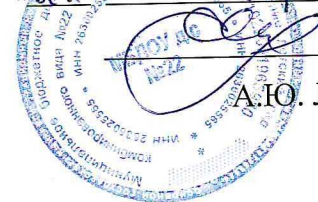


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

д/с №22 г. Ставрополя

«11» октября 2024 г.



А.Ю. Лукьянова

# ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

Меню составлено на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» - Киев Арий, Москва Лада 2011 г. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных и образовательных организациях» Москва, Дели принт, 2016 г.



Прием пищи	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес Блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	55.0	5,0	10,0	1,0	118,0	№438 с.189 № 50 с. 21
	Икра кабачковая	35.0	1,0	3,0	3,0	42,0	
	Чай с сахаром	150/5	0	0	7,0	30,0	№943 с.398
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
<b>Итого за завтрак</b>		270.0	8,0	19,0	22,0	296,0	
2-й завтрак	Сок	200.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
<b>Итого 2-й завтрак</b>		200.0	1,0	0	10,0	43,0	
ОБЕД	Щи из квашенной капусты с картофелем	150.0	2,0	2,0	14,0	90,0	№193 с.82
	Фрикадельки в соусе	60.0	10,0	6,0	11,0	140,0	№620 с.283
	Соус томатный	20.0	2,7	5,5	12,2	106,3	№783 с.344
	Каша рассыпчатая гречневая	120.0	2,8	5,6	24,0	112,0	№320 с.134
	Компот из смеси сухофруктов	150.0	0	0	10,0	40,0	№ 868 с. 372
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0	
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0		
<b>Итого за обед</b>		553.0	19,0	12,0	80,0	528,0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	120.0	20,0	9,0	19,0	232,0	№469 с.201
	Молоко сгущенное	10.0	1,0	1,0	6,0	33,0	
	Чай с молоком	150,0	1,0	1,0	11,0	53,0	№945 с.398
<b>Итого за полдник:</b>		280.0	22,0	11,0	36,0	318,0	
<b>Ужин</b>	<u>Чай с лимоном</u>	150/5	0	0	7,0	30,0	№944 с.398
	<u>Хлеб пшеничный</u>	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
<b>Итого за ужин:</b>		173.0	1,0	0	17,0	78,0	
<b>Итого за день</b>		1483.0	46,0	48,0	193,0	1438,0	



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 2  Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150.0	6,0	4,0	23,0	148,0	№390 с.169 № 958 с. 403 № 3 с.8
	Кофейный напиток	150.0	2,0	2,0	11,0	75,0	
	Бутерброд с сыром	20/4/10	4,0	6,0	11,0	110,0	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334.0</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>45,0</b>	<b>333,0</b>	
2-й завтрак	<b>Фрукты свежие</b>	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>120.0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп лапша по-домашнему	150.0	2,0	2,0	12,0	73,0	№94 с.147
	Фрикадельки из кур	60.0	13,0	7,0	10,0	162,0	№673 с.311
	Пюре картофельное	120.0	3,9	5,6	9,6	148,3	№373 с.309
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0	
	Кисель из повидла	150.0	0	0	20,0	80,0	№881 с.376
Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0		
Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>523.0</b>	<b>19,0</b>	<b>10,0</b>	<b>70,0</b>	<b>460,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60/20	8,0	7,0	6,0	116,0	№517 с.234
	Рис отварной	120.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№682 с.316
	Чай с сахаром	150/5	0	0	7,0	30,0	№943 с.398
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>353.0</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>41,0</b>	<b>314,0</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Чай с лимоном</b>	150/5	0	0	7,0	30,0	№944 с.398
	Кондитерские изделия	20.0	1,0	2,0	15,0	94,0	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>170.0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>26,0</b>	<b>147,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495.0</b>	<b>45,4</b>	<b>36,4</b>	<b>191,8</b>	<b>1298</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен ность	№ рецептур ы
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 3  Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с молоком	150.0	5,0	3,0	24,0	143,0	№390 с.169
	Какао с молоком	150.0	3,0	3,0	14,0	92,0	№959 с.403
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325.0</b>	<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>49,0</b>	<b>341,0</b>	
2-й завтрак	Сок	200.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200.0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>43,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис)	150.0	2,0	3,0	13,0	90,0	№204 с.86 №608
	Биточки из говядины	60.0	10,0	7,0	24,0	197,0	с.276
	Пюре картофельное	120.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№694 с.319
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0	
	Компот из свежих плодов	150.0	0	0	10,0	40,0	№859 с.369
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	6,0	32,0	
	Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>545.0</b>	<b>19,0</b>	<b>13,0</b>	<b>75,0</b>	<b>512,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	55.0	5,0	10,0	1,0	118,0	№438 с.189
	Икра кабачковая	35.0	1,0	3,0	3,0	42,0	№50 с.21 №943
	Чай с сахаром	150/5	0	0	7,0	30,0	с.398
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>263.0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,0</b>	<b>21,0</b>	<b>238,0</b>	
<b>Ужин</b>							
	<b>Фрукты свежие</b>	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
<b>Итого за ужин</b>		<b>120.0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1453.0</b>	<b>37,4</b>	<b>38,4</b>	<b>164,8</b>	<b>1178,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Пищевые вещества					Энерг.цен ность	№ рецептур ы
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша жидкая ( манная молочная)	150.0	5,0	3,0	26,0	148,0	№390 с.169 № 958 с. 403 № 1 с.8	
	Кофейный напиток	150.0	2,0	2,0	11,0	75,0		
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	6,0	11,0	106,0		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>325.0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>48,0</b>	<b>329,0</b>		
2-й завтрак	Сок	200.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329	
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200.0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>43,0</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,0	4,0	9,0	75,0	№170 с.71 №608 с.276 №413 с.179 №868 с.372	
	Шницель из говядины	60.0	10,0	7,0	24,0	197,0		
	Макаронные изделия отварные	120.0	0	1,0	2,0	18,0		
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0		
	Компот из смеси сухофруктов	150.0	0	0	25,0	95,0		
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0		
Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0			
<b>Итого за обед:</b>		<b>578.0</b>	<b>18,0</b>	<b>17,0</b>	<b>105,0</b>	<b>682,0</b>		
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60.0	8,0	7,0	6,0	116,0	№511 с.229 №694 с.319 №944 с.398	
	Пюре картофельное	120.0	3,0	4,0	18,0	120,0		
	<u>Чай с лимоном</u>	150/5	0	0	7,0	30,0		
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0		
<b>Итого за полдник:</b>		<b>353.0</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>41,0</b>	<b>314,0</b>		
Ужин	Чай с сахаром	150/5	0	0	7,0	30,0	№943 с.398	
	Кондитерские изделия	20.0	1,0	2,0	15,0	94,0		
<b>Итого за ужин:</b>		<b>170.0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>26,0</b>	<b>147,0</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1621.0</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>	<b>230,0</b>	<b>1515,0</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен ность (ккал)	№ рецептур ы
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 5 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150.0	3,0	3,0	11,0	83,0	№235 с.100 № 958 с. 403
	Кофейный напиток	150.0	2,0	2,0	11,0	75,0	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325.0</b>	<b>8,0</b>	<b>12,0</b>	<b>36,0</b>	<b>281,0</b>	
2-й завтрак	<b>Фрукты свежие</b>	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>120.0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150.0	2,0	2,0	12,0	73,0	№206 с.87
	Запеканка картофельная с субпродуктами	40/120	10,0	7,0	24,0	197,0	№626 с.286 №759 с.33
	Соус красный основной	20.0	0	1,0	2,0	18,0	
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0	
	Напиток из шиповника	150.0	1,0	0	15,0	65,0	№1014 с.415
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>553.0</b>	<b>17,0</b>	<b>10,0</b>	<b>80,0</b>	<b>491,0</b>	
Полдник	Каша пшеничная жидкая	150.0	20,0	9,0	19,0	232,0	№390 с.169
	Чай с сахаром	150/5	1,0	1,0	11,0	53,0	№943 с.398
		<b>280.0</b>	<b>22,0</b>	<b>11,0</b>	<b>36,0</b>	<b>318,0</b>	
<b>Итого за полдник:</b>	Оладьи	60/20	0	0	7,0	30,0	№432 с.337
Ужин	Кефир	150.0	1,0	0	10,0	48,0	№965 с.404
<b>Итого за ужин:</b>		<b>160,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>78,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1433.0</b>	<b>50,4</b>	<b>36,4</b>	<b>171,8</b>	<b>1221,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептур
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность	
1	2	5	6	7	8	9	
Неделя 2 День 6  Завтрак	Омлет с сыром	65.0	1,0	3,0	32,0	161,0	№230 с.233
	Икра кабачковая	35.0	1,0	3,0	3,0	42,0	№ 50 с. 21 № 943 с.398
	Чай с сахаром	150/5	0	0	10,0	40,0	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	8,0	15,0	142,0	№ 1 с.8
Итого за завтрак		290.0	3,0	11,0	57,0	343,0	
2-й завтрак	Сок	200.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
Итого 2-й завтрак		200.0	1,0	0	10,0	43,0	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150.0	3,0	3,0	12,0	86,0	№208 с.88
	Биточки из говядины	60.0	10,0	6,0	11,0	140,0	№608 с.276
	Капуста тушеная	120.0	3,0	4,0	13,0	103,0	№315 с.132
	Компот из смеси сухофруктов	150.0	0	0	10,0	40,0	№868 с.372
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого за обед:		533.0	20,0	13,0	72,0	497,0	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50.0	17,0	8,0	28,0	250,0	№468 с.200
	Молоко сгущенное	10.0	1,0	1,0	6,0	33,0	
	Какао с молоком	150.0	3,0	3,0	14,0	92,0	№959 с.403
Итого за полдник		285.0	18,0	9,0	41,0	313,0	
Ужин	Чай с лимоном	150/5	0	0	7,0	30,0	№944 с.398
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за ужин:		150.0	7,0	5,0	5,0	92,0	
Итого за день		1476.0	47,0	35,0	192,0	1279,0	



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг.цен ность	№ рецептур ы
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	5	6	7	8	9		
День 7  Завтрак	Каша жидкая рисовая	150.0	4,0	3,0	27,0	148,0	№390 с.169 № 958 с. 403	
	Кофейный напиток	150.0	2,0	2,0	11,0	75,0		
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	8,0	15,0	142,0	№ 1 с.8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334.0</b>	<b>10,0</b>	<b>11,0</b>	<b>49,0</b>	<b>333,0</b>		
2-й завтрак	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365	
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>120.0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	150.0	2,0	2,0	12,0	73,0	№204 с.86 №668 с.309	
	Котлета из птицы	60.0	12,5	12,8	13,3	218,7		
	Крупа рассыпчатая (перловая)	120.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№679 с.315	
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0		
	Компот из смеси сухофруктов	150.0	0	0	10,0	40,0	№868 с.372	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	18.0 35.0	1,0 3,0	0 0	10,0 16,0	48,0 80,0		
<b>Итого за обед</b>		<b>553.0</b>	<b>21,0</b>	<b>17,0</b>	<b>82,0</b>	<b>564,0</b>		
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150.0	11.3	3,4	7,3	103,7	№220 с 228 №943 с.398	
	Чай с сахаром	150/5	0	0	7,0	30,0		
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0		
<b>Итого за полдник</b>		<b>373.0</b>	<b>10,0</b>	<b>7,0</b>	<b>56,0</b>	<b>327,0</b>		
Ужин	<u>Чай с молоком</u>	150,0	1,0	1,0	11,0	53,0	№945 с.398	
	<u>Кондитерские изделия</u>	20.0	1,0	2,0	15,0	94,0		
<b>Итого за ужин:</b>		<b>170.0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>26,0</b>	<b>147,0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1545.0</b>	<b>43,4</b>	<b>38,4</b>	<b>222,8</b>	<b>1415,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность	№ рецептур
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	5	6	7	8	9	10
<b>День 8</b>  Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	150.0	6,0	4,0	24,0	160,0	№384 с.167
	Какао с молоком	150.0	3,0	3,0	14,0	92,0	№959 с.403
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325.0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>49,0</b>	<b>358,0</b>	
2-й завтрак	Сок	200.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>200.0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>43,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный	150.0	2,0	3,0	13,0	90,0	№200 с.85
	Шницель из говядины	60.0	10,0	6,0	11,0	140,0	№608 с.276
	Пюре картофельное	120.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№694 с.319
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0	
	Компот из свежих плодов	150.0	1,0	0	15,0	65,0	№859 с.369
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0	
<b>Итого на обед</b>		<b>525.0</b>	<b>17,0</b>	<b>10,0</b>	<b>75,0</b>	<b>474,0</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	55.0	5,0	10,0	1,0	118,0	№438 с.189
	Икра кабачковая	35.0	1,0	3,0	3,0	42,0	№50 с.21
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Чай с сахаром	150/5	0	0	7,0	30,0	№943 с.398
<b>Итого за полдник:</b>	<b>Итого за полдник:</b>	<b>263.0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,0</b>	<b>21,0</b>	<b>238,0</b>	
Ужин	<u>Чай с лимоном</u>	150/5	0	0	7,0	30,0	№944 с.398
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
<b>Итого за ужин</b>		<b>150.0</b>	<b>7,0</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>92,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1463,0</b>	<b>43,0</b>	<b>41,0</b>	<b>160,0</b>	<b>1205,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 9 Завтрак	Каша ячневая молочная	150.0	5,0	3,0	26,0	148,0	№390 с.169 № 958 с. 403
	Кофейный напиток	150.0	2,0	2,0	11,0	75,0	
Итого за завтрак:	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	6,0	11,0	106,0	№1 с.8
		<b>325.0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>48,0</b>	<b>329,0</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44,0	№847 с.365
Итого 2-й завтрак		<b>200.0</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>43,0</b>	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	150/5	2,0	4,0	10,0	85,0	№ 176 с. 74
	Шницель из говядины	60.0	10,0	6,0	11,0	140,0	
	Макаронные изделия отварные	120.0	4,0	5,0	29,0	168,0	№413 с.179 №373 с.309
	Соус сметанный с томатом	20.0	0	1,0	2,0	17,0	
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0	№868 с.372
	Компот из смеси сухофруктов	150.0	0	0	10,0	40,0	
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0	
Итого за обед		<b>578.0</b>	<b>20,0</b>	<b>16,0</b>	<b>104,0</b>	<b>643,0</b>	
ПОЛДНИК	Хлебцы рыбные	60.0	8,0	7,0	6,0	116,0	№515 с.233
	Пюре картофельное	120.0	3,0	4,0	18,0	120,0	
	Чай с сахаром	150/5	0	0	7,0	30,0	
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
Итого за полдник:		<b>353.0</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>41,0</b>	<b>314,0</b>	
Ужин	Чай с лимоном	150/5	0	0	7,0	30,0	№944 с.398
	Кондитерские изделия	20.0	1,0	2,0	15,0	94,0	
Итого за ужин:		<b>170.0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>26,0</b>	<b>147,0</b>	
Итого за день		<b>1621.0</b>	<b>44,0</b>	<b>41,0</b>	<b>229,0</b>	<b>1476,0</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен ность	№ рецептур ы
		Вес блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводо ы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 10  Завтрак	Каша жидкая ( манная молочная)	150.0	5,0	3,0	26,0	148,0	№390 с.169
	Какао с молоком	150.0	3,0	3,0	14,0	92,0	№959 с.403
	Бутерброд с маслом	20/5	2,0	6,0	11,0	106,0	№ 1 с.8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325.0</b>	<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	<b>347,0</b>	
2-й завтрак	Сок	200.0	1,0	0	10,0	43,0	№418 с.329
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>120.0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150.0	4,0	4,0	0	50,0	№240 с.102 №668
	Котлета из птицы	60.0	12,5	12,8	13,3	218,7	с.309
	Рис отварной	120.0	3,0	4,0	18,0	120,0	№682 с.316
	Овощи соленые	20.0	0	0	1,0	10,0	
	Компот из смеси сухофруктов	150.0	0	0	10,0	40,0	№868 с.372
	Хлеб пшеничный	18.0	1,0	0	10,0	48,0	
	Хлеб ржаной	35.0	3,0	0	16,0	80,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>525.0</b>	<b>19,0</b>	<b>20,0</b>	<b>52,0</b>	<b>471,0</b>	
ПОЛДНИК	Каша кукурузная жидкая	150.0	5,0	3,0	25,0	149,0	№390 с.169 № 943
	Чай с сахаром	150/5	0	0	10,0	40,0	с.398
		300.0	8,0	6,0	39,0	241,0	
<b>Итого за полдник:</b>	Пирожок с картофелем	80.0	6,0	6,0	35,0	240,0	№437 с.340
Ужин	Молоко кипяченое	150.0	6,0	6,0	9,0	120,0	№965 с.404
<b>Итого за ужин:</b>		230.0	12,0	12,0	44,0	360,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1435.0</b>	<b>42,4</b>	<b>45,4</b>	<b>179,8</b>	<b>1309,0</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1502,5</b>	<b>44,1</b>	<b>40,2</b>	<b>193,5</b>	<b>1333,4</b>	