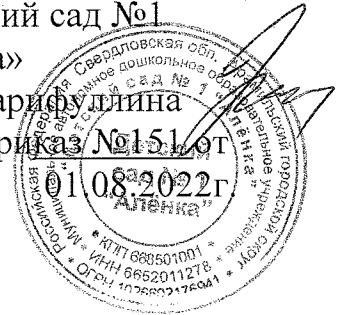


**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №1  
Аленка»

Н.В. Гарифуллина  
Приказ №151 от

01.08.2022г.



**Примерное 15-дневное меню для детей 2-3 лет, пребывание в  
дошкольных образовательных учреждениях 10,5 ч.**

**(всесезонное, 4-разовое питание:  
завтрак, 2 завтрак, обед, полдник)**

ужба№2" молочная с маслом 150
вничный 30
тив 5
харом, лимонном 180
10 час
100
Фрукты 100
Обед
ачковая 30
дной с мяс фрик, со сметаной 150
ы мяса гов паровые 60
ы отв 110
ы из курати 150
вн 20
Хлеб рж 20
Полдник
отв картофел, моркови и репч лука с мр 30
ен 10
харом 150
30

Запеканка творожная с фруктами 100
Пюре яблочное 40
Хлеб пшеничный 30
Чай с молоком 180
10 час
Сок 100
Фрукты 100
Обед
Салат из св помидор, огурцов с мр 30
Щи из св капусты, с мясом, со смет 150
Суфле мясное 130
Соус 20
Компот из яблок и кураги 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Пирожок "Антошка" с картофелем 60
Молоко кипяченое 150
Чай с сахаром 150

Омлет с сыром 120
Масло слив 10
Хлеб пшеничный 30
Повидло 40
Какао с молоком 150
10 час
Сок 100
Фрукты 100
Обед
Огурчик конс. 30
Суп-Харчо с мясом говяд. 150
Тедтели рыбные 60
Пюре картофельное 110
Соус молочный 20
Кисель плодово-ягодн 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Булочка "Польпан" с творогом 60
Компот из сухофруктов 150

Каша манная мол с маслом 150
Хлеб пшеничный 20
Масло слив 10
Напиток кофейный с молоком 180
10 час
Сок 100
Фрукты 100
Обед
Салат из отварной свеклы с изюмом с мр 30
Коплета куриная 60
Рагу овощное 110
Компот из изюма 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Суп молочный с паштой 150
Хлеб пшен 20
Вафли 30
Чай с сахаром 150

Каша рисовая молочная с маслом слив 150
Масло слив 10
Чай с молоком 150
Хлеб пшеничный 20
Фрукты 20
10 час
Кисло-молочные напитки 100
Обед
Огурчик свежий 30
Борщ со сметаной с мясом 150
Печень в молочном соусе 60
Каша гречневая рассыпчатая 110
Компот из кураги и изюма 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Коржик 60 х/з
Молоко пакешированное 150

левая молочная с маслом 150
вн 20
леное 20
карот с лимонном 150
10 час
100
Фрукты 100
Обед
конс. 30
офели с макаронами 150
из мяса говядины 60
зоховое 110
из шповника 150
вн 20
Хлеб рж 20
Полдник
"Домашняя" 60
сипяченое 150

Запеканка творожная 120
Молоко стученое 20
Хлеб пшен 30
Чай с молоком 180
10 час
Сок 100
Фрукты 100
Обед
Сельдь с луком 30
Щи из св капусты, с мясом, со смет 150
Жаркое по-домашнему с мясом 130
Компот из кураги 180
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Расстятая с рыбой 60
Чай с сахаром 150

Каша пшеница мол с маслом сл 150
Масло слив 10
Хлеб пшеничный 20
Какао с молоком 150
Фрукты 20
10 час
Кисло-молочные напитки 100
Обед
Салат из отв картофеля, моркови, свеклы с мр 30
Рассольник со сметаной 150
Котлета рыбная 60
Картофель отварной 110
Кисель плодово-ягодн 150
Хлеб пшен 30
Хлеб рж 20
Полдник
Сырники творожные 100
Повидло яблочное 20
Напиток брусничный 150

Суп молочный с крупой 150
Сыр 10
Масло слив 5
Хлеб пшеничный 20
Напиток кофейный с молоком 180
10 час
Сок 100
Фрукты 100
Обед
Помидор св. 30
Суп-пюре из разных овощей с тренк 150
Быточи из куры 60
Капуста тушеная 110
Компот из изюма 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Пряники 60
Раженка 150

Каша "Дружба№1" молочная с маслом 150
Хлеб пшен 20
Повидло 30
Чай с молоком 150
10 час
Сок 100
Фрукты 100
Обед
Салат из св. огурцов с мр 30
Свекольник со сметаной 150
Плов из мяса говядины 130
Компот из кураги и изюма 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Коржик 60 х/з
Молоко пакешированное 150

"левая молочная с маслом 150
тив 5
вничный 20
харом с лимонном 150
10 час
100
Фрукты 100
Обед
ачковая 30
ховый с гренами 150
из мяса говядины 60
ы отварные 110
из кураги 150
вн 20
Полдник
повидлом 60
олочные напитки 150

Суп молочный с паштой 150
Масло слив 10
Хлеб пшен 20
Какао с молоком 150
10 час
Фрукты 100
Сок 100
Обед
Салат из св помидоров, огурцов с мр 30
Суп овощной с зеленым горошком 150
Гуляш из мяса говядины 60
Каша перловая рассыпчатая 110
Компот из изюма и шповника с вит.С 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Печенье 60
Молоко кипяченое 150

Зеленый горошек ( подгазировка) 10
Омлет пшеничный 120
Хлеб пшен 20
Повидло яблочное 30
Кофейный напиток с молоком 180
10 час
Кисло-молочные напитки 100
Обед
Салат из отварной свеклы с мр 30
Рассольник со сметаной 150
Суфле рыбное 60 (котл Любительская)
Пюре картофельное 110
Кисель плодово-ягодн с вит.С 150
Хлеб пшен 10
Хлеб рж 20
Полдник
Ватрушка со сметаной 60
Напиток брусничный 150

Каша геркулесовая молочная с мл сл 150
Сыр 5
Масло слив 5
Хлеб пшен 30
Ябло взрелое 20
Чай 150
10 час
Фрукты 100
Сок 100
Обед
Салат из отв картофеля с огурцами и мр 30
Суп куриный с клецками 150
Капуста тушеная с курой 150
Компот из изюма 150
Хлеб пшен 20
Хлеб рж 20
Полдник
Запеканка из творога с морковью 100
Молоко стуч 15
Компот из яблок 150

Каша пшеничная мол с маслом 150
Сыр 10
Масло слив 5
Чай с молоком 150
Хлеб пшен 30
10 час
Сок 100
Фрукты 100
Обед
Салат из отв картофеля, кукурузы, репч луком с мр 30
Борщ со сметаной с мясом 150
Печень в томатном соусе 60
Рис прилущенный 110
Компот из кураги и изюма 150
Хлеб пшен 40
Хлеб рж 20
Полдник
Пряники 30
Кефир 150
Фрукты 30

МЕНЮ для детей 2-3 года

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	6,0	6,7	28,2	202,1
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
5/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
11/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	9,3	37,5
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>365</b>	<b>9,5</b>	<b>10,8</b>	<b>58,2</b>	<b>378,5</b>
10:00						
-	Сок	100	0,8	0,2	15,2	64,9
-	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	73,0
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>29,9</b>	<b>137,9</b>
Обед						
1516	Икра кабачковая	30	9,6	3,1	5,3	97,5
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	7,0	9,8	14,7	180,0
27/8	Кнели мясные паровые	60	13,4	10,8	4,0	166,9
43/3	Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,3	28,1	165,7
5	Компот из кураги	150	0,7	0,0	15,4	66,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>28,4</b>	<b>27,4</b>	<b>81,0</b>	<b>702,1</b>
Полдник						
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30	0,9	4,1	6,4	68,5
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
10/10	Чай	150	0,2	0,0	9,1	35,9
-	Печенье	30	1,2	9,2	7,7	116,7
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>220</b>	<b>2,9</b>	<b>13,4</b>	<b>27,9</b>	<b>243,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,4</b>	<b>52,2</b>	<b>181,8</b>	<b>1397,1</b>

2 день

Завтрак

9/5	Запеканка из творога с яблоками	100	23,2	13,2	18,5	290,4
8/11	Повидло	40	0,0	0,0	6,2	24,8
12/10	Чай с молоком	180	2,3	2,3	11,5	73,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,0	67,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>360</b>	<b>27,7</b>	<b>15,9</b>	<b>55,2</b>	<b>480,4</b>

10:00

-	Сок	100	0,8	0,2	15,2	64,9
-	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	73,0
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>29,9</b>	<b>137,9</b>

Обед

	Салат из свежих помидоров, огурцов с маслом растительным	30	0,5	2,7	1,8	35,2
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	4,7	5,0	12,4	119,3
11/8	Суфле мясное	130	11,8	12,1	3,6	171,4
18/3	Соус	20	2,4	3,2	13,5	98,6
1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,7	0,0	20,7	86,2
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>520</b>	<b>24,1</b>	<b>23,7</b>	<b>76,1</b>	<b>635,8</b>

Полдник

	Пирожок "Антошка" с картофелем	60	4,6	3,5	28,6	170,0
16	Молоко кипяченое	150	4,9	5,1	7,7	94,8
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>9,6</b>	<b>8,6</b>	<b>59,0</b>	<b>353,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,2</b>	<b>48,3</b>	<b>205,4</b>	<b>1534,4</b>

3 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный с сыром	120	12,7	12,9	3,1	179,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
14/10	Какао с молоком	150	4,6	4,5	12,7	108,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Повидло	40	0,2	0,2	4,9	24,3

**Итого за 'Завтрак '** **350 20,1 25,3 36,8 462,0**

10:00

-	Сок	100	0,3	0,0	16,5	66,3
-	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	73,0

**Итого за '10:00 '** **200 1,4 0,8 29,9 137,9**

Обед

6/1	Огурчик консервированный	30	1,2	5,0	5,9	75,9
38	Суп-харчо с мясом говядины	150	8,5	7,2	20,8	187,7
11/7	Тефтели рыбные	60	20,2	5,3	3,5	142,4
3/3	Картофельное пюре	110	6,6	6,7	19,2	169,4
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1,6	2,3	3,8	42,5
16	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	17,5	70,6
-	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	18,7	89,6
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3

**Итого за 'Обед '** **560 42,1 27,0 96,1 816,9**

Полдник

29	Булочка "Тюльпан" с творогом	60	9,2	6,3	33,8	231,8
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	7,3	27,6

**Итого за 'Полдник '** **210 9,2 6,3 41,1 259,4**

**Итого за день** **71,6 58,6 190,4 1604,5**

4 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,6	5,7	29,4	194,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Масло сливочное	10	0,0	3,6	0,1	33,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,6	12,0	81,1
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>360</b>	<b>9,8</b>	<b>12,1</b>	<b>50,9</b>	<b>353,8</b>

10:00

-	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>91,9</b>

Обед

25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	1,0	2,5	12,0	75,6
25/2	Суп-пюре картофельный с гренками	150	5,5	4,3	15,7	127,6
43	Котлета куриная	60	18,1	17,0	1,3	231,0
8/3	Рагу овощное	110	2,9	2,4	10,6	81,9
3	Компот из изюма	150	0,1	0,0	12,0	46,5
-	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	18,7	89,6
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>32,2</b>	<b>26,8</b>	<b>80,3</b>	<b>710,2</b>

Полдник

21/2	Суп молочный с лапшой	150	4,1	5,6	17,7	137,9
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
-	Вафли	30	2,3	1,4	22,5	111,9
10/10	Чай	100	0,2	0,0	7,3	29,1
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>7,2</b>	<b>61,5</b>	<b>346,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,5</b>	<b>46,7</b>	<b>212,5</b>	<b>1502,0</b>

5 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,0	5,7	31,4	199,3
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
12/10	Чай с молоком	150	1,3	1,3	7,4	44,9
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
	Фрукты	20	0,2	0,2	4,9	24,3

**Итого за 'Завтрак '**

**350 9,7 14,6 59,6 416,2**

10:00

1	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	3,0	2,5	14,0	91,0
---	----------------------------------------	-----	-----	-----	------	------

**Итого за '10:00 '**

**100 3,0 2,5 14,0 91,0**

Обед

14/2	Огурцы свежие	30	0,4	0,1	1,3	8,3
2/2	Борщ со сметаной	150	8,5	8,9	18,2	193,4
9/8	Печень в молочном соусе	60	23,2	10,0	3,7	198,8
3/4	Каша гречневая вязкая	110	2,7	3,7	17,9	119,9
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,0	10,7	44,1
-	Хлеб пшеничный	20	3,3	0,3	23,4	112,0
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3

**Итого за 'Обед '**

**540 39,7 23,2 81,8 715,1**

Полдник

31	Коржик молочный	60	4,8	7,3	37,2	235,1
	Молоко для детей 0,2мл	150	5,5	5,6	8,6	105,6

**Итого за 'Полдник '**

**210 10,3 13,0 45,7 340,7**

**Итого за день**

**62,7 53,2 201,1 1563,0**

6 день

Завтрак

14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6,6	6,3	29,5	207,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	53,9
5/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
11/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,4	30,6
1/6	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	62,8

**Итого за 'Завтрак '**

**350 16,1 14,2 47,2 389,4**

10:00

-	Сок	100	0,6	0,1	12,1	52,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7

**Итого за '10:00 '**

**200 1,0 0,5 21,9 100,7**

Обед

6/1	Огурчик консервированный	30	0,8	1,7	6,8	47,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,0	6,4	17,4	157,8
20/8	Тефтели из мяса говядины	60	12,3	10,5	5,8	168,4
43/3	Пюре гороховое	110	4,6	3,3	28,1	165,7
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	11,8	49,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3

**Итого за 'Обед '**

**540 35,9 23,7 93,9 767,5**

Полдник

33	Булочка "Домашняя"	60	5,6	4,9	33,4	204,5
16	Молоко кипяченое	150	5,7	5,9	9,0	110,9

**Итого за 'Полдник '**

**210 11,3 10,8 42,4 315,4**

**Итого за день**

**64,3 49,2 205,4 1572,9**



7 день

Завтрак

9/5	Запеканка из творога	120	21,9	12,8	15,4	267,9
	Молоко сгущеное с сахаром	20	1,0	1,1	7,6	43,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	18,7	89,6
12/10	Чай с молоком	180	2,9	2,9	12,5	85,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>355</b>	<b>28,8</b>	<b>17,3</b>	<b>61,0</b>	<b>519,8</b>

10:00

-	Сок	100	0,8	0,2	15,2	64,9
-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>25,0</b>	<b>113,5</b>

Обед

35/1	Сельдь с луком	30	3,5	2,7	0,8	41,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	7,7	7,1	12,8	151,5
	Жаркое по-домашнему	130	7,5	16,6	19,4	263,2
5	Компот из кураги	150	0,7	0,0	14,2	63,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>500</b>	<b>26,6</b>	<b>25,4</b>	<b>86,0</b>	<b>706,4</b>

Полдник

	Расстегаи с рыбой	60	13,0	8,0	29,3	246,5
10/10	Чай	150	0,2	0,0	7,3	29,1
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>13,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,6</b>	<b>275,6</b>

**Итого за день**

**69,7 51,4 208,6 1615,4**

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,9	8,4	31,2	235,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
14/10	Какао с молоком	150	4,0	3,8	12,7	100,7
	Фрукты	20	0,2	0,2	4,9	24,3
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>19,6</b>	<b>53,4</b>	<b>446,6</b>

10:00

1	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	4,5	3,7	20,8	135,0
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>100</b>	<b>4,5</b>	<b>3,7</b>	<b>20,8</b>	<b>135,0</b>

Обед

29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	1,3	2,2	8,1	60,0
9/2	Рассольник со сметаной	150	7,8	5,3	17,2	153,3
1/3	Картофель отварной	110	2,5	3,6	19,0	124,1
4/7	Котлета рыбная	60	20,4	4,9	5,0	147,5
16	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	20,0	80,4
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>36,6</b>	<b>16,7</b>	<b>96,6</b>	<b>709,8</b>

Полдник

6/5	Сырники из творога	100	20,6	11,3	24,4	285,1
-	Повидло яблочное	20	0,1	0,0	13,0	50,3
16	Напиток брусничный	150	0,1	0,1	8,4	34,4
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>270</b>	<b>20,8</b>	<b>11,4</b>	<b>45,8</b>	<b>369,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,3</b>	<b>51,5</b>	<b>225,8</b>	<b>1706,0</b>

9 день

Завтрак

22/2	Суп молочный с крупой	150	4,2	6,4	17,0	142,8
5/13	Сыр (порциями)	10	3,6	3,7	0,0	48,4
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	11,5	82,1
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>365</b>	<b>12,9</b>	<b>16,7</b>	<b>42,6</b>	<b>373,4</b>

10:00

-	Сок	100	0,8	0,2	15,2	64,9
-	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	73,0
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>29,9</b>	<b>137,9</b>

Обед

	Помидоры свежие	30	0,8	0,1	2,7	18,3
27/2	Суп-пюре из разных овощей	150	9,2	8,8	18,6	197,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	11,1	9,9	5,8	157,8
8/3	Капуста тушеная	110	2,9	2,4	10,8	82,9
3	Компот из изюма	150	0,1	0,0	12,0	46,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>28,2</b>	<b>21,9</b>	<b>72,5</b>	<b>625,0</b>

Полдник

	Пряники	60	4,2	2,5	41,0	203,5
	Ряженка	150	5,6	4,4	25,5	165,0
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>9,9</b>	<b>6,9</b>	<b>66,4</b>	<b>368,5</b>

**Итого за день**

**51,7 45,7 196,7 1431,8**

10 день

Завтрак

16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	5,5	6,4	27,5	192,0
-	Повидло яблочное	30	0,0	0,0	6,5	25,2
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,6	12,0	80,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>350</b>	<b>10,3</b>	<b>9,2</b>	<b>58,6</b>	<b>361,5</b>

10:00

-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,2
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>91,9</b>

Обед

14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,7	1,7	1,8	26,7
5/2	Свекольник со сметаной	150	8,3	9,1	16,8	188,1
4/8	Плов из мяса говядины	130	12,8	14,0	30,5	306,4
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,6	0,0	18,7	77,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>500</b>	<b>21,9</b>	<b>26,7</b>	<b>67,7</b>	<b>616,8</b>

Полдник

	Коржик песочный	60	14,3	4,6	7,9	145,0
	Молоко для детей 0,2мл	150	5,5	5,6	8,6	105,6
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>19,8</b>	<b>10,2</b>	<b>16,4</b>	<b>250,6</b>

**Итого за день**

**52,3      46,4      159,0      1295,9**

11 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,8	8,9	22,7	201,2
5/13	Сыр (порциями)	10	3,6	3,7	0,0	48,4
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
11/10	Чай с лимоном	150	0,4	0,1	8,4	35,6
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
1/6	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	62,8
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>355</b>	<b>17,9</b>	<b>21,1</b>	<b>45,4</b>	<b>448,2</b>

10:00

-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,2
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>91,9</b>

Обед

1516	Икра кабачковая	30	9,6	3,1	5,3	97,5
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	9,0	11,2	14,3	199,3
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	10,5	7,9	4,5	131,5
43/3	Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,3	28,1	165,7
5	Компот из кураги	150	0,7	0,0	10,8	49,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>36,9</b>	<b>25,9</b>	<b>79,0</b>	<b>726,6</b>

Полдник

3	Сдоба с повидлом	60	6,5	5,6	39,2	236,8
1	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	6,0	5,0	28,0	182,0
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>12,5</b>	<b>10,6</b>	<b>67,2</b>	<b>418,8</b>

**Итого за день**

**68,2 58,0 211,5 1685,5**

12 день

Завтрак

21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,7	5,5	15,6	127,4
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
14/10	Какао с молоком	150	3,4	3,2	16,8	109,1
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>16,4</b>	<b>48,6</b>	<b>386,0</b>

10:00

-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,2
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>91,9</b>

Обед

	Салат из свежих помидоров, огурцов с маслом растительным	30	0,7	2,7	2,3	39,1
14/2	Суп из овощей с зел горошком со сметаной	150	9,1	9,8	16,3	197,6
12	Гуляш из мяса говядины	60	7,7	7,1	10,5	139,0
3/4	Каша перловая рассыпчатая	110	5,6	3,9	24,3	166,4
7/10	Компот из изюма и шиповника	150	0,4	0,1	17,3	72,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>26,1</b>	<b>24,0</b>	<b>86,7</b>	<b>697,6</b>

Полдник

-	Печенье	60	1,5	2,0	14,9	84,2
16	Молоко кипяченое	150	5,8	5,9	9,0	111,4
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>12,3</b>	<b>12,5</b>	<b>24,2</b>	<b>258,4</b>

**Итого за день**

**48,7 53,3 170,6 1397,4**

13 день

Завтрак

15	Зеленый горошек (поджаривание)	10	0,9	0,0	1,5	12,1
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	13,2	13,1	3,9	185,4
-	Повидло яблочное	30	0,0	0,0	6,5	25,2
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	4,3	13,7	108,1
-	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	18,7	89,6
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>360</b>	<b>21,8</b>	<b>17,8</b>	<b>47,6</b>	<b>439,7</b>

10:00

1	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	3,0	2,5	14,0	91,0
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>14,0</b>	<b>91,0</b>

Обед

20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	1,6	1,7	8,0	58,1
9/2	Рассольник со сметаной	150	8,4	8,3	20,9	199,3
14/7	Суфле из рыбы	60	20,0	4,6	2,5	131,3
3/3	Картофельное пюре	110	3,9	4,2	25,1	159,8
16	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	21,0	84,7
-	Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>36,5</b>	<b>19,2</b>	<b>92,1</b>	<b>713,6</b>

Полдник

6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,2	7,7	28,3	207,8
16	Напиток брусничный	150	0,1	0,1	8,4	34,4
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>5,7</b>	<b>8,2</b>	<b>46,5</b>	<b>290,9</b>

**Итого за день**

**67,0 47,6 200,2 1535,2**

14 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	8,2	9,3	29,6	239,2
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
5/13	Сыр (порциями)	5	3,6	3,7	0,0	48,4
-	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	14,0	67,2
12/10	Чай с молоком	150	3,5	3,4	12,4	92,5
	Яйцо	20	0,2	0,2	4,9	24,3
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>350</b>	<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>66,2</b>	<b>538,3</b>

10:00

-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,2
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>91,9</b>

Обед

31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,7	1,8	4,9	40,2
	Суп куриный с клецками	150	12,0	11,4	27,9	269,7
31	Капуста тушеная с курой	150	16,5	15,7	13,8	270,7
3	Компот из изюма	150	0,1	0,0	12,9	49,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	44,8
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>520</b>	<b>32,0</b>	<b>29,2</b>	<b>75,5</b>	<b>714,0</b>

Полдник

13/5	Запеканка из творога с морковью	100	15,5	11,4	15,1	228,1
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,0	1,1	7,6	43,1
10/10	Чай	150	0,2	0,0	8,2	32,4
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>265</b>	<b>16,7</b>	<b>12,6</b>	<b>30,8</b>	<b>303,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,7</b>	<b>62,5</b>	<b>187,7</b>	<b>1620,8</b>



15 день

Завтрак

15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,7	7,2	31,8	225,6
5/13	Сыр (порциями)	10	3,6	3,7	0,0	48,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
12/10	Чай с молоком	150	3,4	3,4	13,3	95,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,1	9,3	44,8
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>350</b>	<b>18,2</b>	<b>22,0</b>	<b>64,6</b>	<b>538,4</b>

10:00

-	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	48,7
<b>Итого за '10:00 '</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>91,9</b>

Обед

30/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы с репчатым луком и растительным маслом	30	0,8	3,1	5,0	53,3
2/2	Борщ со сметаной	150	8,8	6,9	21,9	193,1
10/8	Печень в томатном соусе	60	31,4	9,1	3,7	223,6
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	3,2	2,9	32,2	173,3
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,0	12,9	52,1
-	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	18,7	89,6
-	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	3,3	19,3
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>540</b>	<b>47,8</b>	<b>22,4</b>	<b>97,7</b>	<b>804,4</b>

Полдник

-	Кефир	150	5,8	6,4	8,0	116,6
-	Пряники	30	2,1	1,2	20,5	101,8
-	Фрукты	30	0,1	0,1	2,9	14,6
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>210</b>	<b>8,0</b>	<b>7,8</b>	<b>31,4</b>	<b>233,0</b>

**Итого за день**

**74,9 52,6 213,6 1667,6**