



Утверждаю

[Signature]

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День №1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0
	<i>Итого:</i>	427	11,32	13,2	46,55	357,6
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0
	<i>Итого:</i>	670	24,82	27,59	93,48	714,65
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0
	<i>Итого:</i>	210	7,0	9,9	28,2	132,0
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48
	<i>Итого:</i>	420	22,28	19,3	52,47	497,75
Итого за 1 день:		1827	63,95	71,47	214,86	1744,4



МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163
	<i>Итого:</i>	435	14,12	14,33	66,6	451
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0
	<i>Итого:</i>	680	19,78	25,93	70,83	619,6
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141
	<i>Итого:</i>	230	8,88	8,06	33,35	242
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	480	15,59	10,62	52,32	365,9
Итого за II день		1905	58,87	58,58	240,2	1719,9



МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого</i>	417	10,43	13,8	31,31	412,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
		100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	630	21,39	25,33	98,7	610,55
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1
	<i>Итого:</i>	250	10,1	13,5	44,9	351,1
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48
	<i>Итого:</i>	430	11,52	16,3	35,64	358,95
Итого за III день:		1827	53,94	67,93	220,65	1775,2



МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163
	<i>Итого:</i>	435	12,82	14,13	61,51	422,0
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0
		100	0,3	0,3	31,0	130,0
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	<i>Итого:</i>	630	16,15	19,78	73,6	544
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161
	<i>Итого:</i>	230	8,95	9,76	34,44	262
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48
	<i>Итого:</i>	410	10,3	11,92	69,13	424,65
Итого за IV день:		1795	48,52	55,89	269,68	1782,65



МЕНЮ
Для детей 3 – 7 лет
День № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	Итого	427	8,51	12,75	70,65	434,45
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4
		100,0	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2
	Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62
Итого за V день:		1847	55,64	50,46	281,63	1807,64



[Handwritten signature]

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	<i>Итого:</i>	420	10,98	8,7	66,5	389,0
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	690	27,93	15,59	95,25	632,2
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28
	<i>Итого:</i>	220	9,9	6,33	37,6	248,28
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48
	<i>Итого:</i>	410	19,3	17,55	52,83	445,65
Итого за VI день:		1840	68,61	48,17	262,3	1757,53



МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	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	2,9	2,4	14,4	91
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25
	<i>Итого:</i>	435	13,71	14,87	47,82	398,45
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	670	20,48	16,89	92,1	589,15
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6
	<i>Итого:</i>	220	6,3	17,4	32,3	306,6
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	480	17,14	11,48	49,17	369,4
Итого за VII день:		1905	58,13	60,64	231,49	1706,0



День № 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого:</i>	427	8,51	12,71	62,55	494,6
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3
	Курица тушеная в соусе	70	8,7	2,7	2,8	70
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	680	21,99	15,73	92,4	594,95
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7
	<i>Итого:</i>	210	7,82	7,5	27,3	208,7
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6
	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
Итого:		395	12,47	20,9	49,7	452,7
Итого за VIII день:		1812	51,74	56,84	242,05	1793,35



Мирош

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого:</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2
	<i>Итого:</i>	620	18,9	20,55	81,49	572,5
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
		230	8,64	11,96	34,16	280
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	<i>Итого:</i>	430	21,9	14,9	60,1	448,5
Итого IX за день:		1797	60,27	53,72	255,3	1758,17



Медер

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	435,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	541,95
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1
Итого за Хдень:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65



Handwritten signature

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого:</i>	427	8,81	11,71	60,45	386,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	670	17,88	20,26	87,4	519,4
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28
	<i>Итого:</i>	220	9,9	6,33	37,6	248,28
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95
	Сырники, запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	<i>Итого:</i>	360	19,21	18,67	53,1	397,95
<i>Итого за XI день:</i>		1770	56,3	57,97	249,25	1679,38



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 33

МЕНЮ

Для детей 3 – 7 лет

День № 12

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	Итого:	670	23,42	15,26	78,33	544,95
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1
Итого за XII день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7



День №13

13



День №14

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25
	<i>Итого:</i>	435	16,16	17,27	65,35	498,25
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	610	18,29	15,86	54,3	432,2
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28
	<i>Итого:</i>	220	10,12	6,33	37,6	258,28
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	<i>Итого:</i>	410	10,2	9,17	70,36	425,05
Итого за XIV день:		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18



МЕНЮ
Для детей 3 – 7 лет
День №15

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	660	19,13	13,27	77,8	501,94
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1
	<i>Итого:</i>	260	10,1	14,5	44,9	350,1
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	460	24,02	11,65	70,7	483,55
Итого за XV день:		1907	63,9	51,33	268,95	1793,2