

Меню
Для детей 1-3 лет
День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и маслом сливочным	200	5,90	5,50	17,10	141,50
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого:	415	11,04	13,01	46,98	351,30
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95
	Щи на мясном бульоне	200	1,40	3,90	6,80	67,80
	Плов с мясом птицы	150	14,20	11,90	25,10	264,40
	Кисель	180	0,16	0,07	24,20	97,56
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2
	Итого:	620	18,86	19,81	75,78	561,91
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143
	Итого:	200	8,05	5,15	31,85	218,00
Ужин	Запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,56	47,56	468,00
	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6
	Итого:	450	25,54	22,58	68,76	584,25
Итого за день:		1785	63,99	60,65	233,47	1757,86

Меню
Для детей 1-3 лет
День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	3,5	22,35	133,6
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Сыр	7	1,6	2,1	-	25,2
	Итого:	337	10,05	9,1	50,5	330,2
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,36	1,8	1,98	23,9
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,7	10,3	62,85
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,2	5,5	68,6
	Овощное рагу	100	1,8	4,1	10,6	85,9
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	2,00	21,00
	Батон нарезной	15	1,3	0,45	7,7	42,9
	Итого:	510	13,02	10,484	58,08	386,55
Полдник	Чай с лимоном	150	0,0,9	0,01	7,1	21,3
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141
	Итого:	200	3,88	2,37	33,25	162,3
Ужин	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,22
	Суфле куриное	50	8,1	8,47	1,5	114,3
	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	14,9	100,7
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	370	12,21	13,9	32,15	304,67
Итого за день:		1517	36,66	36,07	184,08	1226,12

Меню
Для детей 1-3 лет
День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3,8	4,6	22,9	147,8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	330	8,45	7,5	50,35	309,4
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	30	0,42	1,86	2	26,2
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	1,84	2,2	9,1	63,4
	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины	50	3,1	6,7	4,6	90,5
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	2,00	21,00
	Батон нарезной	15	1,3	0,45	7,7	42,9
	Итого:	510	13,62	15,344	71,1	485,4
Полдник	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00
	Булочка домашняя	70	5,1	8,75	37,7	250,6
	Итого:	220	5,23	8,81	57,1	328,6
Ужин	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8
	Рагу овощное	150	2,7	6,15	15,9	128,85
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Итого:	400	10,76	19,17	27,75	326,1
Итого за день:		1560	38,56	50,92	159,3	1491,9

Меню
Для детей 1-3 лет
День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3,2	3,7	26,1	150,9
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Итого:	335	8,39	11,4	54,32	355,3
Второй завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,4	0,4	31	130
	Итого:	100	0,4	0,4	31	130
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,5	2,7	26,22
	Борщ на курином бульоне	150	1,4	3	7,65	63,75
	Запеканка картофельная с куриным мясом	120	9,1	7,1	19,3	177,8
	Соус молочный	30	0,8	2,8	2,9	39,96
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Итого:	500	13,18	14,714	57,75	417,13
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Булочка школьная	75	6,3	2,4	41,9	215
	Итого:	225	10,65	6,15	47,9	290
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,36	1,8	1,98	23,9
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Итого:	360	9,72	9,29	78,57	434,85
Итого за день:		1520	42,34	41,95	269,54	1141,98

Меню
Для детей 1-3 лет
День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	2,2	3,7	27,2	150,9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	330	6,85	6,6	54,65	312,5
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20
	Суп гороховый на кур. б-не	150	3,7	3,2	9,8	83,01
	Голубцы ленивые с мясом птицы	150	12,6	7,95	18,3	195
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Итого:	500	18,18	13,26	55,8	415,61
Полдник	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,1	21,3
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	180	2,34	0,91	22,55	107,1
Ужин	Оладьи с повидлом	200	15,1	10,4	82,3	500
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Чай без сахара	150	0,08	0,014	3,9	18,4
	Итого:	380	15,35	10,414	107,68	604,9
Итого за день:		1490	43,22	31,47	250,78	1492,5

Меню
Для детей 1-3 лет
День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	150	4,1	7,7	29,6	204,5
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	330	9,25	11,2	57,75	375,9
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20
	Суп картофельный с рыбой	150	6,4	1,95	10,95	86,4
	Фрикадельки из филе птицы	50	8,9	0,96	4,62	63
	Рис отварной	110	2,6	3,2	27,5	149,3
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,32	0,014	18,9	36,6
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	520	20,04	8,39	72,27	405,5
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Гренки из батона нарезного	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	180	6,6	4,65	21,45	160,8
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,36	1,8	1,98	23,9
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,11	13,09	33,56	324
	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Итого:	360	19,16	16,3	44,69	399,8
Итого за день:		1490	55,55	40,64	206,26	1384,4

Меню
Для детей 1-3 лет
День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150	4,3	3,9	14,1	108,9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Сыр	7	1,6	2,1	-	25,2
	Итого:	337	10,55	8,9	41,55	295,7
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20
	Суп овощной на курином бульоне	150	1,44	1,6	6,1	36,4
	Печень тушеная в сметане	50	7,3	2,2	3,4	62,8
	Макаронны отварные	110	4,1	2,5	19,5	116,4
	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	520	15,19	8,83	62,5	385,7
Полдник	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,1	21,3
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7
	Итого:	190	2,99	3,91	36,8	188
Ужин	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,22
	Рыба запеченная в омлете	50	7,98	2,6	1,4	61,25
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,9	100,7
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	370	12,09	8,085	32,05	251,62
Итого за день:		1517	41,32	29,84	183	1163,42

Меню
Для детей 1-3 лет
День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	2,2	3,7	27,2	150,9
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	330	7,35	7,2	55,35	322,3
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом	50	0,90	0,60	2,90	23,90
	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	150	1,7	2,9	14,13	97,56
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	50	5,1	4,5	3,99	77,2
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	530	15,76	12,58	78,32	503,96
Полдник	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,1	21,3
	Сушки	40	4,28	0,48	28,4	135,2
	Итого:	190	4,37	0,49	35,5	156,5
Ужин	Винегрет	100	1,4	6,2	8,4	94,8
	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	360	10,81	19,815	30,5	349,85
Итого за день:		1510	38,8	40,17	209,77	1375,01

Меню
Для детей 1-3 лет
День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром	150	3,3	3,5	22,35	133,6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Итого:	335	7,99	10,6	49,87	328,2
Второй завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130
	Итого:	100	0,4	0,4	31	130
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,36	1,8	1,98	23,9
	Суп картофельный на мясном бульоне с рисом	150	1,4	1,8	8,8	56,7
	Голубцы ленивые	150	13,2	8,5	18,99	205,3
	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	510	16,49	12,63	56,97	405,9
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Булочка школьная	50	4,2	1,6	27,9	143,3
	Итого:	200	8,55	5,35	33,9	218,3
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,5	2,7	26,22
	Вареники ленивые отварные	150	20,2	10,1	33,8	306,8
	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Итого:	360	21,31	13,02	45,65	384,92
Итого за день:		1505	54,74	42	217,39	1467,32

Меню
Для детей 1-3 лет
День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	150	4,1	7,7	29,6	204,5
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	330	9,25	11,2	57,75	375,9
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20
	Борщ с мясом курицы	150	5,9	4,4	8,2	96
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	1,9	5,5	68,6
	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	14,9	100,7
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	520	17,58	12,28	62,7	438,8
Полдник	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00
	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3,8	2,6	37,8	190,3
	Итого:	210	3,93	2,7	57,2	268,3
Ужин	Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	50	0,7	2,6	4,3	43,3
	Омлет натуральный	70	6,2	11,1	1,2	129,3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2
	Итого:	310	9,39	14,6	26,3	279,3
Итого за день:		1470	40,7	40,9	214	1404,7

Меню
Для детей 1-3 лет
День 11

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3,2	3,7	26,1	150,9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	335	7,89	10,8	53,62	345,5
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из белокочанной капусты или квашеной капусты с раст. маслом	30	0,42	1,5	2,7	26,22
	Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	150	1,05	2,90	5,10	50,85
	Суфле из отварного мяса (куриное)	50	8,3	8,9	1,5	118,75
	Рагу овощное	150	2,7	6,15	15,9	128,85
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	560	14,43	19,934	53	448,07
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Гренки из батона нарезного	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	180	6,6	4,65	21,45	160,8
Ужин	Салат из моркови с сахаром	30	0,36	1,8	1,98	23,9
	Сырники, запеченные с повидлом	100	18,69	12,67	11,4	234
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Итого:	310	19,31	14,5	40,11	365,85
Итого за день:		1485	48,73	49,984	178,28	1362,62

Меню
Для детей 1-3 лет
День 12

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	3,5	22,35	133,6
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	340	10,77	9,95	50,5	341
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,42	1,80	2,50	28,20
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	160	4,3	3,5	13,9	106,2
	Тефтели мясные	50	3,1	6,7	4,6	90,5
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	520	15,48	16,384	74,5	508,3
Полдник	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,1	21,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	190	3,09	1,21	27,7	135,7
Ужин	Оладьи с повидлом	200	15,1	10,4	82,3	500
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Итого:	380	15,36	10,4	109,03	607,95
Итого за день:		1530	45,2	38,044	271,83	1635,35

Меню
Для детей 1-3 лет
День 13

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150	2,2	3,7	27,2	150,9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	330	6,85	6,6	54,65	312,5
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом	30	0,42	1,5	2,7	26,22
	Свекольник со сметаной	150	3,7	2,1	8,1	66,6
	Жаркое по-домашнему	150	18,8	5,1	14,96	180,7
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	510	25,28	9,384	57,36	418,82
Полдник	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,1	21,3
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7
	Итого:	190	2,99	3,9	36,8	188
Ужин	Винегрет	150	2,1	9,3	12,6	142,2
	Суфле куриное	50	8,1	8,47	1,5	114,3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	380	11,69	18,3	27,15	319,95
Итого за день:		1510	47,31	38,3	186,1	1281,7

Меню
Для детей 1-3 лет
День 14

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	3,5	22,35	133,6
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	12,7	85,6
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Итого:	335	8,49	11,2	50,57	338
Второй завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130
	Итого:	100	0,4	0,4	31	130
Обед	Салат из моркови, свежей или квашеной капусты и кукурузы	30	0,90	0,96	2,90	23,90
	Суп лапша с курицей	150	1,7	3,2	7,1	63,6
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,5	18,9	205,3
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	510	17,76	13,14	56,7	416,2
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7
	Итого:	190	7,25	7,65	35,7	241,7
Ужин	Салат из моркови с сахаром	30	0,36	1,8	1,98	23,9
	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Итого:	360	9,72	9,29	78,57	434,85
Итого за день:		1495	43,62	41,68	252,54	1560,75

Меню
Для детей 1-3 лет
День 15

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	150	3,2	3,7	26,1	150,9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	340	10,17	9,55	53,55	348,5
Второй завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Икра свекольная	30	0,72	1,38	3,72	30,03
	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	150	1,7	2,9	14,13	97,56
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	50	5,1	4,5	3,99	77,2
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160
	Компот из сухофруктов	150	0,56	0,014	20	81,4
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	510	15,58	13,36	79,14	510,09
Полдник	Кисель	150	0,13	0,06	19,40	78,00
	Булочка с сахаром	70	5,6	5,1	34,1	205,1
	Итого:	220	5,73	5,2	53,5	283,1
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,5	2,7	26,22
	Тефтели из рыбы паровые с соусом	50	4,7	1,7	5,4	60,2
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,9	100,7
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	370	8,81	7,2	36,1	250,57
Итого за день:		1540	40,79	35,4	232,34	1434,67