



Согласовано  
Заведующий МАДОУ «ЦРР – детский сад № 7»

М.Г. Белова

«Утверждаю»  
ИП Сосновских Д.И.



Д.И. Сосновских

Примерное двадцатидневное меню  
для детей в возрасте от 1 до 3 лет  
На осенне-зимний период

При составлении меню использованы:

Сборник рецептур на продукцию для всех образовательных учреждений Москва 2017

Руководители разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ)

Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>1-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
3	Бутерброд с сыром	40	5,02	6,29	11,86	124,00	Батон пшеничный, сыр
121	Суп молочный с крупой	150	2,23	2,68	8,36	53,40	Крупа, молоко, сахар-песок,масло сливочное
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	Чай-заварка,сахар-песок
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>370</b>	<b>7,3065</b>	<b>8,9865</b>	<b>33,722</b>	<b>231,4</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
389	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60	Сок фруктовый
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>	
	<b>Обед:</b>						
59	Салат из моркови с яблоком	30	0,32	0,05	2,56	11,97	Морковь,яблоки свежие,сахар,масло растительное
111	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	150	1,43	3,05	14,55	70,20	Вермишель,морковь,лук репчатый, томат. паста
291	Плов из птицы	130	11,02	6,80	24,26	198,47	Грудка куриная,лук,морковь,томат.пюре,рис
388	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	Плоды шиповника,сахар-песок
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>480</b>	<b>14,393</b>	<b>10,33</b>	<b>57,271</b>	<b>392,7667</b>	
	<b>Полдник:</b>						
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	Молоко кипяченое
	Кондитерское изделие	50	4,04	4,77	44,60	68,00	
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>8,39</b>	<b>8,52</b>	<b>51,8</b>	<b>148,25</b>	
	<b>Ужин:</b>						
акт	Омлет с гречками	150	8,51	18,88	2,64	289,66	Яйца,молоко,гречки
358	Кисель плодово-ягодный	200	0,31	0,00	41,80	160,00	Плодово-ягодный концентрат
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>11,619</b>	<b>19,429</b>	<b>45,288</b>	<b>564,6052</b>	
	<b>Итого за день(1500гр):</b>	<b>1605</b>	<b>42,459</b>	<b>47,266</b>	<b>203,23</b>	<b>1400,622</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>2-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
2	Бутерброд с фруктовым джемом	50	2,16	3,52	26,54	146,36	Батон пшеничный, джем фруктовый
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	160	6,27	4,47	43,79	210,29	Хлопья овсяные "Геркулес", молоко, сахар-песок, масло сливочное
379	Кофейный напиток	150	2,37	2,01	11,96	75,45	Кофейный напиток, сахар, молоко
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>360</b>	<b>10,809</b>	<b>9,9991</b>	<b>82,29</b>	<b>432,0994</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед:</b>						
52	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,50	27,84	Свекла, сыр, чеснок, масло растительное
115	Суп гречневый на костном бульоне	150	1,00	2,88	1,03	48,45	Картофель, крупа гречневая, лук, морковь
268	Котлета (биточки) мясная	50	6,84	8,87	5,38	94,38	Говядина, лук, сухари, хлеб пшеничный
202	Вермишель отварная	110	4,15	0,49	23,41	114,62	Макаронные изделия (вермишель), масло сливочное
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Яблоки, сахар-песок, кислота лимонная
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>13,655</b>	<b>14,379</b>	<b>53,567</b>	<b>417,215</b>	
	<b>Полдник:</b>						
386	Напиток Снежок	150	4,35	3,75	6,30	76,50	Снежок
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	7,36	23,55	131,00	Мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>8,23</b>	<b>11,11</b>	<b>29,85</b>	<b>207,5</b>	
	<b>Ужин:</b>						
149	Голубцы ленивые	50	5,51	7,27	3,51	75,50	Кура, рис, лук репчатый, масло слив.капуста
319	Овощи, тушенные с сметанном соусе	110	1,54	3,53	8,84	69,41	Картофель, морковь, лук репчатый, масло слив, сметана, мука
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Чай-заварка, сахар
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Соль пищевая йодированная</b>	<b>5</b>					<b>Соль пищевая йодированная</b>
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>9,3616</b>	<b>11,261</b>	<b>28,032</b>	<b>296,87</b>	
	<b>Итого за день (1500гр):</b>	<b>1575</b>	<b>42,455</b>	<b>47,149</b>	<b>203,54</b>	<b>1400,684</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>3-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	Батон пшеничный, масло сливочное
181	Каша молочная манная	130	3,78	6,64	20,35	143,00	Крупа манная,молоко,сахар,масло сливочное
378	Чай с сахаром, молоком	180	1,37	1,22	14,31	72,90	Чай-заварка, сахар-песок,молоко
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>350</b>	<b>7,5104</b>	<b>15,341</b>	<b>49,554</b>	<b>351,9</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
389	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60	Сок фруктовый
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>	
	<b>Обед:</b>						
29	Салат из свежих овощей	30	0,32	1,80	1,10	22,17	Огурцы,помидоры,морковь,капуста,масло растительное
87	Суп Щи из свежей капусты на костном бульоне	150	1,05	2,93	3,54	10,35	Капуста,морковь,лук,томат.паста
Акт	Биточки "Нежные"	50	8,27	8,04	11,60	154,00	Грудка,крупа рисовая,масло сливочное,лук репчатый,молоко
183	Каша гречневая молочная	110	4,76	6,33	20,00	154,52	Крупа гречневая,масло сливочное,молоко
346	Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,49	105,90	Апельсины, сахар-песок,цедра
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>15,862</b>	<b>19,399</b>	<b>62,072</b>	<b>492,9238</b>	
	<b>Полдник:</b>						
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	Молоко кипяченое
	Кондитерское изделие	50	3,01	2,01	34,48	88,00	
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>7,36</b>	<b>5,76</b>	<b>41,68</b>	<b>168,25</b>	
	<b>Ужин:</b>						
235	Шницель рыбный с соусом	60	5,48	3,02	4,64	78,00	Минтай,лук,соус(сметана,мука,томат. паста)
312	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	16,31	78,65	Картофель,масло сливочное,молоко
377	Чай с сахаром, лимоном	180	0,11	0,02	12,73	51,91	Чай-заварка, сахар-песок,лимон
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>10,631</b>	<b>7,1028</b>	<b>34,527</b>	<b>323,507</b>	
	<b>Итого за день(1500гр):</b>	<b>1615</b>	<b>42,113</b>	<b>47,603</b>	<b>202,98</b>	<b>1400,181</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал.)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>4-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
3	Бутерброд с сыром	40	5,02	6,29	11,86	124,00	Батон пшеничный, сыр
175	Каша вязкая из риса и пшена	130	3,59	6,61	25,68	177,27	Крупа ячневая, молоко, сахар-песок, масло сливочное
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	Чай-заварка, сахар-песок
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>350</b>	<b>8,6717</b>	<b>12,912</b>	<b>51,045</b>	<b>355,2727</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед:</b>						
20	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,80	19,98	Огурцы, лук репчатый, масло растительное
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне	150	3,29	3,16	8,72	106,20	Картофель, горох, лук репчатый, морковь
290	Птица тушеная в соусе	50	5,83	5,83	1,76	83,00	Грудка кур., сметана, мука пшеничная
309	Макаронные отварные	110	4,05	3,31	17,96	13,53	Макаронны, масло сливочное
349	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимонная кис-га
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>15,001</b>	<b>14,391</b>	<b>53,59</b>	<b>368,29</b>	
	<b>Полдник:</b>						
386	Кефир с сахаром	170	4,93	4,25	6,80	85,00	Кефир, сахар-песок
	Кондитерское изделие	40	0,84	4,27	38,91	155,00	
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>210</b>	<b>5,77</b>	<b>8,52</b>	<b>45,71</b>	<b>240</b>	
	<b>Ужин:</b>						
289	Рагу из птицы	150	9,05	10,05	21,60	186,86	Грудка кур., картофель, морковь, томаг. паста, лук
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	Плоды шиповника, сахар-песок
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>12,529</b>	<b>10,874</b>	<b>43,21</b>	<b>390,0071</b>	
	<b>Итого за день (1500гр):</b>	<b>1575</b>	<b>42,372</b>	<b>47,097</b>	<b>203,35</b>	<b>1400,57</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал.)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>5-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
2	Бутерброд с фруктовым джемом	40	1,73	2,81	21,23	117,09	Батон пшеничный, джем фруктовый
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	4,53	6,79	35,66	103,64	Пшено, молоко, сахар-песок, масло сливочное
382	Какао с молоком	160	3,26	2,84	14,06	94,88	Какао-порошок, молоко, сахар-песок
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>350</b>	<b>9,52</b>	<b>12,44</b>	<b>70,95</b>	<b>315,61</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
389	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60	Сок фруктовый
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,60</b>	
	<b>Обед:</b>						
46	Салат "Витаминный"	30	0,04	1,53	3,35	18,03	Капуста, морковь, яблоки, лук репчатый, масло растительное
113	Суп - лапша домашняя на костном бульоне	150	1,54	3,03	3,67	12,30	Мука, яйца, лук репчатый, бульон
294	Котлета рубленая из птицы	50	8,72	8,38	8,14	143,00	Грудка куриная, лук, хлеб пшеничный, сухари
145	Картофель тушёный с луком	110	2,30	7,76	8,88	143,00	Картофель, лук репчатый
акт	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	11,10	42,60	Лимон, сахар-песок
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>13,79</b>	<b>20,91</b>	<b>35,48</b>	<b>404,91</b>	
	<b>Полдник:</b>						
385	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	90,95	Молоко кипяченое
274	Манник	30	1,20	1,75	5,06	29,78	Крупа манная, мука, масло сливочное, яйца, сахар
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>6,13</b>	<b>6,00</b>	<b>13,22</b>	<b>120,73</b>	
	<b>Ужин:</b>						
222	Пудинг творожный	130	8,84	6,53	51,51	316,88	Творог, крупа манная, сахар-песок, яйца, изюм, масло сливочное, ванилин, сухари, сметана
327	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,80	1,05	4,30	Молоко, масло сливочное, мука, сахар, ванилин
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Чай-заварка, сахар
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>12,10</b>	<b>7,91</b>	<b>68,41</b>	<b>496,13</b>	
	<b>Итого за день(1500гр):</b>	<b>1615</b>	<b>42,29</b>	<b>47,26</b>	<b>203,21</b>	<b>1400,97</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>6-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
3	Бутерброд с сыром	40	5,02	6,29	11,86	124,00	Батон пшеничный, сыр
181	Каша молочная манная	130	2,54	6,64	20,04	130,62	Крупа манная,молоко,сахар-песок,масло сливочное
378	Чай с сахаром, молоком	180	1,37	1,22	14,31	72,90	Чай-заварка,сахар-песок,молоко
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>350</b>	<b>8,9283</b>	<b>14,139</b>	<b>46,219</b>	<b>327,519</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед:</b>						
52	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	21,84	Свекла,чеснок,масло растительное
132	Суп пюре из разных овощей на костном бульоне	150	0,90	3,00	11,50	47,15	Капуста,картофель,морковь,лук репчатый
акт	Кура аппетитная	50	6,80	6,75	2,05	61,00	Грудка кур., мука пшеничная,томат-паста, лук
171	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,73	6,18	32,25	207,06	Крупа гречневая,масло сливочное,сахар-песок
349	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	Смесь сухофруктов,сахар-песок,лимонная кис-та
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>15,465</b>	<b>18,021</b>	<b>72,628</b>	<b>482,6288</b>	
	<b>Полдник:</b>						
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	Молоко кипяченое
432	Булочка "Алтайская"	50	3,20	2,49	21,83	65,00	Мука,дрожжи,масло раст.,яйца
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>6,24</b>	<b>29,03</b>	<b>145,25</b>	
	<b>Ужин:</b>						
105	Печень тертая с соусом	50	5,13	4,05	2,76	92,50	Печень говяжья,лук репчатый, яйцо,масло сливочное
304	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	Крупа рисовая, масло сливочное
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Чай-заварка, сахар
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>10,117</b>	<b>8,4513</b>	<b>45,342</b>	<b>398,24</b>	
	<b>Итого за день(1500гр):</b>	<b>1565</b>	<b>42,46</b>	<b>47,25</b>	<b>203,02</b>	<b>1400,64</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>7-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
2	Бутерброд с фруктовым джемом	40	1,73	2,81	21,23	117,09	Батон пшеничный, джем фруктовый
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,91	10,77	43,50	Молоко, макароны/вермишель, масло сливочное, сахар
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	Чай-заварка, сахар-песок
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>370</b>	<b>5,0759</b>	<b>5,7422</b>	<b>45,502</b>	<b>214,5909</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
389	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60	Сок фруктовый
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>	
	<b>Обед:</b>						
71	Овощи свежие порционно	30	0,24	0,03	0,80	3,90	Огурцы/помидоры свежие
96	Суп рассольник ленинградский на костном бульоне	150	1,21	3,05	18,62	16,35	Картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, огурцы сол.,
294	Шницель рубленый из птицы	50	8,72	8,38	8,14	173,00	Грудка куриная, лук, хлеб пшеничный, сухари
175	Каша вязкая из риса и пшена	110	3,04	5,59	21,73	150,00	Крупа ячневая, молоко, сахар-песок, масло сливочное
348	Компот из кураги	150	0,59	0,03	20,72	86,10	Куруга, сахар-песок, лимонная кис-та
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>14,916</b>	<b>17,309</b>	<b>70,351</b>	<b>475,33</b>	
	<b>Полдник:</b>						
	Йогурт	150	3,00	2,30	4,50	72,00	Йогурт
	Кондитерское изделие	65	3,01	4,67	34,48	213,00	
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>215</b>	<b>6,01</b>	<b>6,97</b>	<b>38,98</b>	<b>285</b>	
	<b>Ужин:</b>						
284	Запеканка картофельная с мясом	150	12,59	16,76	18,39	189,71	Говядина, масло раст., картофель, лук, масло слив., сухари
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,12	0,02	14,14	57,67	Чай-заварка, сахар-песок, лимон
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>15,512</b>	<b>17,324</b>	<b>33,378</b>	<b>362,3303</b>	
	<b>Итого за день (1500гр):</b>	<b>1560</b>	<b>42,264</b>	<b>47,345</b>	<b>203,36</b>	<b>1400,851</b>	



№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>8-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	Батон пшеничный, масло сливочное
	Каша вязкая молочная Рябушка	150	3,38	6,87	31,65	100,97	Крупа гречневая, рисовая, молоко, масло сливочное
379	Кофейный напиток	150	2,37	2,01	11,96	75,45	Кофейный напиток, сахар-песок, молоко
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>340</b>	<b>8,1095</b>	<b>16,37</b>	<b>58,5</b>	<b>312,4188</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед:</b>						
59	Салат из моркови с яблоком	30	0,30	0,05	2,60	11,90	Морковь, яблоки свежие, сахар
98	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	150	0,89	2,95	1,10	15,75	Капуста, карт., крупа:рисовая, овсяная, пшенич., морковь, лук
268	Котлета мясная	50	6,84	5,74	5,15	91,88	Говядина, хлеб пшеничный, лук, сухари
311	Картофель в молоке	110	2,03	2,73	14,48	92,84	Картофель, молоко, масло сливочное
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	Яблоки, сахар-песок, лимонная кислота
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>11,299</b>	<b>11,819</b>	<b>44,581</b>	<b>344,295</b>	
	<b>Полдник:</b>						
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	Молоко кипяченое
	Кондитерское изделие	50	4,04	3,07	38,91	120,00	
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>8,39</b>	<b>6,82</b>	<b>46,11</b>	<b>200,25</b>	
	<b>Ужин:</b>						
301	Кнели куриные с рисом с соусом	50	4,52	5,48	2,81	140,00	Грудка куриная, рис, молоко, масло сливочное
309	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,45	Вермишель, масло сливочное
378	Чай с сахаром, молоком	180	1,37	1,22	14,31	72,90	Чай-заварка, сахар-песок, молоко
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Соль пищевая йодированная</b>	<b>5</b>					<b>Соль пищевая йодированная</b>
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>435</b>	<b>14,207</b>	<b>11,758</b>	<b>44,416</b>	<b>496,3</b>	
	<b>Итого за день(1500гр):</b>	<b>1585</b>	<b>42,406</b>	<b>47,167</b>	<b>203,41</b>	<b>1400,264</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>9-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
2	Бутерброд с повидлом	40	1,73	2,81	21,23	117,09	Батон пшеничный, джем фруктовый
173	Каша молочная из пшенной крупы	130	5,11	6,54	32,09	208,00	Крупа пшено, молоко, масло сливочное, сахар-песок
378	Чай с сахаром, молоком	180	1,37	1,22	14,31	72,90	Чай-заварка, сахар-песок, молоко
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>350</b>	<b>8,2044</b>	<b>10,565</b>	<b>67,625</b>	<b>397,9909</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
389	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,60	Сок фруктовый
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>	
	<b>Обед:</b>						
24	Салат из свежих овощей	30	0,28	1,80	1,10	21,21	Помидоры, огурцы, лук зеленый/репчатый, масло
82	Суп Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	150	1,08	2,95	4,01	18,75	Свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат. паста, сахар-песок
173.	Тефтели мясные с рисом с соусом	60	6,70	8,12	5,66	103,28	Говядина, лук, рис, масло, соус
139	Капуста тушеная	110	2,24	4,05	8,68	84,70	Капуста, томат. паста, морковь, лук, мука
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	Плоды шиповника, сахар-песок
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>520</b>	<b>11,93</b>	<b>17,347</b>	<b>35,363</b>	<b>340,074</b>	
	<b>Полдник:</b>						
	Напиток Снежок	150	4,35	3,75	6,30	76,50	Снежок
	Кондитерское изделие	50	3,01	4,07	34,48	104,00	
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>7,36</b>	<b>7,82</b>	<b>40,78</b>	<b>180,5</b>	
	<b>Ужин:</b>						
акт	Запеканка "Нежная" с молоком стученным	150	11,23	10,70	28,19	243,60	Творог, рис, сметана, молоко, масло сливочное, ванилин, сахар
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Чай-заварка, сахар-песок
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>14,1</b>	<b>11,27</b>	<b>44,04</b>	<b>418,55</b>	
	<b>Итого за день(1500гр):</b>	<b>1625</b>	<b>42,344</b>	<b>47,002</b>	<b>202,96</b>	<b>1400,715</b>	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ценность (ккал)	Состав блюд
			Б	Ж	У		
	<b>10-й день</b>						
	<b>Завтрак:</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	Батон пшеничный, масло сливочное
182	Каша рисовая жидкая молочная	160	3,71	6,34	31,56	138,91	Крупа рисовая, молоко, сахар-песок, масло сливочное
382	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,95	Какао-порошок, молоко, сахар-песок
	<b>Итого за завтрак (350гр):</b>	<b>350</b>	<b>9,1276</b>	<b>16,49</b>	<b>59,637</b>	<b>363,8591</b>	
	<b>2-ой завтрак:</b>						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко
	<b>Итого за 2й завтрак (100гр):</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед:</b>						
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,19	28,53	Картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, масло растительное
103	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	150	1,61	1,70	14,55	22,95	Картофель, макаронные изделия, морковь, лук
акт	Котлета "Детская"	50	5,04	5,60	3,60	81,43	Говядина, кура, лук, хлеб пшеничный, сухари
309	Макароны отварные	110	4,06	3,30	19,40	123,50	Макароны, масло сливочное
349	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимонная кис-та
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20	1,12	0,22	0,34	45,98	Хлеб пшеничный и ржаной
	<b>Итого за обед (450гр):</b>	<b>510</b>	<b>12,75</b>	<b>13,902</b>	<b>64,085</b>	<b>401,99</b>	
	<b>Полдник:</b>						
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	Молоко кипяченое
430	Булочка "Московская"	50	4,10	4,01	24,70	107,00	Мука, сахар, масло слив., молоко, яйца, дрожжи, ванилин
	<b>Итого за полдник (200гр):</b>	<b>200</b>	<b>8,45</b>	<b>7,7583</b>	<b>31,9</b>	<b>187,25</b>	
	<b>Ужин:</b>						
234	Котлеты (биточки) рыбные с соусом	60	6,70	4,41	8,08	133,09	Минтай, лук, хлеб, масло раст., соус(сметана, мука, томат. паста)
312	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	16,31	100,65	Картофель, масло сливочное, молоко
377	Чай с сахаром, лимоном	180	0,11	0,02	12,73	51,91	Чай-заварка, сахар-песок, лимон
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	2,80	0,55	0,85	114,95	Хлеб пшеничный и ржаной
	Соль пищевая йодированная	5					Соль пищевая йодированная
	<b>Итого за ужин (400гр):</b>	<b>405</b>	<b>11,854</b>	<b>8,4951</b>	<b>37,968</b>	<b>400,5979</b>	
	<b>Итого за день(1500гр):</b>	<b>1565</b>	<b>42,582</b>	<b>47,045</b>	<b>203,39</b>	<b>1400,697</b>	

Суточная потребность в пищевых веществах для детей  
в возрасте от 1 до 3 лет

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	42,46	47,27	203,23	1400,62
2 день	42,45	47,15	203,54	1400,68
3 день	42,11	47,60	202,98	1400,18
4 день	42,37	47,10	203,35	1400,57
5 день	42,29	47,26	203,21	1400,97
6 день	42,46	47,25	203,02	1400,64
7 день	42,26	47,35	203,36	1400,85
8 день	42,41	47,17	203,41	1400,26
9 день	42,34	47,00	202,96	1400,71
10 день	42,58	47,05	203,39	1400,70
<i>Итого за 10 дней</i>	<i>423,75</i>	<i>472,18</i>	<i>2032,45</i>	<i>14006,19</i>
<i>Средний показатель</i>	<i>42,37</i>	<i>47,22</i>	<i>203,25</i>	<i>1400,62</i>
<i>% выполнения от нормы</i>	<i>100,89</i>	<i>100,46</i>	<i>100,12</i>	<i>100,04</i>