

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ №

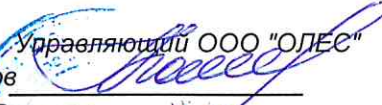
УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОДЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ
(Ясельная группа) в детских дошкольных
учреждениях**

Утверждаю: 
 Е.Л.Васюков

Меню для воспитанников от 1 года до 3 лет

№ п/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																			
	Яйца варёные	20	1,2	0,2	0,2	29,3	0,00	0,00	0,50	0,90	0,05	19,35	0,20	34,25	0,45	0,00	0,01	1,20	0,0007
	Каша кукурузная молочная со слив маслом	130	3,95	4,7	14,7	130,72	0,00	0,04	0,30	0,90	0,08	165,00	29,00	299,00	0,25	180,00	0,01	0,00	0,0000
	Батон с маслом сливочным 20\5	25	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	75,00	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,0000
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	6,60	27,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	355	7,0	8,2	32,2	261,1	0,1	0,16	0,80	1,9	0,2	278,8	34,5	353,8	1,0	183,8	0,02	1,2	0,0007
II завтрак																			
	Сок мультифруктовый	150	0,16	0,16	20,80	71,50	0,01	3,00	0,00	0,00	0,01	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,0000
Обед																			
	Борщ со сметаной	150	3,78	11,10	30,10	128,90	0,00	2,00	0,80	0,00	0,00	83,00	2,45	66,20	0,50	21,80	0,01	0,00	0,0000
	Печень в молочном соусе	60	10,80	6,60	3,00	118,80	0,09	3,00	1,70	0,00	0,60	175,00	8,90	111,00	2,30	42,30	0,01	0,00	0,0005
	Макаронные изделия	110	3,3	3,3	32,4	170,3	0,09	0,00	0,10	7,00	0,00	10,00	6,10	13,00	0,55	52,00	0,01	0,00	0,0000
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,00	9,80	37,40	0,01	26,30	0,00	0,00	0,01	3,30	1,80	1,21	0,16	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 20\20	40	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	510	21,37	21,49	91,23	538,76	0,52	31,30	2,60	7,00	0,61	278,30	29,05	191,41	4,41	118,00	0,03	0,00	0,00
Полдник усиленный																			
	Рагу из овощей	120	3,30	9,90	15,00	123,00	0,04	3,00	0,08	0,00	0,09	69,00	4,30	52,30	1,00	54,20	0,01	0,00	0,0000
	Шаньга с картофелем	60	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,02	29,00	0,00	18,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Кисель	180	0,00	0,00	15,00	75,00	0,01	6,00	0,60	1,00	0,00	18,80	1,40	0,00	0,02	0,45	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб ржаной	10	0,10	0,13	3,30	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	0,0000
	Итого за приём пищи	370	7,80	13,93	52,30	406,00	0,08	9,03	0,68	1,00	0,11	120,30	5,70	70,60	1,82	54,65	0,01	0,00	0,0000

2 день вторник																			
Завтрак																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/5	14,0	12,4	23,3	318	0,05	0,20	0,04	0,00	0,28	289,00	2,00	25,30	0,2	28,00	0,01	0,19	0,0003	
Батон	20	1,0	0,4	6,7	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,9	3,00	0,00	0,00	0,0000	
Кофейный напиток с молоком	180	1,0	1,2	16,83	82,50	0,00	0,42	0,00	0,00	0,08	87,50	10,00	81,00	0,08	6,70	0,01	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	295	16,0	14,0	46,8	431,5	0,05	0,6	0,0	0,0	0,4	380,9	15,4	125,4	2,2	37,7	0,0	0,2	0,0003	
II завтрак																			
Бананы свежие	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	200	0,01	0,1	0,0013	
Обед																			
Суп гороховый с гренками	150/10	3,30	2,30	21,00	120,40	0,12	2,00	0,08	0,00	0,04	62,00	1,60	14,20	1,00	25,00	0,01	0,00	0,0000	
Котлета из говядины с соусом молочным	50/10	6,40	8,20	7,70	121,70	0,08	0,08	0,00	0,00	0,08	31,50	2,10	95,00	0,60	24,90	0,01	0,00	0,0000	
Капуста тушеная	110	1,00	2,10	11,00	74,64	0,00	6,00	0,09	0,08	0,09	65,50	1,90	4,90	0,50	34,60	0,01	0,00	0,0000	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	9,70	38,75	0,09	15,30	1,00	1,80	0,00	23,50	1,45	0,00	0,30	0,40	0,00	0,00	0,0000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/10	2,48	0,37	11,97	62,55	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	510,00	13,18	12,97	61,37	418,04	0,62	23,38	1,17	1,88	0,21	189,50	16,85	114,10	3,30	86,80	0,03	0,00	0,0000	
Полдник усиленный																			
Сельдь с катрофелем	80	3,00	9,30	19,00	108,80	0,03	1,00	2,80	7,00	0,06	42,00	1,90	111,20	0,40	40,00	0,01	0,90	0,0000	
Ватрушка со сметаной	60	4,80	5,30	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,08	54,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,0000	
Чай с лимоном	180	0,09	0,01	7,50	30,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	1,70	0,04	1,10	0,04	0,40	0,00	0,00	0,0000	
Хлеб ржаной	10	0,10	0,10	3,30	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
Итого за приём пищи	370	7,99	14,71	47,80	329,10	0,06	6,83	2,80	7,00	0,14	101,20	1,94	112,30	1,14	40,40	0,01	0,90	0,0000	
Итого за день	1205	38,67	42,14	176,98	1274,64	0,73	40,83	4,01	8,88	0,81	713,60	75,77	624,31	9,15	364,90	0,07	1,19	0,0016	

3 день среда																			
Завтрак																			
	Горошек зелёный	30	0,8	1,3	1,9	23	0,02	2,90	0,03	0,00	0,00	5,40	4,00	12,00	0,2	6,50	0,00	0,00	0,0000
	Омлет натуральный	130	9,0	10,0	4,5	140,00	0,05	0,16	0,02	4,00	0,20	110,00	9,00	199,00	2,00	63,00	0,01	0,50	0,0008
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,0000
	Чай с молоком	150	1,3	1,8	10,83	43,70	0,00	0,39	0,00	0,00	0,10	51,60	5,00	31,00	0,09	9,50	0,01	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	340	12,7	16,3	28,0	280,3	0,18	3,5	0,1	4,1	0,3	232,7	21,9	262,5	2,6	82,8	0,02	0,5	0,0008
II завтрак																			
	Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	100	3,90	3,80	22,00	91,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	22,50	145,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,0000
Обед																			
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,9	2,0	8,0	62,6	0,01	8,00	0,80	0,00	0,04	15,00	0,00	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,15	1,80	15,00	42,80	0,02	6,90	0,80	0,00	0,03	14,00	5,00	68,30	0,42	54,00	0,01	0,00	0,0000
	Шницель рыбный натуралный	50/4	3,20	3,60	6,30	82,90	0,03	0,80	0,80	0,00	0,07	26,00	5,20	12,90	0,80	55,00	0,01	0,00	0,0000
	Картофельное пюре	110	2,10	4,16	18,70	98,00	0,02	4,30	0,00	0,80	0,06	18,00	4,00	71,90	0,90	89,00	0,01	0,80	0,0000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	9,70	84,00	0,09	15,30	1,00	3,00	0,00	23,50	1,45	0,00	0,50	0,40	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	554	10,66	12,05	73,66	453,70	0,50	35,30	3,40	3,80	0,20	103,50	25,45	#####	4,85	200,30	0,03	0,80	0,0000
Полдник усиленный																			
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,9	2,6	27,0	150,8	0,02	0,50	0,30	0,60	0,07	145,00	1,50	0,00	0,70	42,00	0,01	0,00	0,0000
	Ватрушка с творогом	60	3,30	4,70	21,60	175,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,06	42,00	0,60	32,80	0,60	19,00	0,00	0,00	0,0006
	Кисель на соке	180	0,60	0,10	25,16	103,00	0,01	11,00	0,90	1,50	0,00	28,00	1,40	15,00	0,02	0,45	0,00	0,00	0,0000
	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	0,10	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	400	6,9	7,5	77,1	447,8	0,03	11,6	1,4	2,1	0,1	218,5	3,5	47,8	1,4	61,5	0,01	0,0	0,0006
	Итого за день	1414	34,2	39,7	200,7	1273,4	0,71	50,7	4,9	10,0	0,6	735,2	73,4	608,4	9,0	344,6	0,06	1,3	0,0014

4 день четверг																			
Завтрак																			
Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,90	0,04	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	0,01	0,10	0,0013	
Каша рисовая жидкая молочная со сливочным м	130	4,00	6,20	26,60	194,00	0,00	0,40	0,02	2,60	0,04	92,80	4,00	202,30	0,15	9,00	0,01	0,50	0,0002	
Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,2	3,80	0,00	0,00	0,0000	
Какао с молоком	180	0,30	0,10	6,60	32,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,50	92,20	1,10	0,00	0,75	10,00	0,00	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	350	9,80	13,50	43,98	352,60	0,11	0,90	0,12	5,60	0,58	400,70	9,40	####	1,20	36,00	0,02	0,60	0,0015	
II завтрак																			
Яблоки свежие	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	280,00	0,00	0,00	0,0000	
Обед																			
Салат из моркови(припущенной) с яблоками	40	0,4	2,66	3,97	41,3	0,02	4,50	3,00	0,50	0,00	13,50	5,00	15,10	0,20	5,00	0,01	0,00	0,0000	
Суп-лапша на куринном бульоне	150	2,3	5,0	12,4	82,3	0,00	0,30	0,01	0,00	0,00	8,10	1,10	5,60	0,10	9,00	0,01	0,00	0,0000	
Биточки из мяса кур припущенные	50	5,1	4,5	9,4	98,1	0,00	0,17	0,00	0,10	0,00	24,00	5,00	9,10	0,40	10,00	0,01	0,00	0,0000	
Каша гречневая вязкая	110	3,20	1,90	19,80	109,00	0,11	0,00	0,00	0,50	0,03	13,10	9,00	80,30	0,62	0,90	0,01	0,55	0,0000	
Компот из изюма вит. С	150	0,40	0,08	18,33	75,75	0,00	15,08	0,00	0,00	0,00	14,50	3,90	22,60	0,25	13,90	0,00	0,00	0,0000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	550	14,63	14,63	79,88	489,82	0,46	20,05	3,01	1,10	0,03	80,20	33,80	####	2,47	40,70	0,04	0,55	0,0000	
Полдник усиленный																			
Запеканка морковная	130	3,2	3,9	14,6	145,5	0,04	3,30	0,90	1,50	0,04	70,00	0,90	0,00	0,40	0,90	0,01	0,00	0,0000	
Ватрушка с яблоками	65	4,80	5,60	30,60	128,00	0,03	5,00	0,06	1,00	0,01	24,80	0,47	39,00	0,50	6,00	0,00	0,00	0,0000	
Молоко кипячёное	180	4,3	4,9	7,2	90,3	0,08	1,16	0,00	0,00	0,15	161,40	19,30	129,30	1,90	33,00	0,01	0,00	0,0000	
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	0,0000	
Итого за приём пищи	395	12,4	14,5	55,7	382,8	0,15	9,5	0,96	2,5	0,2	259,7	20,7	168,3	3,2	39,9	0,02	0,0	0,0000	
Итого за день	1355	37,2	43,0	189,4	1272,2	0,72	40,4	4,09	9,2	0,8	756,6	71,9	604,3	9,1	396,6	0,08	1,2	0,0015	

5 день пятница																			
Завтрак																			
	Яйца варёные	20	1,2	0,2	0,2	29,3	0,00	0,00	0,50	4,00	0,07	19,35	0,20	21,30	0,45	0,00	0,01	0,50	0,0007
	Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	150	3,16	5,40	23,50	143,30	0,09	0,35	0,00	0,00	0,11	34,00	0,60	35,60	0,90	19,20	0,01	0,14	0,0000
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	85,00	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,0000
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,30	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,10	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	345,00	6,03	8,76	41,73	274,50	0,20	0,35	0,50	4,10	0,18	138,55	5,80	77,40	1,65	23,25	0,02	0,64	0,0007
	II завтрак																		
	Бананы свежие	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	200	0,02	0,1	0,0013
	Обед																		
	Салат из свеклы с яблоком	40	0,7	2,4	3,33	37,4	0,06	1,40	0,08	1,00	0,09	68,00	0,90	16,90	0,00	14,70	0,01	0,00	0,0000
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сме	150	6,00	5,25	15,80	106,72	0,06	3,40	0,01	0,00	0,09	98,65	1,00	15,90	0,12	19,00	0,01	0,00	0,0000
	Гуляш из отварной говядины	60/20	5,30	6,70	5,30	104,90	0,00	0,00	1,10	0,00	0,20	76,90	0,90	21,30	1,10	15,00	0,01	0,00	0,0000
	Картофельное пюре	110	2,10	4,16	18,70	118,80	0,04	4,30	0,00	2,90	0,09	28,50	1,00	71,90	0,90	49,00	0,01	0,20	0,0000
	Компот из кураги	150	0,5	0,1	14,6	66,0	0,00	16,80	2,00	0,00	0,00	5,70	1,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	580	17,91	19,08	73,69	517,22	0,49	25,90	3,19	3,90	0,47	284,75	14,60	#####	3,02	100,00	0,04	0,20	0,0000
	Полдник усиленный																		
	Рагу из мяса кур	160	6,70	8,90	12,00	205,30	0,00	4,00	0,40	0,50	0,09	67,60	1,00	36,20	1,30	45,00	0,01	0,18	0,0000
	Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	180	3,90	3,80	22,00	137,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	15,00	145,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20	0,10	0,10	3,30	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	0,0000
	Итого за приём пищи	360	10,70	12,80	37,30	361,80	0,00	4,30	0,40	0,50	0,09	251,60	16,00	#####	1,80	45,00	0,01	0,18	0,0000
	Итого за день	1325	36,14	41,14	173,72	1249,52	0,69	40,55	4,09	8,50	0,84	716,90	77,98	#####	9,00	368,25	0,09	1,12	0,0020

6 день понедельник

Завтрак																			
	Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,10	150,00	0,40	69,50	0,1	13,20	0,01	0,10	0,0013
	Каша ячневая вязкая молочная	130	3,8	5,1	22,5	144,00	0,04	0,33	0,00	0,00	0,00	69,30	9,00	46,00	0,58	35,00	0,01	0,00	0,0000
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,0000
	Кофейный напиток с молоком	180	1,0	1,2	16,83	82,50	0,00	0,42	0,00	0,00	0,08	87,50	15,10	81,00	0,08	6,70	0,01	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	350	10,3	13,5	50,1	353,1	0,2	0,9	0,1	1,0	0,2	372,5	28,4	217,0	1,1	58,7	0,0	0,1	0,0013
	II завтрак																		
	Сок мультифруктовый	150	0,16	0,16	20,80	71,50	0,01	3,00	0,00	0,00	0,01	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Обед																		
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,4	1,4	7,5	42	0,02	3,80	0,10	0,00	0,09	29,00	0,00	10,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Уха рыбацкая	150	3,40	2,30	6,00	55,60	0,03	1,05	0,70	0,40	0,20	28,00	8,00	203,00	0,50	74,00	0,01	1,00	0,0000
	Кнели из говядины с соусом сметанным	50/10	7,60	10,00	3,50	136,60	0,05	0,30	0,00	0,00	0,15	43,70	4,60	26,00	1,45	78,00	0,01	0,00	0,0001
	Макаронные изделия	110	3,3	3,3	32,4	170,3	0,03	0,00	0,10	5,50	0,00	10,00	6,10	3,10	0,55	64,10	0,01	0,00	0,0000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	9,66	38,75	0,09	15,30	1,00	1,30	0,00	23,50	1,45	0,00	0,50	0,40	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	570	18,01	17,49	74,99	526,61	0,55	20,45	1,90	7,20	0,44	141,20	29,95	####	4,56	218,40	0,03	1,00	0,0001
	Полдник усиленный																		
	Запеканка капустная с мясом	160	7,1	11,0	16,9	166,0	0,05	4,00	1,10	0,00	0,15	178,00	11,00	163,00	1,00	92,00	0,01	0,00	0,0000
	Кисель на соке	180	0,60	0,10	25,16	103,00	0,01	11,00	0,90	1,50	0,00	8,80	1,40	0,00	0,02	0,45	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20	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	0,0000
	Итого за приём пищи	360	7,8	11,2	45,4	288,0	0,06	15,0	2,0	1,5	0,2	190,3	12,4	163,0	1,4	92,5	0,01	0,0	0,0000
	Итого за день	1370	36,3	42,3	191,2	1239,2	0,77	39,3	4,0	9,7	0,8	714,5	70,8	622,1	9,1	369,6	0,07	1,1	0,0014

7 день вторник																			
Завтрак																			
Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	2,60	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,0000	
Каша рисовая жидкая молочная со сливочным м	140	4,27	6,68	23,00	208,98	0,00	0,40	0,02	1,90	0,30	123,00	1,20	102,00	0,34	11,00	0,01	0,50	0,0001	
Чай с молоком	180	1,33	0,08	10,83	43,70	0,00	0,39	0,00	0,00	0,10	51,60	5,00	32,40	0,09	9,00	0,01	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	345	7,20	9,96	44,61	326,28	0,11	0,79	0,02	2,00	0,40	240,30	8,80	#####	0,73	23,80	0,02	0,50	0,0001	
II завтрак																			
Бананы свежие	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	200	0,02	0,1	0,0013	
Обед																			
Салат из белокочанной капусты	40,00	0,70	1,60	3,10	14,00	0,02	19,00	0,00	0,00	0,03	59,00	1,20	15,60	0,20	27,00	0,01	0,00	0,0000	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/5	2,40	4,30	16,10	74,40	0,04	5,60	0,80	0,00	0,00	35,00	1,90	5,80	0,30	23,90	0,00	0,00	0,0000	
Суфле из печени	70	13,00	6,59	24,80	127,55	0,06	2,60	2,15	1,40	0,20	96,30	3,20	14,30	1,60	18,00	0,01	0,50	0,0001	
Картофель в молоке	110	2,30	3,50	12,80	106,85	0,06	4,00	0,00	0,10	0,10	78,60	3,90	69,30	0,30	85,00	0,03	1,00	0,0000	
Компот из свежих яблок	150	0,16	0,16	14,50	50,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	10,70	3,40	3,30	1,50	9,80	0,00	0,00	0,0000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	580	19,57	13,14	74,46	456,20	0,45	29,90	2,95	1,40	0,23	208,00	19,50	39,00	4,50	80,60	0,03	0,50	0,0001	
Полдник усиленный																			
Рыба запечённая в омлете	150	6,00	7,20	8,60	167,40	0,15	0,00	1,10	5,60	0,08	198,50	2,80	180,00	0,60	55,00	0,01	0,20	0,0001	
Коржик	50	3,44	9,90	33,10	187,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,06	23,00	0,00	0,00	0,30	6,30	0,01	0,00	0,0000	
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	6,60	27,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000	
Хлеб ржаной	10	0,10	0,10	3,30	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	0,0000	
Итого за приём пищи	390	9,74	17,30	51,60	400,90	0,17	0,10	1,10	5,60	0,14	225,00	2,80	#####	1,30	61,30	0,02	0,20	0,0001	
Итого за день	1345	38,01	40,90	191,67	1279,38	0,73	40,79	4,07	9,00	0,87	715,30	72,68	#####	9,06	365,70	0,09	1,30	0,0016	

8 день среда																			
Завтрак																			
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,0000
	Каша пшенная вязкая молочная	140	3,30	6,00	21,00	162,00	0,04	0,39	0,00	1,00	0,07	96,75	1,90	14,90	0,00	14,50	0,01	0,00	0,0000
	Какао с молоком	180	0,30	0,10	6,60	32,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	92,20	1,10	0,00	0,75	10,00	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	345	5,20	9,30	38,38	267,60	0,15	0,79	0,00	1,10	0,47	254,65	6,90	35,40	1,05	28,30	0,01	0,00	0,0000
II завтрак																			
	Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	100	3,90	3,80	22,00	91,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	22,50	145,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,0000
Обед																			
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,70	2,46	3,90	34,20	0,02	4,00	0,00	2,50	0,00	7,00	2,60	14,90	0,40	22,00	0,01	0,00	0,0000
	Борщ со сметаной	150/5	2,50	4,30	7,60	77,87	0,00	8,00	0,80	1,00	0,00	24,00	1,45	7,10	0,50	21,80	0,01	0,00	0,0000
	Биточки паровые из говядины	50	7,18	5,90	3,21	95,00	0,02	0,00	1,00	1,00	0,01	24,00	1,20	2,21	1,50	13,00	0,01	1,10	0,0000
	Рис отварной с овощами	120	1,90	1,90	25,00	111,68	0,00	0,30	0,01	0,00	0,02	13,70	7,00	71,20	0,50	11,90	0,01	0,00	0,0004
	Компот из изюма вит. С	150	0,40	0,09	18,30	75,75	0,00	17,30	0,00	0,00	0,00	14,50	3,90	22,60	0,25	13,90	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	530	15,99	15,14	73,97	477,90	0,37	29,60	1,81	4,50	0,03	90,20	25,95	#####	4,05	84,50	0,04	1,10	0,0004
Полдник усиленный																			
	Запеканка картофельная,	160	7,7	8,3	28,7	271,0	0,14	6,60	2,20	3,00	0,30	22,50	1,00	195,00	1,50	89,00	0,03	0,00	0,0000
	фаршированная отварным мясом говядины																		
	Молоко кипячёное	180	4,3	4,9	7,2	109,0	0,08	1,16	0,00	0,00	0,10	161,40	14,00	129,30	1,90	163,90	0,01	0,00	0,0000
	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	0,0000
	Итого за приём пищи	350	12,1	13,3	39,2	399,0	0,22	7,8	2,2	3,0	0,4	187,4	15,0	324,3	3,8	252,9	0,04	0,00	0,0000
	Итого за день	1520	37,2	41,5	173,6	1236,1	0,74	38,5	4,0	8,6	0,9	712,8	70,4	622,7	9,0	365,7	0,09	1,10	0,0004

8 день среда																			
Завтрак																			
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,60	0,00	0,00	0,0000
	Каша пшенная вязкая молочная	140	3,30	6,00	21,00	162,00	0,04	0,39	0,00	1,00	0,07	96,75	1,90	14,90	0,00	14,50	0,01	0,00	0,0000
	Какао с молоком	180	0,30	0,10	6,60	32,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	92,20	1,10	0,00	0,75	10,00	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	345	5,20	9,30	38,38	267,60	0,15	0,79	0,00	1,10	0,47	254,65	6,90	35,40	1,05	28,30	0,01	0,00	0,0000
II завтрак																			
	Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	100	3,90	3,80	22,00	91,60	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	22,50	145,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,0000
Обед																			
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,70	2,46	3,90	34,20	0,02	4,00	0,00	2,50	0,00	7,00	2,60	14,90	0,40	22,00	0,01	0,00	0,0000
	Борщ со сметаной	150/5	2,50	4,30	7,60	77,87	0,00	8,00	0,80	1,00	0,00	24,00	1,45	7,10	0,50	21,80	0,01	0,00	0,0000
	Биточки паровые из говядины	50	7,18	5,90	3,21	95,00	0,02	0,00	1,00	1,00	0,01	24,00	1,20	2,21	1,50	13,00	0,01	1,10	0,0000
	Рис отварной с овощами	120	1,90	1,90	25,00	111,68	0,00	0,30	0,01	0,00	0,02	13,70	7,00	71,20	0,50	11,90	0,01	0,00	0,0004
	Компот из изюма вит. С	150	0,40	0,09	18,30	75,75	0,00	17,30	0,00	0,00	0,00	14,50	3,90	22,60	0,25	13,90	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000
	Итого за приём пищи	530	15,99	15,14	73,97	477,90	0,37	29,60	1,81	4,50	0,03	90,20	25,95	118,01	4,05	84,50	0,04	1,10	0,0004
Полдник усиленный																			
	Запеканка картофельная,	160	7,7	8,3	28,7	271,0	0,14	6,60	2,20	3,00	0,30	22,50	1,00	195,00	1,50	89,00	0,03	0,00	0,0000
	фаршированная отварным мясом говядины																		
	Молоко кипячёное	180	4,3	4,9	7,2	109,0	0,08	1,16	0,00	0,00	0,10	161,40	14,00	129,30	1,90	163,90	0,01	0,00	0,0000
	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	0,0000
	Итого за приём пищи	350	12,1	13,3	39,2	399,0	0,22	7,8	2,2	3,0	0,4	187,4	15,0	324,3	3,8	252,9	0,04	0,00	0,0000
	Итого за день	1520	37,2	41,5	173,6	1236,1	0,74	38,5	4,0	8,6	0,9	712,8	70,4	622,7	9,0	365,7	0,09	1,10	0,0004

9 день четверг																			
Завтрак																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/5	14,0	12,4	23,3	318	0,05	0,29	0,40	5,00	0,28	289,00	9,00	25,30	0,48	39,00	0,01	0,60	0,0003	
Батон	20	1,0	0,4	6,7	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,9	3,00	0,00	0,00	0,0000	
Чай с сахаром	180	0,2	0,1	6,60	27,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	345	15,2	12,9	36,6	376,5	0,1	0,4	0,4	5,0	0,3	312,9	13,8	44,4	2,4	42,0	0,01	0,6	0,0003	
II завтрак																			
Сок мультифруктовый	150	0,16	0,16	20,80	71,50	0,01	3,00	0,00	0,00	0,01	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,0000	
Обед																			
Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,9	4,0	5,6	62,6	0,05	1,70	2,00	0,00	0,00	29,70	6,00	30,20	0,00	69,00	0,00	0,00	0,0000	
Рассольник со сметаной	150/5	2,10	4,30	8,20	79,90	0,02	3,70	0,00	0,00	0,00	24,30	1,90	64,30	0,45	41,80	0,01	0,00	0,0000	
Жаркое по-домашнему	50/110	3,00	4,50	32,20	119,00	0,15	6,00	1,50	1,60	0,18	68,00	11,00	102,00	1,60	99,00	0,01	0,10	0,0006	
Напиток из шиповника	150	0,18	0,00	9,80	37,40	0,01	25,20	0,00	0,00	0,01	3,30	1,80	1,21	0,16	0,00	0,00	0,00	0,0000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000	
Итого за приём пищи	550	9,49	13,29	71,76	382,30	0,56	36,60	3,50	1,60	0,19	132,30	30,50	197,71	3,11	211,70	0,02	0,10	0,0006	
Полдник усиленный																			
Омлет натуральный	130	9,0	10,0	4,5	140,00	0,07	0,16	0,10	2,60	0,30	81,20	6,00	241,00	1,00	69,00	0,01	0,60	0,0002	
Пирожок печёный со свежей капустой и яйцом	60	1,9	4,0	16,0	162	0,04	0,00	0,01	0,00	0,08	0,30	0,00	0,00	0,04	26,00	0,01	0,00	0,0000	
Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	180,00	3,90	3,80	22,00	117,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	180,50	22,50	145,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,0000	
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	0,0000	
Итого за приём пищи	380	14,9	17,9	45,8	437,9	0,11	0,5	0,1	2,6	0,4	265,5	28,5	386,0	1,5	95,0	0,02	0,6	0,0002	
Итого за день	1355	39,8	44,3	174,9	1268,2	0,73	40,5	4,0	9,2	0,88	721,2	72,8	628,1	9,1	348,7	0,05	1,3	0,0011	

10 день пятница																								
Завтрак																								
	Сыр порциями	15	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,07	150,00	0,40	69,50	0,1	1,00	0,01	0,10	0,0013					
	Каша "Ассорти"	130	2,5	4,0	21,0	176,9	0,04	0,40	0,00	0,00	0,04	98,00	4,80	94,00	0,2	8,00	0,01	1,00	0,0002					
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,6	3,2	10,8	73,60	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,0000					
	Чай с молоком	180	1,3	1,8	10,83	51,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,10	51,60	5,00	31,00	0,09	9,50	0,01	0,00	0,0000					
	Итого за приём пищи	350	9,3	13,0	42,6	354,5	0,2	0,9	0,1	1,0	0,21	365,3	14,1	215,0	0,7	22,3	0,03	1,1	0,0015					
II завтрак																								
	Яблоки свежие	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	280,00	0,00	0,00	0,0000					
Обед																								
	Суп картофельный с рыбой	150	2,5	3,0	12,2	89,3	0,03	1,00	0,02	0,00	0,06	73,00	2,80	36,00	2,03	14,00	0,01	0,00	0,0000					
	Глов из мяса цыплёнка	160	9,0	12,6	19,0	198,0	0,06	0,99	0,08	0,40	0,04	31,00	4,30	95,30	0,53	17,00	0,01	0,08	0,0002					
	Компот из кураги	150	0,5	0,0	14,6	66,0	0,00	16,80	2,00	0,00	0,00	5,70	1,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,0000					
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/20	3,31	0,49	15,96	83,40	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	9,80	0,00	0,90	1,90	0,00	0,00	0,0000					
	Итого за приём пищи	570	15,3	16,1	61,8	436,7	0,4	18,8	2,1	0,4	0,10	116,7	17,9	131,3	3,5	33,3	0,02	0,1	0,0002					
Полдник усиленный																								
	Печень в молочном соусе	60	10,80	6,60	3,00	118,80	0,08	8,50	1,75	0,00	0,40	42,60	6,00	90,00	2,00	12,00	0,01	0,00	0,0000					
	Макаронные изделия	110	3,3	3,3	32,4	170,3	0,03	0,00	0,10	7,50	0,00	10,00	4,30	13,20	0,15	14,00	0,01	0,00	0,0000					
	Кефир	180	4,3	4,8	6,0	91,0	0,06	2,00	0,00	0,00	0,18	170,00	20,00	171,00	0,20	11,00	0,01	0,00	0,0000					
	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	0,0000					
	Итого за приём пищи	380	18,5	14,8	44,7	399,1	0,17	10,5	1,85	7,5	0,58	226,1	30,3	274,2	2,8	37,0	0,03	0,0	0,0000					
	Итого за день	1345	43,5	44,3	158,8	1237,2	0,74	40,2	4,05	8,9	0,89	724,1	70,3	631,5	9,1	372,6	0,08	1,2	0,0017					
				ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				377,3	423,0	1827,6	12607,2	7,3	415,1	41,3	91,9	8,3	7198,0	725,0	6260,7	90,9	3653,0	0,7	11,9	0,0
	90 % от суточной нормы:																							
	Норма							37,8	42,3	182,70	1260,0	0,72	40,50	4,05	9,00	0,80	720,00	72,00	630,00	9,00	360	0,07	1,26	0,00014
	Фактически на 1 ребёнка в день:							37,73	42,30	182,76	1260,72	0,73	41,51	4,13	9,19	0,83	719,80	72,50	626,07	9,09	365,30	0,07	1,19	0,0014