.01	15.70	1.60	0.00	0.33	0.50	0.00	0.00	0.000	
	<i>Коржик</i>	50	8.40	7.50	21.60	185.30	0.00	0.10	0.50	0.00	0.06	55.20	0.60	42.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.008	
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000	
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>310</b>	<b>2.3</b>	<b>5.4</b>	<b>18.2</b>	<b>133.5</b>	<b>0.1</b>	<b>30.1</b>	<b>1.0</b>	<b>2.3</b>	<b>0.02</b>	<b>155.2</b>	<b>42.6</b>	<b>29.0</b>	<b>2.8</b>	<b>89.5</b>	<b>5.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>13.0</b>	<b>18.3</b>	<b>57.9</b>	<b>452.2</b>	<b>0.2</b>	<b>60.3</b>	<b>2.5</b>	<b>4.6</b>	<b>0.1</b>	<b>365.6</b>	<b>85.8</b>	<b>100.0</b>	<b>6.3</b>	<b>179.0</b>	<b>10.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.016</b>	
	<b>7 день вторник</b>																			
	<i>Завтрак</i>																			
	<i>Батон с маслом сливочным 30/5</i>	35	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00	0.000	
	<i>Яйцо отварное</i>	25	5.5	8.6	36.8	268.70	0.06	1.54	0.00	1.20	0.06	143.40	23.00	15.20	0.44	0.00	4.80	0.00	0.000	
	<i>Каша ячневая молочная</i>	130	7.6	12.6	21.5	156.60	0.00	0.30	0.03	3.00	0.30	130.00	27.00	205.95	0.40	0.00	22.00	0.63	0.003	
	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	180	0.3	0.1	8.00	33.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.02	61.63	5.85	32.40	0.00	0.00	4.14	0.00	0.000	
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>8.1</b>	<b>13.2</b>	<b>59.9</b>	<b>404.7</b>	<b>0.2</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.3</b>	<b>0.1</b>	<b>270.7</b>	<b>32.8</b>	<b>68.1</b>	<b>0.7</b>	<b>3.8</b>	<b>8.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>	
	<i>II завтрак</i>																			
	<i>Сок</i>	100	1.5	0.5	21.0	96	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	42.00	41.58	272.51	2.53	195.8	25.09	0.1	0.012	
	<i>Обед</i>																			
	<i>Салат из отварной свеклы</i>	30	1.0	5.0	3.5	51.3	0.00	11.00	2.00	3.00	0.00	46.00	8.40	36.00	0.50	37.80	1.60	0.40	0.000	
	<i>Суп-лапша</i>	150	3.2	7.0	21.3	98.4	0.00	0.44	0.02	1.60	0.03	41.51	18.50	6.60	0.05	25.60	0.00	0.00	0.000	
	<i>Тефтели рыбные в соусе 50/20</i>	70	15.0	9.0	32.0	164.0	0.10	9.00	0.50	0.50	0.10	44.60	15.62	15.02	0.80	19.00	4.68	0.10	0.002	
	<i>Пюре картофельное</i>	110	2.9	4.5	16.3	136.0	0.10	7.70	0.00	1.60	0.10	53.70	24.90	72.69	0.70	65.00	3.70	0.10	0.000	
	<i>Кисель концентрат</i>	150	0.2	0.2	17.4	72.1	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	11.70	3.96	3.60	0.72	10.08	0.00	0.00	0.000	
	<i>Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20</i>	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.000	
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>560</b>	<b>23.4</b>	<b>21.8</b>	<b>98.2</b>	<b>646.8</b>	<b>0.2</b>	<b>29.4</b>	<b>2.5</b>	<b>5.1</b>	<b>0.1</b>	<b>154.3</b>	<b>57.0</b>	<b>61.2</b>	<b>3.3</b>	<b>94.6</b>	<b>6.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.002</b>	
	<i>Полдник усиленный</i>																			
	<i>Капуста тушеная с яйцом</i>	100	10.0	9.7	13.0	231.8	0.23	1.24	1.60	1.60	0.10	230.00	37.00	240.00	0.90	184.00	45.00	1.00	0.00	
	<i>Печенье сахарное</i>	30	3.4	9.9	33.1	217	0.10	0.10	0.00	0.00	0.08	13.50	0.00	0.00	0.30	6.30	1.66	0.00	0.00	

Чай с лимоном	150	0.1	0.0	9.0	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>290</b>	<b>13.6</b>	<b>19.7</b>	<b>58.4</b>	<b>503.3</b>	<b>0.3</b>	<b>1.3</b>	<b>1.6</b>	<b>1.6</b>	<b>0.2</b>	<b>247.0</b>	<b>37.0</b>	<b>240.0</b>	<b>1.6</b>	<b>190.3</b>	<b>46.7</b>	<b>1.0</b>	<b>0.002</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>46.7</b>	<b>55.2</b>	<b>237.5</b>	<b>1650.8</b>	<b>0.7</b>	<b>42.8</b>	<b>4.1</b>	<b>8.0</b>	<b>0.5</b>	<b>714.0</b>	<b>168.3</b>	<b>641.8</b>	<b>8.1</b>	<b>484.5</b>	<b>87.0</b>	<b>1.6</b>	<b>0.016</b>	

**8 день среда**

**Завтрак**

Батон с маслом сливочным 30/5	35	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.05	45.00	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.20	0.000
Каша манная молочная	130	5.0	7.7	37.2	230.00	0.22	0.48	0.50	3.20	0.10	96.00	42.10	15.20	0.00	0.00	4.80	0.00	0.000
Чай с сахаром	180	0.3	0.1	8.00	38.50	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>345</b>	<b>7.6</b>	<b>12.3</b>	<b>60.3</b>	<b>371.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>3.3</b>	<b>0.2</b>	<b>160.5</b>	<b>47.4</b>	<b>35.7</b>	<b>0.3</b>	<b>3.8</b>	<b>4.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.000</b>

**II завтрак**

Сок	100	0.2	0.2	20.9	85.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

**Обед**

Салат из капусты с морковью	30	1.0	3.7	5.9	51.3	0.00	12.00	0.50	0.00	0.00	16.00	8.40	16.70	0.30	37.80	1.60	0.00	0.000
Борщ со сметаной 150\5	155	3.3	6.0	12.0	103.6	0.00	6.78	0.03	1.30	0.05	51.60	2.30	47.00	0.23	27.20	5.30	0.00	0.000
Каша Царская с курой	150	10.1	8.7	4.5	133.0	0.12	12.11	2.00	1.60	0.01	24.57	1.40	68.00	3.00	25.80	6.80	1.32	0.000
Компот из кураги	150	0.5	0.1	22.0	90.9	0.12	0.80	0.00	0.00	0.00	20.52	4.14	23.20	0.50	15.03	0.00	0.00	0.000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>535</b>	<b>18.9</b>	<b>19.1</b>	<b>68.4</b>	<b>503.8</b>	<b>0.3</b>	<b>31.7</b>	<b>2.5</b>	<b>2.9</b>	<b>0.1</b>	<b>123.2</b>	<b>26.7</b>	<b>154.9</b>	<b>5.2</b>	<b>107.9</b>	<b>13.7</b>	<b>1.3</b>	<b>0.0</b>

**Полдник усиленный**

Макароны запечённые с яйцом	100	11.1	10.7	36.9	289.0	0.17	11.00	1.00	1.60	0.10	26.30	33.00	142.00	0.90	77.10	46.00	0.00	0.000
Молоко кипячёное	150	5.2	5.9	8.6	128.0	0.12	0.96	0.00	0.00	0.01	193.70	21.30	136.70	0.20	277.30	17.10	0.00	0.000
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>5.3</b>	<b>6.0</b>	<b>11.9</b>	<b>147.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>197.2</b>	<b>21.3</b>	<b>136.7</b>	<b>0.6</b>	<b>277.3</b>	<b>17.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>31.9</b>	<b>37.6</b>	<b>161.5</b>	<b>1108.1</b>	<b>0.8</b>	<b>33.3</b>	<b>3.0</b>	<b>6.2</b>	<b>0.24</b>	<b>480.8</b>	<b>95.4</b>	<b>327.3</b>	<b>6.1</b>	<b>389.0</b>	<b>35.6</b>	<b>1.5</b>	<b>0.000</b>

**9 день четверг**

**Завтрак**

Каша рисовая молочная со слив маслом	130	5.5	6.5	19.0	181.00	0.00	0.50	0.10	6.50	0.10	144.00	40.00	321.00	0.30	195.00	18.00	0.20	0.000
Батон с маслом сливочным	30/5	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00	0.000
Напиток какао на молоке	180	1.2	1.4	20.20	99.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>345</b>	<b>9.0</b>	<b>12.4</b>	<b>54.3</b>	<b>383.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>6.6</b>	<b>0.1</b>	<b>229.2</b>	<b>45.3</b>	<b>341.5</b>	<b>0.6</b>	<b>198.8</b>	<b>18.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>

**II завтрак**

Сок	100	0.2	0.2	20.9	85.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

**Обед**

Салат из отварного картофеля с горошком с растительным маслом	30	1.4	5.9	8.4	93.9	0.02	9.50	1.00	1.00	0.04	39.00	0.00	0.00	1.33	0.00	0.00	0.00	0.00
Рассольник со сметаной 150\5	155	2.8	5.7	10.8	105.7	0.13	5.32	0.00	0.00	0.00	31.92	2.10	65.97	0.00	198.00	2.40	0.00	0.00
Бигус с курицей	150	17.9	13.5	48.3	300.0	0.20	16.70	0.50	2.10	0.20	98.30	40.52	87.71	1.50	84.00	8.38	0.20	0.002
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	10.6	44.9	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	15.90	2.00	1.30	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>535</b>	<b>26.4</b>	<b>25.7</b>	<b>102.1</b>	<b>669.5</b>	<b>0.4</b>	<b>40.5</b>	<b>1.5</b>	<b>3.1</b>	<b>0.2</b>	<b>195.6</b>	<b>55.1</b>	<b>155.0</b>	<b>4.4</b>	<b>284.1</b>	<b>10.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.002</b>
<b>Полдник усиленный</b>																		
Булочка с маком	50	10.0	11.5	2.5	162.00	0.10	2.00	1.30	3.50	0.03	101.50	37.00	241.00	1.10	74.00	66.00	0.80	0.012
Котлета картофельная	100	3.4	4.3	29.8	151.00	0.04	1.00	0.01	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	0.04	6.30	1.66	0.00	0.000
Чай с сахаром	150	0.3	0.1	8.0	33.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.01	216.60	23.40	153.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.000
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>310</b>	<b>13.8</b>	<b>16.0</b>	<b>43.6</b>	<b>365.00</b>	<b>0.1</b>	<b>5.9</b>	<b>1.3</b>	<b>3.5</b>	<b>0.07</b>	<b>321.9</b>	<b>60.4</b>	<b>394.0</b>	<b>1.8</b>	<b>80.3</b>	<b>67.7</b>	<b>0.8</b>	<b>0.012</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>49.4</b>	<b>54.3</b>	<b>220.9</b>	<b>1503.30</b>	<b>0.7</b>	<b>47.0</b>	<b>2.9</b>	<b>13.2</b>	<b>0.43</b>	<b>746.7</b>	<b>160.8</b>	<b>890.5</b>	<b>6.8</b>	<b>563.2</b>	<b>96.4</b>	<b>1.2</b>	<b>0.014</b>
<b>10 день пятница</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Сыр порциями	10	4.2	4.5	0.3	58.5	0.00	0.00	0.15	1.30	0.05	19.90	0.40	29.00	0.4	0.00	8.00	0.10	0.003
Каша пшеничная молочная с маслом	130	3.8	6.5	30.0	172.00	0.20	0.54	0.00	1.00	0.05	140.00	3.64	19.00	0.00	21.33	20.00	0.18	0.000
Батон	30	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00	0.000
Чай с лимоном	180	0.1	0.0	9.00	36.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	19.45	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>15.5</b>	<b>54.4</b>	<b>369.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>2.4</b>	<b>0.1</b>	<b>245.1</b>	<b>9.3</b>	<b>68.5</b>	<b>0.7</b>	<b>25.1</b>	<b>28.0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>
<b>II завтрак</b>																		
Сок	100	1.5	0.5	21.0	96	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	42.00	41.58	272.51	2.53	195.8	25.09	0.1	0.013
<b>Обед</b>																		
Горошек консервированный	10	0.7	3.7	5.5	56.1	0.00	3.10	2.00	2.00	0.00	32.00	9.30	17.70	0.00	23.00	1.50	0.30	0.000
Суп-лапша	150	6.8	7.0	22.0	142.3	0.10	7.20	0.02	1.00	0.03	49.00	3.37	49.00	0.17	65.00	8.80	0.00	0.000
Котлета "Пожарская"	50	7.3	8.9	8.0	121.2	0.00	1.20	1.00	1.00	0.07	18.49	1.80	32.00	1.50	27.50	5.59	0.00	0.000
Картофельное пюре	110	2.7	5.3	25.0	151.3	0.17	8.85	0.00	0.12	0.06	31.51	24.90	42.00	0.94	65.00	3.70	0.10	0.000
Напиток из шиповника	150	0.8	0.1	17.5	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.84	1.44	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4.0	0.6	24.0	125.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	0.00	1.20	2.10	0.00	0.00	0.000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>520</b>	<b>22.3</b>	<b>25.6</b>	<b>102.0</b>	<b>670.0</b>	<b>0.4</b>	<b>20.4</b>	<b>3.0</b>	<b>4.1</b>	<b>0.2</b>	<b>148.3</b>	<b>51.3</b>	<b>140.7</b>	<b>3.8</b>	<b>183.3</b>	<b>19.6</b>	<b>0.4</b>	<b>0.000</b>
<b>Полдник усиленный</b>																		
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком 100\10	110	9.2	11.5	18.0	264.0	0.11	8.36	1.00	1.60	0.08	45.00	41.20	67.00	0.21	68.40	9.72	0.90	0.000
Чай с сахаром	150	0.3	0.1	8.0	33	0.00	2.90	0.00	0.00	0.10	216.60	23.40	101.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.000
Хлеб ржаной	10	0.1	0.1	3.3	19.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.000









--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

--	--	--	--

	130	2.7	5.3	17.2	127.3	0.17
--	-----	-----	-----	------	-------	------


--	--	--	--	--

















8.85	0.00	0.12	0.13	31.51	24.90	72.69	0.94	65.00	3.70	0.10	0.00
------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------