

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 51
 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
 Примерное 10-ти дневное меню для детей 2-3г и 3-7 лет**

Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Номер ТК/ Номер рецептуры
	3-7 л.	2-3 г.	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
<u>1 день, 1 неделя</u>												
<i>Завтрак</i>												
Яйцо отварное	180	170	4,94/ 4,66	4,54/ 4,29	14,49/ 3,69	119/112	153,97/ 45,41	0,23/ 0,21	0,06/ 0,06	0,19/ 0,18	0,88/ 0,83	029/99
Икра из кабачков для детского питания	50	40										
Кисель	180	160	2,85/ 2,50	2,41/ 2,13	14,36/ 11,34	91/75	113,2 /100,58	0,12/ 0,10	0,04/ 0,03	0,14/ 0,12	1,17/ 0,05	089/414
Булочка городская	40	30	3,20/ 2,40	0,56/ 0,42	13,47 10,10	72/54	15,14/ 11,36	1,73/ 1,3	0,08/ 0,06	0,05/ 0,04		107
<i>Итого за завтрак</i>	410	365										
<i>2 завтрак</i>												
Зефир	38	23	0,30/ 0,18		29,75/ 18,01	120/72	3,42/ 2,07	0,11/ 0,06				104; 104/1
<i>Итого за 2 завтрак</i>	38	23										
<i>Обед</i>												
Рассольник ленинград-	180	160	1,17/ 1,17	3,65/ 3,65	9,41/ 9,41	75/67	16,84/ 16,84	0,61/ 0,61	0,06/ 0,06	0,04/ 0,04	5,43/ 5,43	020/79;

ский			1,04	3,24	8,36		14,97	0,54	0,05	0,04	83	020/1/79
Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Са	Fe	В1	В2	С	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Фрикадельки мясные в соусе	80	60	6,49/ 4,89	6,55/ 4,93	5,96/ 4,48	109/82	27,45/ 20,60	0,61/ 0,46	0,04/ 0,03	0,07/ 0,05	0,35/0, 27	063/305; 063/1/305
Каша рассыпчатая (гречневая)	110	100	6,31/ 5,74	4,47/ 4,06	28,34/ 25,76	179/163	10,86/ 9,88	3,34/ 3,04	0,15/ 0,14	0,08/ 0,07		070/330
Салат из квашеной капусты	50	30	1,43 0,86	3,08/ 1,85	4,02/ 2,41	50/30	9,33/ 5,89	0,32/ 0,19	0,05/ 0,03	0,02/ 0,01	4,65/2, 79	006/12; 006/1/12
Компот из сушеных фруктов (изюм)	170	150	0,31/ 0,27		20,55/ 18,14	83/74	13,78/ 12,16	0,53/ 0,47	0,03/ 0,03	0,01/ 0,01		082/394; 082/1/394
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,50	1,17	0,05	0,02		109
Итого за обед	620	530										
Полдник												
Сдоба обыкновенная	120	100	9,31/ 7,76	5,66/ 4,72	62,76/ 52,30	338/282	26,40 /22,00	1,65/ 1,38	0,17/ 0,14	0,10/ 0,08		100/1/449
Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	100	0,65/ 0,50		13,13/ 10,10	56/43					2,6/ 2,0	093/1/418
Итого за полдник	250	200										
Итого за день	1318	1118										
2 день 1-я неделя												
Завтрак												
Запеканка из творога	100	90	28,06/2 4,55	19,28/1 6,87	27,44/ 24,01	395/346	235,68/ 206,22	1,10/ 0,96	0,08/ 0,07	0,42/ 0,37	0,38/0, 33	246
Чай с лимоном	200	180	3,17/ 2,85	2,68/ 2,41	15,96/ 14,36	101/91	125,77/ 113,20	0,13/ 0,12	0,04/ 0,04	0,16/ 0,14	1,30/1, 17	414
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		107
Масло (порциями)	15	10	0,12/ 0,08	10,88/ 7,25	0,20/ 0,13	99/66	3,6/2,4	0,03/ 0,02		0,02/ 0,01		6
Итого за завтрак	405	360										
Обед												
Суп картофельный с пшеном	180	150	3,95/ 3,29	3,79/ 3,16	11,75/ 9,79	96/80					4,19/3, 49	87
Запеканка из печени с рисом	80	70	24,97/ 19,97	10,16/ 8,12	27,48/ 21,98	301/241	34,55/ 27,64	7,85/ 6,28	0,36/ 0,28	2,56/ 2,04	11,61/ 9,29	311

Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Са	Fe	В1	В2	С	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Макароны отварные	20	15	0,27/ 0,20	0,76/ 0,57	1,19	13/10	4,38/3,29	0,03/ 0,02	0,01/ 0,01		0,01/ 0,01	372
Салат из соленых огурцов с луком	60	40	0,52/ 0,35	3,06/ 2,04	1,56/ 1,04	36/24	13,96/ 9,31	0,36/ 0,24	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	3,34/ 2,23	20
Компот из смеси сухо- фруктов	180	170	0,39/ 0,37	0,02/ 0,02	24,99/ 23,60	102/96	28,63/ 27,04	1,12/ 1,06		0,01/ 0,01	0,36/ 0,34	394
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	670	565										
<i>Полдник</i>												
Суп молочный овсяный слизистый	180	170	5,59/ 5,28	5,55/ 5,24	15,59/ 14,72	135/127	160,54/ 151,62	0,64/ 0,61	0,11/ 0,10	0,20/ 0,19	0,88/ 0,83	98
Кофейный напиток с мо- локом	170	160	0,11/ 0,10	0,09/ 0,08	22,96/ 21,61	93/88	10,45/ 9,84	0,10/ 0,09		0,03/ 0,03	1,56/ 1,46	
Хлеб пшеничный	30	30										
Итого за полдник	350	330										
Итого за день	1605	1425										
<u>3 день 1-я неделя</u>												
<i>Завтрак</i>												
Суп молочный с макарон- ными изделиями	180	170	5,18/ 4,89	4,69/ 4,43	16,95/ 16,01	131/123	145,45/ 137,37	0,45/ 0,43	0,08/ 0,07	0,18/ 0,17	0,82/ 0,77	100
Чай с сахаром	180	160	3,67/ 3,26	3,19/ 2,84	15,82/ 14,06	107/95	137/ 121,77	0,43/ 0,38	0,05/ 0,04	0,17/ 0,15	1,43/ 1,27	416
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Масло (порциями)	15	10	3,43	2,32		54/36	132/88	0,15/ 0,10	0,01/ 0,0	0,05/ 0,03	0,11/ 0,07	7
Итого за завтрак	405	370										
<i>2-й завтрак</i>												
Бананы	100	80	0,40/ 0,32	0,40/ 0,32	9,80/ 7,84	45/36	16/12,8	2,2/ 1,76	0,03/ 0,02	0,02/ 0,02	165/ 132	389
Итого за 2-й завтрак	100	80										
<i>Обед</i>												
Щи из квашеной капусты с картошкой	180	160	1,09/ 0,97	3,46/ 3,07	3,42/ 3,04	49/44	33,53/ 29,80	0,44/ 0,39	0,02/ 0,02	0,01/ 0,01	9,03/ 8,03	77

Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Са	Fe	В1	В2	С	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Запеканка картофельная с мясом	200	180	15,16/ 13/64	11,88/ 10,69	32,13/ 28,92	296/266	31/27,9	2,27/ 2,04	0,21/ 0,19	0,20/ 0,18	4,75/ 4,28	308
Салат из свеклы и зеленым горошком	50	40	0,83/ 0,67	2,09/ 1,67	4,10/ 3,28	39/31	13,96/ 11,17	0,65/ 0,52	0,02/ 0,02	0,02/ 0,01	4,90/ 3,92	35
Соус сметанный	30	20	0,40/ 0,27	1,14/ 0,76	1,79/ 1,19	19/10	6,58/4,38	0,05/ 0,03		0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	372
Компот из свежих плодов (яблок)	180	170	0,14/ 0,13	0,14/ 0,13	21,49/ 20,30	88/83	13,03/ 12,30	0,84/ 0,79	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	1,55/ 1,46	390
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	670	600										
Полдник												
Омлет натуральный	110	100	0,45/ 0,36	2,35/ 1,88	2,96/ 2,37	35/28	9,08/7,26	0,30/ 0,24	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,76/ 2,21	57
Какао с молоком	140	130	0,70/ 0,65	14,14 /13,13		60/56					2,80/ 2,60	418
Хлеб пшеничный	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Итого полдник	260	240										
Итого за день	1435	1290										
4-й день 1-я неделя												
Завтрак												
Суп молочный с гречневой крупой	180	170	5,37/ 5,07	4,93/ 4,65	15,38/ 14,52	128/120	144,79/ 136,74	1,01/ 0,95	0,10/ 0,10	0,20/ 0,18	0,82/ 0,78	101
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	160	0,11/ 0,07	0,02/ 0,01	9,32/ 7,08	37/29	11,69/ 9,37	0,29/ 0,20			2,59/ 1,42	412
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Сыр (порциями)	10	5	0,08/ 0,04	7,25/ 3,63	0,13/ 0,07	66/33	2,4/1,2	0,02/ 0,01		0,01/ 0,01		6
Итого за завтрак	400	365										
2-й завтрак												
Вафли	20	20	1,10	5,20	12,80	102						105
Итого за 2-й завтрак												
Обед												
Суп картофельный с	180	170	1,37/ 1,37	2,20/ 2,20	7,94/ 7,94	57/57	15,36/ 15,36	0,53/ 0,53	0,05/ 0,05	0,03/ 0,03	3,76/ 3,76	91

клецками			1,30	2,08	7,50		14,51	0,50	0,05	0,03	3,55	
Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Плов из птицы	200	170	20,45/ 17	18,75/ 15,70	33,99/ 28,43	387/323	38,38/ 32,08	1,93/ 1,54	0,25/ 0,21	0,10/ 0,09	0,96/ 0,44	321
Салат из белокочанной капусты	50	40	0,70/ 0,56	2,54/ 2,03	4,51/ 3,61	44/35	18,68/ 14,94	0,25/ 0,20	0,01/ 0,01	0,02/ 0,02	16,23/ 12,98	21
Компот из свежих ягод	180	170	0,27 /0,25	0,11/ 0,10	19,94/ 18,83	82/77	17,26/ 16,30	0,40/ 0,38	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	23,22/ 21,93	393
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	640	580										
<i>Полдник</i>												
Пирог открытый с по- видлом	100	90	6,18/ 5,56	3,22/ 2,90	55,32/ 49,79	275/248	19,50/ 17,55	1,39/ 1,25	0,11/ 0,10	0,07/ 0,06	0,08/ 0,07	442
Молоко кипяченое	180	170	5,48/ 5,18	4,88/ 4,61	9,07/ 8,57	102/96	226,80/ 214,20	0,19/ 0,17	0,08/ 0,08	0,28/ 0,26	2,46/ 2,32	419
Итого за полдник	280	260										
Итого за день	1340	1225										
5-й день 1-я неделя												
Завтрак												
Суп молочный манный	180	170	9,73/ 8,82	17,42/ 16,98	1,95/ 1,69	203/195	81,27/ 71,38	1,99/ 1,81	0,06/ 0,06	0,40/ 0,37	0,19/ 0,15	229
Кисель витаминизирован- ный	180	170	0,32/ 0,31		21,76/ 20,55	88/83	14,59/ 13,78	0,57/ 0,53	0,03/ 0,03	0,01/ 0,01		
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Масло (порциями)	10	5	0,08/ 0,04	7,25/ 3,63	0,13/ 0,07	66/33	2,4/1,2	0,02/ 0,01		0,01/ 0,01		6
Итого за завтрак	350	325										
<i>2-й завтрак</i>												
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	80	0,40/ 0,32	0,40/ 0,32	9,80/ 7,84	44/35	16,00/ 12,80	2,2/ 1,76	0,03/ 0,02	0,02/ 0,02	10/8	386
Итого за 2-й завтрак	100	80										
<i>Обед</i>												
Суп с рыбными консер- вами	180	170	6,19/ 5,84	6,05/ 5,72	10,32/ 9,75	120/113	32,61/ 30,80	0,91/ 0,86	0,07/ 0,07	0,10/ 0,10	6,56/ 6,19	95
Гуляш из мяса	80	60	7,66/ 5,74	3,85/ 2,89	2,20/ 1,54	74/55	22,10/ 16,80	0,47/ 0,34	0,05/ 0,04	0,04/ 0,03	1,96/ 1,25	261

Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Са	Fe	В1	В2	С	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Пюре картофельное	130	110	2,66/ 2,24	4,16/ 3,52	17,72/ 14,99	119/101	32,04/ 27,11	0,87/ 0,74	0,12/ 0,10	0,09/ 0,08	15,74/1 3,32	339
Салат из свеклы	50	40	0,71/ 0,57	3,04/ 2,43	4,18/ 3,34	47/38	17,57/ 14,06	0,66/ 0,53	0,01/ 0,01	0,02/ 0,02	4,75/ 3,80	34
Напиток из шиповника	180	170	0,61/ 0,58	0,25/ 0,24	17,08/ 16,13	73/69	19,20/ 18,13	0,56/ 0,53	0,01/ 0,01	0,06/ 0,06	90/85	417
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	650	580										
Полдник												
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	160	2,85/ 2,50	2,41/ 2,13	14,36/ 11,34	91/75	113,20/ 100,58	0,12/ 0,10	0,04/ 0,03	0,14/ 0,12	1,17/ 1,05	414
Вареники ленивые	120	100	2,50/ 1,98	4,45/ 3,71	11,50/ 9,49	96/79	68,00/ 55,80	0,97/ 0,75	0,04/ 0,03	0,05/ 0,04	19,99/1 6,37	143
Хлеб пшеничный	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Печенье	20	20	1,4	3,6	13,4	90						
Итого за полдник	330	290										
Итого за день	1430	1275										
1-й день 2-я неделя												
Завтрак												
Суп молочный с пшеном	180	170	5,22/ 4,93	4,93/ 4,66	16,71/ 15,79	132/125	145,72/ 137,63	0,48/ 0,45	0,10/ 0,10	0,17/ 0,17	0,82/ 0,77	101
Напиток из шиповника	180	160	0,11/ 0,10	0,09/ 0,08	24/31/ 21,61	98/88	11,07/ 9,84	0,10/ 0,09		0,04/ 0,03	1,65/ 1,46	396
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Повидло	10	5			6,50/ 3,25	26/13						
Итого за завтрак	400	365										
2-й завтрак												
Пряник	20	20	0,16		15,66	63	1,8	0,06				
Итого за завтрак	20	20										
Обед												
Суп картофельный с ма- каронными изделиями	180	170	1,93/ 1,82	2,05/ 1,94	12,34/ 11,65	75/71	17,71/ 16,72	0,77/ 0,73	0,09/ 0,08	0,04/ 0,04	5,95/ 5,62	88

Тефтели из печени с рисом	80	70	10,27/ 8,99	8,27/ 7,24	2,64/ 2,31	126/110	19,46/ 17,03	0,76/ 0,67	0,02/ 0,02	0,07/ 0,06	3,75/ 3,28	293
Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Са	Fe	В1	В2	С	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Капуста тушеная	110	100										
Салат из соленых помидор с луком	50	30	0,43/ 0,26	2,55/ 1,53	1,30/ 0,78	30/18	11,64/ 6,98	0,30/ 0,18	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,78/ 1,67	20
Компот из изюма	180	170	0,32/ 0,31		21,76/ 20,55	88/83	14,59/ 13,78	0,57/ 0,53	0,03/ 0,03	0,01/ 0,01		394
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	650	580										
<i>Полдник</i>												
Омлет зеленым горошком	85	65	6,52/ 4,99	8,07/ 6,17	8,41/ 6,43	132/101	63,10/ 48,25	1,3/ 0,99	0,07/ 0,05	0,24/ 0,18	0,70/ 0,54	233
Хлеб пшеничный	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Кисель	140	130	0,70/ 0,65		14,14/ 13,13	60/56					2,80/ 2,60	418
Итого за полдник	255	225										
Итого за день	1325	1190										
2-й день 2-я неделя												
<i>Завтрак</i>												
Суп молочный манный	180	170	4,94/ 4,66	4,54/ 4,29	14,49/ 13,69	119/112	153,97/ 145,41	0,23/ 0,21	0,06/ 0,06	0,19/ 0,18	0,88/ 0,83	99
Чай с лимоном	180	160	0,11/ 0,07	0,02/ 0,01	9,32/ 7,08	37/29	11,69/ 9,37	0,29/ 0,20			2,59/ 1,42	412
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Масло (порциями)	10	5	0,08/ 0,04	7,25/ 3,63	0,13/ 0,07	66/33	2,4/1,2	0,02/ 0,01		0,01/ 0,01		6
Итого за завтрак	400	365										
<i>2-й завтрак</i>												
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	100	0,40	0,40	9,80	44	16	2,2	0,03	0,02	10	386
Итого за 2-й завтрак	100	100										
<i>Обед</i>												
Борщ с капустой и картофелем	180	170	1,24/ 1,18	3,53/ 3,33	8,78/ 8,30	72/68	30,22/ 28,54	0,83/ 0,79	0,03/ 0,03	0,03/ 0,03	5,79/ 5,47	63

Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Са	Fe	В1	В2	С	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Курица тушеная с овоща- ми	80	60	4,87/ 3,65	5,49/ 4,12	8,18/ 6,14	102/76	18,66/ 14,00	1,62/ 1,22	0,07/ 0,06	0,43/ 0,32	3,67/ 2,76	301
Компот из ягод	180	170	0,27/ 0,25	0,11/ 0,10	19,94/ 18,83	82/77	17,26/ 16,30	0,40/ 0,38	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	23,22/ 21,93	393
Салат из соленых огурцов с луком	50	30										
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	650	575										
<i>Полдник</i>												
Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдоб- ные) с картофельным фаршем	100	85	6,52/ 5,54	7,83/ 6,66	39,58/ 33,65	255/217	22,83/ 19,40	1,35/ 1,14	0,12/ 0,10	0,08/ 0,07	0,85/ 0,72	437
Кофейный напиток с мо- локом	180	160	2,85/ 2,50	2,41/ 2,13	14,36/ 11,34	91/75	113,20/ 100,58	0,12/ 0,10	0,04/ 0,03	0,14/ 0,12	1,17/ 1,05	414
Итого за полдник	280	245										
Итого за день	1430	1285										
3-й день 2-я неделя												
<i>Завтрак</i>												
Суп молочный с гречне- вой крупой	180	170	5,37/ 5,07	4,93/ 4,65	15,38/ 14,52	128/120	144,79/ 136,74	1,01/ 0,95	0,10/ 0,10	0,20/ 0,18	0,82/ 0,78	101
Чай с сахаром	180	160	0,06/ 0,05	0,02/ 0,02	9,46/ 8,41	38/34	9,47/8,42	0,26/ 0,23			0,03/ 0,03	411
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Сыр (порциями)	10	5	2,32/ 1,16	2,95/ 1,48		36/18	88/44	0,10/ 0,05		0,03/ 0,02	0,07/ 0,04	7
Итого за завтрак	400	365										
<i>2-й завтрак</i>												
Йогурт	180	170	10,80/ 10,20	3,24/ 3,06	18,36/ 17,34	146/138	267,84/ 252,96	0,21/ 0,20	0,06/ 0,06	0,32/ 0,31	1,30/ 1,22	
Итого за 2-й завтрак	180	170										
<i>Обед</i>												
Суп картофельный с кру-	180	160	3,95/ 3,95	3,79/ 3,79	11,75/ 11,75	96/85					4,19/ 4,19	87

пой перловой			3,51	3,37	10,44						3,72	
Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры
	3-7 л.	2-3 г										
Жаркое по домашнему	220	170	27,53/ 20,80	7,47/ 5,33	21,95/ 18,50	265/205	31,10/ 24,00	4,03/ 3,05	0,21/ 0,17	0,34/ 0,26	8,97/ 7,26	292
Салат из моркови и ябло- ка	50	40										
Напиток из плодов ши- повника	180	170	0,61/ 0,58	0,25/ 0,24	17,08/ 16,13	73/69	19,20/ 18,33	0,56/ 0,53	0,01/ 0,01	0,06/ 0,06	90/85	417
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	660	570										
<i>Полдник</i>												
Соки овощные, фрукто- вые и ягодные	180	160										
Яйцо отварное	110	90										
Икра из кабачков для дет- ского питания												
Печенье	100	100	1,50	0,50	21	95	8,00	0,60	0,04	0,05	10	386
Итого за полдник	390	350										
Итого за день	1630	1455										
4-й день 2-я неделя												
<i>Завтрак</i>												
Омлет натуральный	110	100	9,73/ 8,82	17,42/ 16,98	1,95/ 1,69	203/195	81,27/ 71,38	1,99/ 1,81	0,06/ 0,06	0,40/ 0,37	0,19/ 0,15	229
Какао с молоком	180	160	3,67/ 3,26	3,19/ 2,84	15,82/ 14,06	107/95	137,00/ 121,77	0,43/ 0,38	0,05/ 0,04	0,17/ 0,15	1,43/ 1,27	416
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		
Масло (порциями)	10	5	0,08/ 0,04	7,25/ 3,63	0,13/ 0,07	66/33	2,4/1,2	0,02/ 0,01		0,01/ 0,01		6
Итого за завтрак	330	295										
<i>2-й завтрак</i>												
Бананы	100	100										
Итого за 2-й завтрак	100	100										
<i>Обед</i>												
Суп картофельный с мяс- ными фрикадельками	180	170	4,34/ 4,10	3,39/ 3,20	10,11/ 9,55	88/83	18,98/ 17,92	0,96/ 0,90	0,09/ 0,08	0,08/ 0,07	7,33/ 6,92	89

Голубцы ленивые	70	60											
Наименование блюда	Выход, г		Белки	Жиры	Угле- воды	Эн.цен- ть, ккал	Са	Fe	В1	В2	С	Номер ТК/ Но- мер ре- цептуры	
	3-7 л.	2-3 г											
Салат из свеклы с зеле- ным горошком	50	40											
Компот из смеси сухо- фруктов	180	170	0,39/ 0,37	0,02/ 0,02	24,99/ 23,60	102/96	28,63// 27,04	1,12/ 1,06		0,01/ 0,01	0,36/ 0,34	394	
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02			
Итого за обед	620	570											
<i>Полдник</i>													
Молоко кипяченое	180	160	5,48/ 4,88	4,88/ 4,34	9,07/ 8,07	102/90	226,80/ 201,60	0,19/ 0,16	0,08/ 0,08	0,28/ 0,24	2,46/ 2,18	419	
Булочка ванильная	100	85	7,91/ 6,72	8,12/ 6,90	54,48/ 46,31	322/274	22,40/ 19,04	1,40/ 1,19	0,14/ 0,12	0,08/ 0,07		450	
Итого за полдник	280	245											
Итого за день	1330	1210											
5-й день 2-я неделя													
<i>Завтрак</i>													
Сырники из творога	110	100	20,46/ 18,69	13,93/ 12,67	11,84/ 11,40	255/234	171,16/ 155,80	0,81/ 0,77	0,07/ 0,07	0,31/ 0,27	0,29/ 0,25	245	
Молоко цельное сгущен- ное с сахаром (жирность 8,5%)	20	15											
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	160	0,11/ 0,10	0,09/ 0,08	24,31/ 21,61	98/88	11,07/ 9,84	0,10/ 0,09		0,04/ 0,03	1,65/ 1,46	396	
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36/	1,3	0,06	0,04			
Масло (порциями)	10	5	0,08/ 0,04	7,25/ 3,63	0,13/ 0,07	66/33	2,4/1,2	0,02/ 0,01		0,01/ 0,01		6	
Итого з завтрак	350	310											
<i>2-й завтрак</i>													
Яблоки	100	80											
Итого за 2-й завтрак	100	80											
<i>Обед</i>													
Суп картофельный с пше- ном	180	170	6,19/ 5,84	6,02/ 5,72	10,32/ 9,75	120/113	32,61/ 30,80	0,91/ 0,86	0,07/ 0,07	0,10/ 0,10	6,56/ 6,19	95	

