

Меню
Для детей 3-7 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 3-7 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	200	4,4	4,7	29,8	178,1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	430	13,39	11,96	66,3	435,5
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 моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,7	83,8
	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98
	Овощное рагу	100	1,8	4,1	10,6	85,9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2
	Итого:	640	17,25	13,388	75,89	494,4
Полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	8,91	26,6
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141
	Итого:	230	3,99	2,378	35,06	167,6
Ужин	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7
	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	480	16,8	19,888	41,1	412
Итого за день:		1880	51,93	47,71	228,45	1551,9

Меню
Для детей 3-7 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	200	5,1	6,1	30,5	197,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8
	Итого:	410	10,2	9,41	60,31	373,9
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 соленым огурцом с раст. маслом	50	0,7	3,1	3,34	43,7
	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	2,3	2,7	11,4	79,3
	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины	70	4,4	9,5	6,5	129,35
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	630	15,6	19,888	83,54	577,95
Полдник	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92
	Булочка домашняя	70	5,1	8,75	37,7	250,6
	Итого:	250	5,24	8,75	61,8	348,52
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	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Итого:	430	10,77	19,168	28,8	330,4
Итого за день:		1820	42,31	57,3	244,55	1673,17

Меню
Для детей 3-7 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	200	4,25	4,95	34,8	201,25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Итого:	425	10,96	13,54	71,29	455,65
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	50	0,7	2,5	4,5	43,7
	Борщ на курином бульоне	200	1,9	4,03	10,2	85
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237
	Соус молочный	30	0,8	2,8	2,9	39,96
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Итого:	640	17,13	19,148	73,5	535,36
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	50	0,6	3	3,3	39,8
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Итого:	410	9,97	10,488	80,94	455,05
Итого за день:		1800	49,11	49,73	304,63	1866,06

Меню
Для детей 3-7 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	200	2,9	4,95	36,2	201,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	420	8,75	8,56	71,16	406,65
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	50	0,70	3,04	4,18	46,95
	Суп гороховый на кур. б-не	200	4,9	4,3	13,1	110,8
	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	16,8	10,6	24,4	260
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,60	10,40	56,00
	Итого:	670	24,90	18,558	77,08	575,45
Полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	8,91	26,6
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	220	3,11	1,218	29,51	141
Ужин	Оладьи с повидлом	200	15,1	10,4	82,3	500
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Чай без сахара	180	0,1	0,018	4,9	22,95
	Итого:	410	15,37	10,418	108,68	609,45
Итого за день:		1820	52,63	38,86	296,53	1774,95

Меню
Для детей 3-7 лет
День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	420	12,19	14,59	75,92	494,1
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	50	0,70	3,04	4,18	46,95
	Суп картофельный с рыбой	200	8,5	2,6	14,6	115,2
	Фрикадельки из филе птицы	80	14,85	1,6	7,7	105
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,018	23,6	45,8
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	690	29,45	12,03	95,38	558,5
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Гренки из батона нарезного	50	3,7	1,4	25,85	143
	Итого:	200	8,05	5,15	31,85	218
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8
	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	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Итого:	410	19,41	17,5	47,06	420
Итого за день:		1820	69,6	49,37	260,41	1733

Меню
Для детей 3-7 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.	200	5,75	5,2	18,8	145,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	430	13,92	11,76	53,76	386,6
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	50	0,70	3,04	4,18	46,95
	Суп овощной на курином бульоне	200	1,92	2,1	8,1	48,52
	Печень тушеная в сметане	80	12,2	3,6	5,6	104,6
	Макаронны отварные	130	4,8	2,9	23	137,6
	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	670	21,56	12,31	76,58	499,49
Полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	8,91	26,6
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7
	Итого:	220	3,01	3,9	38,61	193,3
Ужин	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7
	Рыба запеченная в омлете	70	11,4	3,7	2,04	87,5
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	118,95
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	460	16,3	10,888	38,34	317,9
Итого за день:		1880	55,29	39,96	217,39	1439,69

Меню
Для детей 3-7 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	200	2,9	4,95	36,2	201,25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	420	9,57	9,34	72,62	422,65
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	1,50	1,60	4,90	39,80
	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2,1	4,2	15,7	121,95
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	70	7,3	6,4	5,7	110,25
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	660	20,8	18,188	96,4	648,85
Полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	8,91	26,6
	Сушки	40	4,28	0,48	28,4	135,2
	Итого:	220	4,39	0,498	37,31	161,8
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	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	400	11,57	20,118	36,7	382,75
Итого за день:		1800	46,83	48,24	253,13	1658,45

Меню
Для детей 3-7 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	200	5,3	4,1	32,6	188,3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Итого:	425	11,19	11,91	67,63	426,7
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	50	0,6	3	3,3	39,8
	Суп картофельный на мясном бульоне с рисом	200	1,9	2,4	11,7	75,6
	Голубцы ленивые	150	13,2	8,5	18,99	205,3
	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,60	10,40	56,00
	Итого:	620	17,71	14,5	68,49	474,62
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	50	0,7	2,5	4,5	43,7
	Вареники ленивые отварные	200	26,9	13,5	45,1	409,1
	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Итого:	460	28,3	17,42	59,8	509
Итого за день:		1805	66,15	49,58	260,82	1758,62

Меню
Для детей 3-7 лет
День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	420	12,19	14,59	75,92	494,1
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	50	0,70	3,04	4,18	46,95
	Борщ с мясом курицы	200	7,9	5,8	10,9	128
	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	680	23,8	17,43	79,87	575,8
Полдник	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92
	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3,8	2,6	37,8	190,3
	Итого:	240	3,94	2,6	61,9	288,22
Ужин	Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	70	0,98	3,6	6,02	60,6
	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8
	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:	340	10,54	17,22	28,17	315,05
Итого за день:		1500	41,8	43,5	215,92	1440,45

Меню
Для детей 3-7 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	200	4,25	4,95	34,8	201,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	425	10,14	12,76	69,83	439,65
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	50	0,7	2,5	4,5	43,7
	Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	200	1,40	3,90	6,80	67,80
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,6	12,4	2,1	166,25
	Рагу овощное	150	2,7	6,15	15,9	128,85
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	680	18,5	25,44	62,1	550,3
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00
	Гренки из батона нарезного	50	3,7	1,4	25,85	143
	Итого:	200	8,05	5,15	31,85	218
Ужин	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8
	Сырники, запеченные с повидлом	100	18,69	12,67	11,4	234
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Итого:	360	19,56	15,69	42,48	386,05
Итого за день:		1765	56,75	59,14	216,36	1636,4

Меню
Для детей 3-7 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	200	4,4	4,7	29,8	178,1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	430	13,39	12,04	66,22	435,5
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	50	0,70	3,04	4,18	46,95
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	210	5,65	4,6	18,25	139,4
	Тефтели мясные	80	8,04	7,75	9,08	138,75
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	680	23,89	21,18	97,81	680,05
Полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	8,91	26,6
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	220	3,11	1,2	29,51	141
Ужин	Оладьи с повидлом	200	15,1	10,4	82,3	500
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Итого:	410	15,37	10,4	110,08	612,25
Итого за день:		1840	56,26	44,92	313,72	1911,2

Меню
Для детей 3-7 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	200	2,9	4,95	36,2	201,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Итого:	420	8,75	8,56	71,16	406,65
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	50	0,7	2,5	4,5	43,7
	Свекольник со сметаной	200	4,9	2,8	10,86	88,78
	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	19,95	240,9
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	660	33,1	12,788	71,91	538,98
Полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	8,91	26,6
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7
	Итого:	220	3,01	3,9	38,61	193,3
Ужин	Винегрет	150	2,1	9,3	12,6	142,2
	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	430	15,1	21,888	28,8	373,25
Итого за день:		1830	60,46	47,2	220,58	1554,58

Меню
Для детей 3-7 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	200	4,4	4,7	29,8	178,1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33
	Итого:	425	11,11	13,29	66,29	432,5
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	50	1,50	1,60	4,80	39,80
	Суп лапша с курицей	200	2,27	4,2	9,5	84,8
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,5	18,9	205,3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,018	23,6	45,8
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	610	18,77	14,788	64,6	417,7
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	50	0,6	3	3,3	39,8
	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	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Итого:	410	9,97	10,49	80,94	455,05
Итого за день:		1735	47,5	46,6	278,53	1676,99

Меню
Для детей 3-7 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	200	4,25	4,95	34,8	201,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Итого:	430	12,42	11,51	69,76	442,65
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	50	1,2	2,3	6,2	50,05
	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2,1	4,2	15,7	121,95
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	80	8,3	7,3	6,5	126
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9
	Итого:	670	21,5	19,788	98,5	674,85
Полдник	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92
	Булочка с сахаром	70	5,6	5,1	34,1	205,1
	Итого:	250	5,74	5,1	58,2	303,02
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7
	Тефтели из рыбы паровые с соусом	80	7,51	2,67	7,53	84,25
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	Итого:	470	12,41	9,858	43,81	314,65
Итого за день:		1920	52,57	46,38	280,37	1777,57