

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ № 18

А. Бурсенева



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОПЕС»

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 01.01.2025 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
	1 день понедельник																		
	Завтрак																		
	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
	Итого за приём пищи	345	9.0	12.4	54.3	383.0	0.1	0.6	0.1	6.6	0.1	229.2	45.3	341.5	0.6	198.8	18.0	0.2	0.0
	II завтрак																		
	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
	Обед																		
	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 мясные 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
	Итого за приём пищи	595.00	29.2	20.7	126.2	799.5	0.4	28.1	4.0	2.4	0.0	174.3	40.5	74.8	3.4	119.4	26.7	1.0	0.0
	Полдник усиленный																		
	Ватрушка 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	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
	Итого за приём пищи	320.00	7.6	15.0	63.6	482.2	0.2	13.0	1.0	0.6	0.2	209.4	46.3	70.0	1.5	113.8	8.0	0.0	0.009
	Итого за день	1360	46.0	48.3	269.1	1750.5	0.7	45.4	5.1	9.6	0.3	625.4	132.0	486.3	7.9	432.0	52.7	1.2	0.009

2 день вторник																			
Завтрак																			
Пудинг творожный с рисом 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	
Итого за приём пищи	350	17.7	17.9	60.0	518.5	0.0	0.9	0.1	0.0	0.1	338.1	32.2	137.1	2.5	34.8	10.4	0.4	0.003	
II завтрак																			
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	
Обед																			
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 соусе 50\20	70	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	
Итого за приём пищи	530	20.2	14.0	70.7	452.7	0.4	22.8	1.0	1.7	0.3	214.8	67.0	75.9	3.1	119.6	26.4	0.0	0.000	
Полдник усиленный																			
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	
Итого за приём пищи	310.00	9.8	17.6	46.8	387.5	0.1	11.0	4.0	6.0	0.06	148.5	27.0	146.3	1.8	126.0	17.3	1.2	0.000	
Итого за день	1295	49.2	50.0	198.5	1454.7	0.6	44.8	5.1	7.7	0.58	709.4	167.8	631.8	8.0	476.3	79.1	1.7	0.016	

3 день среда																			
Завтрак																			
	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
	Итого за приём пищи	350	10.2	17.2	44.6	401.1	0.1	0.4	0.0	3.1	0.3	215.2	32.3	226.5	0.7	3.8	22.0	0.6	0.016
II завтрак																			
	Апельсины свежие	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
Обед																			
	Горошек консервированный	10	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 курой	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
	Компот из свежих яблок	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	0.000
	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
	Итого за приём пищи	515.00	14.0	16.9	102.3	615.7	0.5	37.8	1.1	4.0	0.2	157.0	85.3	165.2	4.2	378.6	37.0	1.1	0.0
Полдник усиленный																			
	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	0.000
	Манник	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
	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	0.000
	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
	Итого за приём пищи	270	14.5	10.9	85.1	508.9	0.1	1.9	2.5	1.6	0.12	175.4	3.9	42.0	1.6	0.5	11.6	0.0	0.008
	Итого за день	1295	38.9	45.2	257.0	1611.5	0.7	43.7	3.6	8.7	0.69	560.1	121.5	433.6	9.1	382.9	70.6	1.7	0.024

4 день четверг																			
Завтрак																			
	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
	Итого за приём пищи	370	10.2	17.2	44.6	401.1	0.1	0.4	0.0	3.1	0.3	215.2	32.3	226.5	0.7	3.8	22.0	0.6	0.0
II завтрак																			
	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
Обед																			
	Салат из капусты с морковью	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
	Итого за приём пищи	560	21.9	22.1	101.5	654.2	0.6	20.6	3.0	3.0	0.1	145.8	88.3	203.9	3.2	86.3	21.5	1.1	0.000
Полдник усиленный																			
	Суп молочный	130	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
	Ватрушка с творогом	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
	Итого за приём пищи	310	11.2	11.7	76.5	437.4	0.3	14.0	1.2	1.6	0.17	327.2	30.8	192.7	2.0	120.0	38.1	0.0	0.000
	Итого за день	1325	43.6	51.4	232.4	1539.7	1.0	45.0	4.2	7.7	0.55	704.2	159.4	634.0	8.1	488.1	81.6	1.7	0.003

5 день пятница																			
Завтрак																			
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	
Итого за приём пищи	350	10.4	15.2	54.1	437.0	0.1	1.0	0.1	2.7	0.03	386.3	46.2	220.4	0.9	41.0	34.1	1.3	0.015	
II завтрак																			
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	
Обед																			
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	
Итого за приём пищи	520	19.9	26.6	110.5	589.1	0.4	32.1	0.9	3.8	0.0	93.7	58.6	101.0	3.3	56.8	15.5	0.3	0.002	
Полдник усиленный																			
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	
Итого за приём пищи	290	17.3	15.9	56.2	509.3	0.4	2.2	3.6	1.3	0.01	212.5	40.9	296.5	1.4	95.2	20.3	0.0	0.000	
Итого за день	1260	48.0	58.1	230.6	1582.4	0.9	45.3	4.6	7.8	0.06	708.6	153.6	628.9	7.9	471.1	69.9	1.6	0.017	

6 день понедельник																			
Завтрак																			
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	
Итого за приём пищи	350	10.9	16.2	54.2	388.5	0.3	1.0	0.1	1.0	0.2	438.7	43.5	273.5	0.5	108.8	24.4	0.1	0.001	
II завтрак																			
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	0.00	
Обед																			
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 гренками 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	
Плов с мясом свинины	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	
Напиток из шиповника	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	
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	
Итого за приём пищи	545	24.7	25.0	101.5	682.3	0.6	18.0	3.1	4.6	0.3	141.7	75.1	333.5	4.6	276.6	49.5	1.7	0.0	
Полдник усиленный																			
Макароны с сыром	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	
Чай с молоком	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	
Коржик	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	
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	
Итого за приём пищи	310	2.3	5.4	18.2	133.5	0.1	30.1	1.0	2.3	0.02	155.2	42.6	29.0	2.8	89.5	5.0	0.0	0.000	
Итого за день	1305	13.0	18.3	57.9	452.2	0.2	60.3	2.5	4.6	0.1	365.6	85.8	100.0	6.3	179.0	10.0	0.0	0.016	

7 день вторник																			
Завтрак																			
	Батон с маслом сливочным 30/5	35	2.3	4.5	15.1	103.0	0.11	0.00	0.00	0.10	0.00	65.70	3.90	20.50	0.30	3.80	0.00	0.00	0.000
	Яйцо отварное	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
	Каша ячневая 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
	Напиток кофейный на молоке	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
	Итого за приём пищи	370	8.1	13.2	59.9	404.7	0.2	2.0	0.0	1.3	0.1	270.7	32.8	68.1	0.7	3.8	8.9	0.0	0.000
II завтрак																			
	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	0.012
Обед																			
	Салат из отварной свеклы	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
	Суп-лапша	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
	Тефтели рыбные в соусе 50/20	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
	Пюре картофельное	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
	Кисель концентрат	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
	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
	Итого за приём пищи	560	23.4	21.8	98.2	646.8	0.2	29.4	2.5	5.1	0.1	154.3	57.0	61.2	3.3	94.6	6.3	0.5	0.002
Полдник усиленный																			
	Капуста тушеная с яйцом	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
	Пирожок печеный с печенью и рисом	50	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
	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
	Итого за приём пищи	290	13.6	19.7	58.4	503.3	0.3	1.3	1.6	1.6	0.2	247.0	37.0	240.0	1.6	190.3	46.7	1.0	0.002
	Итого за день	1305	46.7	55.2	237.5	1650.8	0.7	42.8	4.1	8.0	0.5	714.0	168.3	641.8	8.1	484.5	87.0	1.6	0.016

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
	Итого за приём пищи	345	7.6	12.3	60.3	371.5	0.3	0.6	0.5	3.3	0.2	160.5	47.4	35.7	0.3	3.8	4.8	0.2	0.000
II завтрак																			
	Яблоко свежее	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
	Итого за приём пищи	535	18.9	19.1	68.4	503.8	0.3	31.7	2.5	2.9	0.1	123.2	26.7	154.9	5.2	107.9	13.7	1.3	0.0
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
	Итого за приём пищи	260	5.3	6.0	11.9	147.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	197.2	21.3	136.7	0.6	277.3	17.1	0.0	0.0
	Итого за день	1240	31.9	37.6	161.5	1108.1	0.8	33.3	3.0	6.2	0.24	480.8	95.4	327.3	6.1	389.0	35.6	1.5	0.000

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
	Итого за приём пищи	345	9.0	12.4	54.3	383.0	0.1	0.6	0.1	6.6	0.1	229.2	45.3	341.5	0.6	198.8	18.0	0.2	0.0
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	0.000
	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	0.000
	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	0.000
	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
	Итого за приём пищи	535	26.4	25.7	102.1	669.5	0.4	40.5	1.5	3.1	0.2	195.6	55.1	155.0	4.4	284.1	10.8	0.2	0.002
Полдник усиленный																			
	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
	Омлет натуральный	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
	Итого за приём пищи	310	13.8	16.0	43.6	365.00	0.1	5.9	1.3	3.5	0.07	321.9	60.4	394.0	1.8	80.3	67.7	0.8	0.012
	Итого за день	1290	49.4	54.3	220.9	1503.30	0.7	47.0	2.9	13.2	0.43	746.7	160.8	890.5	6.8	563.2	96.4	1.2	0.014

10 день пятница																							
Завтрак																							
	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				
	Итого за приём пищи	350	10.4	15.5	54.4	369.5	0.3	0.7	0.2	2.4	0.1	245.1	9.3	68.5	0.7	25.1	28.0	0.3	0.003				
II завтрак																							
	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				
Обед																							
	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				
	Итого за приём пищи	520	22.3	25.6	102.0	670.0	0.4	20.4	3.0	4.1	0.2	148.3	51.3	140.7	3.8	183.3	19.6	0.4	0.000				
Полдник усиленный																							
	Пудинг творожный с рисом с повидлом 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				
	Итого за приём пищи	270	9.6	11.7	29.3	316.0	0.1	11.3	1.0	1.6	0.18	265.1	64.6	168.0	0.9	68.4	9.7	0.9	0.000				
	Итого за день	1240	43.8	53.3	206.7	1451.5	0.8	42.3	4.2	8.1	0.56	700.5	166.8	649.7	7.9	472.7	82.4	1.7	0.016				
					ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:		328.2	372.0	1664.1	11386.9	5.5	373.4	31.7	67.3	3.6	5171.3	1155.5	4313.4	61.3	3463.4	522.7	11.6	0.1
	90 % от суточной нормы:																						
	Норма						48.6	57	234.90	1620.0	0.81	45.00	4.50	8.00	0.05	720.00	160.00	640.00	8.00	480	80.00	1.7	0.017
	Фактически на 1 ребёнка в день:						32.82	37.20	166.41	1138.69	0.55	37.34	3.17	6.73	0.36	517.13	115.55	431.34	6.13	346.34	52.27	1.16	0.010