

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ д/с № 443

Зав. Сервальд Н.В.

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	V <sub>1</sub>	V <sub>2</sub>	C
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
168	Каша ячневая вязкая	180	7,23	4,75	26,92	179,38	117,04	0,72	0,08	0,13	0,28
394	Чай с молоком	180	0,0	0,0	11,44	45,76	1,42	0,54	0,0	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом	20/5	6,28	9,48	9,66	149,06	185,20	0,55	0,05	0,07	0,14
	Всего завтрак	<b>383</b>	<b>13,91</b>	<b>14,53</b>	<b>58,32</b>	<b>420,0</b>	<b>322,66</b>	<b>4,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>5,14</b>
<b>Второй завтрак</b>											
368	Бананы свежие	<b>100</b>	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Всего второй завтрак	<b>100</b>	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
<b>Обед</b>											
33	Салат из свёклы	30	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,4	0,01	0,01	3,31
82	Суп картофельный с мак.издел.	180	2,21	5,95	12,90	114,0	26,0	0,58	0,06	0,04	5,0
298	Голубцы ленивые	70	25,02	6,79	19,95	140	28,45	3,66	0,19	0,30	8,15
313	Каша рассыпчатая гречневая	110	7,45	5,28	33,48	211	12,8	3,95	0,18	0,09	0
376	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	28,6	1,12	0,001	0,005	0,36
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>610</b>	<b>32,37</b>	<b>16,25</b>	<b>100,65</b>	<b>512,50</b>	<b>116,53</b>	<b>7,68</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>12,37</b>
<b>Полдник</b>											
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Печенье	25	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	8,0
	Всего полдник	<b>205</b>	<b>6,12</b>	<b>5,44</b>	<b>25,29</b>	<b>170</b>	<b>244,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>1,60</b>
<b>Ужин</b>											
231	Сырники из творога	100	16,49	3,55	24,14	194,50	120,54	0,74	0,08	0,30	0,61
392	Чай с сахаром	180	0,07	0	20,03	80	9,4	0,25	0,001	0,003	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	1,43
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего ужин	<b>320</b>	<b>34,43</b>	<b>10,37</b>	<b>67,76</b>	<b>503,64</b>	<b>381,54</b>	<b>3,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,649</b>	<b>4,87</b>
	Итого за день	<b>1618</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
185 Каша рисовая жидкая	180	5,12	4,48	29,01	176,86	31,84	0,64	0,10	0,13	1,20
397 Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
3 Бутерброд с маслом и сыром	20/5/6	1,21	11,30	7,24	135,46	4,80	0,19	0,02	0,02	0
Всего завтрак	<b>391</b>	<b>7,95</b>	<b>16,28</b>	<b>95,96</b>	<b>562,64</b>	<b>48,99</b>	<b>1,79</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>11,25</b>
<b>Второй завтрак</b>										
368 Яблоки свежие	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>										
34 Салат из моркови	30	1,72	3,7	4,82	60	11,2	0,39	0,06	0,03	5,58
57 Борщ из свежей капусты	180	7,91	5,81	10,98	128	49	1,75	0,09	0,11	12,49
321 Пюре картофельное	130	3,11	0,39	19,01	92	9,0	0,78	0,06	0,02	0
260 Тефтели рыбные	70	6,93	3,98	1,92	70	21,3	0,49	0,05	0,05	1,57
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
376 Компот из кураги	180	0,25	0,21	25,35	88,85	9,30	0,34	0,01	0,0	2,70
Всего обед	<b>610</b>	<b>24,13</b>	<b>14,77</b>	<b>85,09</b>	<b>555,35</b>	<b>132,74</b>	<b>5,48</b>	<b>0,5</b>	<b>0,23</b>	<b>12,76</b>
<b>Полдник</b>										
Рожок сдобный	60	4,35	3,0	36,78	193,52	8,37	0,91	0,05	0,02	0
399 Сок фруктовый	150	6,08	5,42	10,07	85	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
Всего полдник	<b>210</b>	<b>11,9</b>	<b>15,43</b>	<b>53,2</b>	<b>278,52</b>	<b>267,8</b>	<b>1,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>2,73</b>
<b>Ужин</b>										
215 Омлет с картофелем	100	4,26	5,57	14,70	127,70	26,16	11,17	0,10	0,12	7,89
393 Чай с лимоном	180	0,0	0,0	11,44	45,76	1,42	0,54	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
Всего ужин	<b>340</b>	<b>9,13</b>	<b>6,37</b>	<b>52,49</b>	<b>307,96</b>	<b>166,5</b>	<b>14,48</b>	<b>0,27</b>	<b>0,2</b>	<b>8,27</b>
Итого за день	<b>1651</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	V <sub>1</sub>	V <sub>2</sub>	C
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
168	Суп молочный с лапшой	180	5,08	5,50	31,42	195,48	152,82	2,38	0,12	0,19	0,36
394	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутиерброд с маслом	20/5	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	<b>Всего завтрак</b>	<b>385</b>	<b>9,52</b>	<b>8,46</b>	<b>62,83</b>	<b>365,48</b>	<b>291,82</b>	<b>5,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>11,36</b>
368	Яблоки свежие	<b>100</b>	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	30	2,32	7,12	5,18	110,08	20,80	0,68	0,14	0,05	2,30
63	Рассольник домашний со сметаной	180	2,13	3,01	7,72	62,32	11,9	0,72	0,07	0,04	2,90
304	Плов из птицы	150	19,96	15,24	23,45	210,5	33,90	2,09	0,17	0,19	2,06
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
378	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,00	34,36	139,79	4,35	0,36	0	0	0,05
	<b>Всего обед</b>	<b>580</b>	<b>28,74</b>	<b>26,05</b>	<b>93,72</b>	<b>739,19</b>	<b>97,65</b>	<b>6,6</b>	<b>0,53</b>	<b>0,33</b>	<b>7,31</b>
<b>Полдник</b>											
469	Булочка дорожная	50	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко кипячёное	150	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,98</b>	<b>7,24</b>	<b>24,05</b>	<b>185</b>	<b>137,15</b>	<b>2,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>
<b>Ужин</b>											
132	Капуста тушёная	180	23,72	5,50	42,30	313,65	128,35	0,07	0,11	0,31	0,34
392	Чай с сахаром	180	0,43	0,17	18,24	78,30	21,3	0,63	0,01	0,05	100
	хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	<b>Всего ужин</b>	<b>400</b>	<b>28,36</b>	<b>6,35</b>	<b>83,55</b>	<b>508,45</b>	<b>78,37</b>	<b>3,73</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>6,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша пшеничная	180	6,45	4,57	42,34	236,29	128,86	0,80	0,08	0,13	0,30
395	Кофейный напиток с молоком	180	0,07	0	15,31	41,61	2,92	0,43	0,0	0,0	1,16
3	Бутерброд с маслом сыром	20/5/6	4,57	8,28	14,49	199,00	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего завтрак	<b>391</b>	<b>12,59</b>	<b>13,35</b>	<b>50,84</b>	<b>571,9</b>	<b>148,98</b>	<b>2,63</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>11,46</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
368	Бананы свежие	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	30	1,14	9,08	9,07	122,57	21,46	0,6	0,05	0,05	1,76
276	Жаркое по-домашнему	180	6,25	7,53	7,46	107,71	13,60	1,63	0,07	0,08	3,14
80	Суп с пшенной крупой	180	2,09	5,69	7,17	68,28	30,25	0,73	0,02	0,04	8,33
376	Компот из изюма	180	0,12	0,1	27,0	89	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>580</b>	<b>23,52</b>	<b>30,38</b>	<b>80,86</b>	<b>529,71</b>	<b>94,99</b>	<b>4,18</b>	<b>0,742</b>	<b>0,2</b>	<b>25,23</b>
<b>Полдник</b>											
460	Печенье	20	4,34	7,95	39,41	246,55	12,51	0,65	0,05	0,04	0
401	Кефир	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Всего полдник	<b>200</b>	<b>4,34</b>	<b>7,95</b>	<b>39,42</b>	<b>246,61</b>	<b>13,74</b>	<b>0,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>											
235	Пудинг из творога с рисом	130	3,06	4,8	20,43	118	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16
394	Чай с молоком	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего ужин	<b>370</b>	<b>31,62</b>	<b>6,94</b>	<b>96,47</b>	<b>342</b>	<b>156,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,156</b>	<b>0,396</b>	<b>0,34</b>
	Итого за день	<b>1641</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
186	Каша пшеничная жидкая	180	4,47	5,15	22,20	153,90	10,55	2,13	0,05	0,01	0
394	Чай с молоком	180	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего завтрак	<b>385</b>	<b>15,21</b>	<b>24,36</b>	<b>65,16</b>	<b>542,44</b>	<b>189,25</b>	<b>5,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>14,3</b>
<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>51</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>											
19	Икра морковная	30	0,86	5,59	4,94	58,80	13,91	1,06	0,04	0,02	9,76
81	Суп с горохом	180	2,20	5,13	11,60	101,4	28,93	1,23	0,10	0,06	4,55
238	Печень по-строгановски	80	12,61	20,06	1,06	235,14	22,14	3,68	0,14	0,85	4,97
205	Макаронные изделия отварные	120	3,66	3,53	20,85	125,28	7,59	0,61	0,03	0,01	0,0
398	Напиток из шиповника	180	0,43	0,18	27,84	114,66	15,44	0,28	0,02	0,0	7,20
	Хлеб ржаной	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>610</b>	<b>22,91</b>	<b>34,89</b>	<b>85,59</b>	<b>744,98</b>	<b>97,21</b>	<b>7,66</b>	<b>0,39</b>	<b>0,95</b>	<b>26,48</b>
<b>Полдник</b>											
469	Булочка дорожная	50	9,22	5,48	29,18	202	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04
400	Молоко кипячёное	180	0,11	0,03	21,07	84,99	2,66	0,15	0,0	0,0	0,75
	Всего полдник	<b>230</b>	<b>4,34</b>	<b>1,68</b>	<b>54,85</b>	<b>242,11</b>	<b>30,2</b>	<b>0,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>											
78	Суфле куриное	110	9,95	2,20	18,92	97,78	178,08	0,55	0,10	0,19	1,13
45	Винегрет овощной	40									
393	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	2,92	0,90	0,00	0,00	0,40
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин	<b>350</b>	<b>13,32</b>	<b>2,81</b>	<b>50,93</b>	<b>246,39</b>	<b>198,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>1,53</b>
	Итого за день	<b>1675</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша кукурузная жидкая	180	7,44	4,65	32,47	101,50	114,70	1,09	0,13	0,12	0,28
1	Бутерброд с маслом	20/5	5,3	8	8,16	126	185,20	0,55	0,05	0,07	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Всего завтрак	<b>385</b>	<b>17,09</b>	<b>15,56</b>	<b>75,99</b>	<b>513,5</b>	<b>134,42</b>	<b>3,17</b>	<b>0,2</b>	<b>0,18</b>	<b>11,5</b>
368	Яблоки свежие	<b>100</b>	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
<b>Обед</b>											
53	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	16	0,3	0,01	0,02	2,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,49	5,27	16,57	134	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81
282	Котлета мясная	60	16,23	17,34	3,17	133,78	13,12	2,11	0,07	0,09	0,66
205	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,62	3,23	7,03	67,67	42,77	0,94	0,02	0,04	2,0
378	Кисель из свежих ягод	180	0,68	0	21,01	46,87	21,3	0,63	0,01	0,05	100
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>610</b>	<b>33,37</b>	<b>31,25</b>	<b>78,74</b>	<b>679,5</b>	<b>162,55</b>	<b>9,15</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>112,24</b>
<b>Полдник</b>											
195	Пудинг манный	50	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко кипячёное	150	0,50	0	12,70	55	20	0,20	0,02	0,04	4,0
	Всего полдник	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>2,36</b>	<b>27,68</b>	<b>138</b>	<b>24</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>4,0</b>
<b>Ужин</b>											
321	Пюре картофельное	150	2,65	4,16	17,71	118	32	0,87	0,12	0,09	15,73
19	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,34	2,04	1,04	24	9,3	0,24	0,01	0,01	2,22
392	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	6,12	45	2,9	0,1	0,13	0,007	0
	Всего ужин	<b>400</b>	<b>15,47</b>	<b>13,8</b>	<b>62,08</b>	<b>434,01</b>	<b>83,79</b>	<b>3,95</b>	<b>0,194</b>	<b>1,139</b>	<b>0,56</b>
	Итого за день	<b>1695</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>7 День</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша "Дружба"	180	4,91	4,68	24,68	160,40	108,88	0,71	0,09	0,12	0,28
394	Чай с молоком	180	0,10	0	10,04	43,78	13,4	0,13	0,09	0,12	0,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/6	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0,06
	Всего завтрак	<b>391</b>	<b>6,6</b>	<b>5,13</b>	<b>52,27</b>	<b>285,18</b>	<b>150,48</b>	<b>3,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,35</b>	<b>5,68</b>
<b>Второй завтрак</b>											
368	Бананы свежие	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>											
54	Икра свекольная	30	1,07	4,08	5,44	60,5	25,61	0,20	0,005	0,005	1,65
76	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,87	4,83	10,38	92,54	46,93	0,93	0,07	0,05	6,58
255	Котлеты рыбные	70	9,70	3,60	14,00	127,20	26,38	0,43	0,04	0,05	0,11
313	Каша рассыпчатая рисовая	110	1,36	3,34	13,98	91,42	22,86	0,66	0,09	0,04	3,45
376	Компот из кураги	180	0,39	0,01	24,99	101	8,46	7,17	0,02	0,0	0,28
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>610</b>	<b>18,6</b>	<b>16,54</b>	<b>91,8</b>	<b>589,16</b>	<b>156,94</b>	<b>12,14</b>	<b>0,375</b>	<b>0,195</b>	<b>12,07</b>
<b>Полдник</b>											
466	Слоба обыкновенная	50	9,22	5,48	29,18	202	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04
399	Сок	150	1,36	0,0	29,02	121,52	0,68	0,10	0	0	0
	Всего полдник	<b>200</b>	<b>14,27</b>	<b>16,31</b>	<b>52,22</b>	<b>412,75</b>	<b>60,29</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>
<b>Ужин</b>											
137	Рагу из овощей	180	3,41	11,72	14,25	233,2	58,28	1,2	0,14	0,10	19,46
393	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,8	39,6	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	35	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин	<b>400</b>	<b>7,67</b>	<b>12,41</b>	<b>47,06</b>	<b>355,3</b>	<b>85,53</b>	<b>4,65</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,46</b>
	Итого за день	<b>1691</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1,400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>



Т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Fe	V <sub>1</sub>	V <sub>2</sub>	C
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша овсяная из геркулеса жидкая	180	3,18	3,89	21,44	134	8,0	0,32	0,04	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	20/5	2,42	6,0	14,5	91	8,8	0,61	0,04	0,02	0
397	Какао с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	115,9	0,07	0,02	0,07	0,34
	Всего завтрак	<b>385</b>	<b>8,65</b>	<b>12,08</b>	<b>64,57</b>	<b>371</b>	<b>148,7</b>	<b>3,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>10,34</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>51</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>											
12	Икра кабачковая	30	0,9	5,0	2,6	61	2,3	3,3	1,3	1,1	6,1
85	Суп картофельный с клецками	180	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
279	Котлета куриная	70	15,35	14,15	4,92	108	16,7	5,59	0,3	1,13	10,19
321	Пюре картофельное	110	3,65	5,37	36,68	188	1,3	0,52	0,02	0,01	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	23,52	94	0,13	0,13	0,001	0,003	1,64
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>600</b>	<b>25,97</b>	<b>23,06</b>	<b>105,27</b>	<b>610,5</b>	<b>97,7</b>	<b>9,89</b>	<b>0,69</b>	<b>1,27</b>	<b>18,83</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	20	4,5	21	55	430	4,0	0,2	0,02	0,02	0
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Всего полдник	<b>200</b>	<b>9,98</b>	<b>25,88</b>	<b>64,07</b>	<b>532</b>	<b>248,9</b>	<b>0,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>											
236	Запеканка из творога с манкой	130	6,81	21,25	36,75	365,45	46,90	1,29	0,16	0,12	14,35
394	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	20	1,43	0,1	7,55	39,6	3,5	0,1	0,01	0,01	0
	Всего ужин	<b>350</b>	<b>10,67</b>	<b>9,74</b>	<b>30,29</b>	<b>213,6</b>	<b>60,11</b>	<b>1,18</b>	<b>0,108</b>	<b>0,178</b>	<b>1,23</b>
	Итого за день	<b>1635</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>9 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
185	Каша манная жидкая	180	6,33	6,0	28,33	192,62	120,40	0,98	0,12	0,12	0,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,3	8	8,16	126	185,20	0,55	0,05	0,07	0,14
394	Чай с молоком	180	3,39	3,39	23,36	138,53	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Всего завтрак	<b>395</b>	<b>15,06</b>	<b>17,69</b>	<b>70,15</b>	<b>503,15</b>	<b>450,3</b>	<b>3,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,44</b>	<b>6,74</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Груши свежие	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>19,0</b>	<b>2,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат из моркови	30	1,72	3,7	4,82	60	11,2	0,39	0,06	0,03	5,58
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,52	5,33	8,65	88,89	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
279	Гуляш из отварного мяса	80	13,61	9,96	14,61	203	20,47	0,98	0,02	0,08	0
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,91	22,91	145	4,2	0,95	0,04	0,02	0
378	Кисель из свежих ягод	180	0,33	0,20	21,87	101	8,46	7,17	0,02	0	0,28
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>620</b>	<b>22,62</b>	<b>23,24</b>	<b>96,1</b>	<b>497,03</b>	<b>118,72</b>	<b>8,83</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>9,81</b>
<b>Полдник</b>											
	Рожок слобный	50	4,19	4,70	33,9	193,40	9,61	0,87	0,07	0,03	0
401	Кефир	150	5,22	4,5	7,20	90	216	0,18	0,07	0,31	1,26
	Всего полдник	<b>200</b>	<b>9,41</b>	<b>9,2</b>	<b>41,1</b>	<b>283,4</b>	<b>249,61</b>	<b>1,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>
<b>Ужин</b>											
249	Пудинг рыбный запечённый	140	5,82	8,30	1,2	102,80	36,13	0,78	0,03	0,19	0,16
392	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	20	2,34	0,32	12,34	58	12	1,34	1,21	0,01	0
	Всего ужин	<b>360</b>	<b>8,49</b>	<b>10,84</b>	<b>25,16</b>	<b>239,3</b>	<b>54,23</b>	<b>1,69</b>	<b>0,07</b>	<b>0,37</b>	<b>0,19</b>
	Итого за день	<b>1675</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>08</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>10 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с крупой	180	9,31	24,75	33,36	393,43	139,72	1,18	0,14	0,19	0,50
1	Бутерброд с маслом	20/5	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Всего завтрак	<b>385</b>	<b>13,61</b>	<b>25,74</b>	<b>73,95</b>	<b>527,32</b>	<b>183,22</b>	<b>3,93</b>	<b>0,192</b>	<b>0,27</b>	<b>6,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>19</b>	<b>2,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>											
80	Суп с гречневой крупой	180	8,63	5,05	13,58	106,81	20,7	1,02	0,05	0,08	1,86
287	Тефтели мясные	70	16,34	14,22	0,94	197,16	20,23	1,38	0,03	0,09	0,80
19	Икра морковная	30	1,56	0,1	3,18	19,9	9,0	0,32	0,015	0,015	1,36
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,26	40,15	148,86	14,75	1,05	0,0	0,02	18,95
132	Капуста тушёная	130	23,72	5,50	42,30	313,65	128,35	0,07	0,11	0,31	0,34
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего обед	<b>620</b>	<b>32,15</b>	<b>19,94</b>	<b>106,01</b>	<b>691,23</b>	<b>152,1</b>	<b>8,76</b>	<b>0,542</b>	<b>0,316</b>	<b>8,11</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	30	2,73	4,28	31,47	175	11,44	0,75	0,005	0,03	0
400	Молоко кипячёное	180	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Всего полдник	<b>210</b>	<b>3,17</b>	<b>0,41</b>	<b>30,10</b>	<b>219</b>	<b>20,1</b>	<b>1,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>											
249	Рыба запеченная в омлете	130	29,56	10,20	30,48	268,70	139,95	0,92	0,09	0,36	0,39
393	Чай с лимоном	180	0,48	0,28	14,07	48,28	14,86	0,44	0,02	0,01	2,60
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69	14	1,56	0,07	0,03	0
	Всего ужин	<b>350</b>	<b>31,23</b>	<b>10,63</b>	<b>51,8</b>	<b>316,98</b>	<b>158,31</b>	<b>1,66</b>	<b>0,134</b>	<b>0,379</b>	<b>5,59</b>
	Итого за день	<b>1665</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>800</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>