

Примерное циклическое 10-дневное меню для организации питания детей от 3х до 7ми лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения с 10ти часовым режимом функционирования



Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Ca	Fe
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,10	0,00	0,40	92,70	0,40
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
	Итого за прием(завтрак)	415,00	10,90	12,60	55,90	387,00	0,10	0,00	0,90	199,80	1,80
Обед											
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и раст.маслом	50	0,80	3,00	3,70	46,00	0,00	0,00	16,90	20,70	0,30
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,60	2,90	12,40	89,00	0,10	0,00	4,80	56,30	0,60
40/2	Гренки(сухарики)	20	1,70	0,20	10,20	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4/9	Плов из мяса кур	200	18,30	14,90	36,20	359,00	0,10	0,00	1,10	22,20	1,70
б/н	Кисель	180	0,00	0,00	20,10	82,00	0,20	0,00	7,20	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием(обед)	700,00	26,70	21,30	106,00	738,00	0,40	0,00	30,00	99,20	2,60
Полдник											
17/12	Булочка с повидлом	70	5,20	5,20	41,50	236,00	0,10	0,00	0,10	24,10	0,80
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
	Итого за прием(полдник)	250,00	6,50	6,60	52,40	296,00	0,10	0,00	0,30	76,70	0,90
	Итого за день	1365,00	44,10	40,50	214,30	1421,00	0,60	0,00	31,20	375,70	5,30

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
Завтрак											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,90	8,50	70,00	0,00	0,00	0,50	104,90	0,10
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
Итого за прием(завтрак)		420,00	14,20	13,10	54,70	400,00	0,10	0,00	1,00	308,30	1,80
Обед											
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и раст.маслом	50	0,60	3,00	3,00	43,00	0,00	0,00	1,20	15,40	0,60
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,40	2,20	9,40	66,00	0,10	0,00	4,60	15,70	0,60
46/3	Макаронные изд.отварные	150	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
12/7	Биточки(котлеты) из рыбы	70	11,90	4,10	5,60	107,00	0,10	0,00	0,70	30,70	0,40
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,60	0,00	19,00	79,00	0,00	0,00	0,20	15,60	0,30
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием(обед)		750,00	24,10	15,20	96,10	632,00	0,30	0,00	6,80	119,50	2,70
Полдник											
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,70	95,00	0,00	0,00	0,30	92,10	0,10
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
Итого за прием(полдник)		360,00	27,20	17,20	43,40	435,00	0,10	0,00	0,60	296,30	0,90
Итого за день		1530,00	65,50	45,50	194,20	1467,00	0,50	0,00	8,40	724,10	5,40

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		Ккал	В1	А	С	Са
Завтрак											
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	0,50
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
Итого за прием(завтрак)		415,00	8,80	12,20	65,20	413,00	0,10	0,00	0,60	154,20	1,20
Обед											
1/1	Зеленый горошек	50	1,50	2,10	3,20	42,00	0,10	0,00	4,90	9,80	0,30
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,80	3,90	10,50	111,00	0,10	0,00	1,00	11,20	0,50
16/8	Биточки(котлеты из мяса говядины паровые	70	10,10	8,30	4,50	133,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
б/н	Сок яблочный	180	0,90	0,20	18,20	78,00	0,00	0,00	3,60	12,60	2,50
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием(обед)		700,00	26,70	18,50	80,20	609,00	0,30	0,00	14,90	73,80	5,80
Полдник											
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,70	4,70	27,80	186,00	0,00	0,00	0,00	75,30	0,70
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
37/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,20	67,00	0,00	0,00	35,10	4,10	0,20
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
Итого за прием(полдник)		460,00	10,10	5,90	67,10	378,00	0,00	0,00	95,10	120,00	1,80
Итого за день		1575,00	45,60	36,60	212,50	1400,00	0,40	0,00	110,60	348,00	8,80

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
Завтрак											
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
Итого за прием(завтрак)		420,00	13,20	13,10	53,00	389,00	0,10	0,00	1,10	320,10	2,00
Обед											
б/н	Огурец соленый	50	0,40	0,00	0,80	7,00	0,00	0,00	2,50	11,30	0,30
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,50	16,60	131,00	0,20	0,00	4,50	29,20	1,60
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	130	8,10	8,40	7,20	140,00	0,00	0,00	2,20	37,20	1,10
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
7/10	Компот из вишни	180	0,10	0,00	10,70	43,00	0,00	0,00	1,10	6,70	0,10
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием(обед)		660,00	17,30	15,80	62,00	474,00	0,20	0,00	10,40	116,00	3,20
Полдник											
б/н	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
б/н	Сок яблочный	180	0,90	0,20	18,20	78,00	0,00	0,00	3,60	12,60	2,50
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
Итого за прием(полдник)		320,00	4,30	4,50	57,80	296,00	0,00	0,00	13,60	40,20	5,50
Итого за день		1400,00	34,80	33,40	172,80	1159,00	0,30	0,00	25,10	476,30	10,70

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,50	21,20	3,40	282,00	0,10	0,00	0,30	135,40	3,30
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	Итого за прием(завтрак)	415,00	23,10	27,10	29,40	456,00	0,10	0,00	0,50	195,80	4,00
	Обед										
4/1	Салат из капусты с луком и раст.маслом	50	0,80	3,00	3,70	46,00	0,00	0,00	18,90	21,80	0,30
58	Свекольник	200	1,63	4,00	11,28	87,80	0,05	0,00	7,02	2,90	1,06
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	0,20	0,00	0,00	11,70	3,50
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,40	8,70	6,40	146,00	0,00	0,00	0,20	28,00	0,80
3/10	Компот из яблок	180	0,30	0,30	12,20	55,00	0,00	0,00	3,20	12,70	1,70
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием(обед)	700,00	23,03	18,00	85,78	617,80	0,25	0,00	29,32	77,10	7,36
	Полдник										
267	Блины с джемом	170	11,80	10,60	72,90	434,00	0,23	0,00	0,73	132,40	2,09
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого за прием(полдник)	350,00	11,90	10,60	77,30	451,00	0,23	0,00	0,73	132,50	2,09
	Итого за день	1465,00	58,03	55,70	192,48	1524,80	0,58	0,00	30,55	405,40	13,45

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 1 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
Завтрак											
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,10	0,00	0,40	115,20	0,70
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
Итого за прием(завтрак)		420,00	14,20	11,90	58,10	407,00	0,10	0,00	1,00	321,10	2,20
Обед											
1/1	Зеленый горошек	50	1,50	2,10	3,20	42,00	0,10	0,00	4,90	9,80	0,30
3/2	Борщ со сметаной	200	1,50	4,20	7,20	76,00	0,00	0,00	8,60	30,50	0,70
12/7	Биточки(котлеты) из рыбы	70	11,90	4,10	5,60	107,00	0,10	0,00	0,70	30,70	0,40
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
3/10	Компот из яблок	180	0,30	0,30	12,20	55,00	0,00	0,00	3,20	12,70	1,70
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием(обед)		750,00	22,60	17,30	75,30	566,00	0,30	0,00	22,90	149,30	4,30
Полдник											
26/12	Шаньга со сметаной	60	5,40	7,00	28,30	202,00	0,10	0,00	0,10	34,00	0,60
38/10	Молоко кипяченое	180	5,20	5,80	8,50	106,00	0,10	0,00	1,20	205,10	0,20
Итого за прием(полдник)		240,00	10,60	12,80	36,80	308,00	0,20	0,00	1,30	239,10	0,80
Итого за день		1410,00	47,40	42,00	170,20	1281,00	0,60	0,00	25,20	709,50	7,30

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 2 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
Завтрак											
2/4	Каша гречневая молочная с маслом слив.	200	7,80	8,00	30,20	233,00	0,20	0,00	0,50	127,20	2,70
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
Итого за прием(завтрак)		415,00	11,40	13,90	56,20	407,00	0,20	0,00	0,70	187,60	3,40
Обед											
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови, с луком, сол.огурцом и раст.маслом	50	0,70	3,10	4,50	50,00	0,00	0,00	2,10	9,20	0,40
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,40	6,40	57,00	0,00	0,00	11,10	31,70	0,50
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	3,20	36,80	197,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,50
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,40	8,70	6,40	146,00	0,00	0,00	0,20	28,00	0,80
462	Соус томатный	30	0,30	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,60	0,00	19,00	79,00	0,00	0,00	0,20	15,60	0,30
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием(обед)		730,00	20,40	18,80	98,60	660,70	0,00	0,00	14,07	90,80	2,50
Полдник											
б/н	Пряники	40	5,90	4,70	75,00	367,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,30
37/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,20	67,00	0,00	0,00	35,10	4,10	0,20
б/н	Груши	100	0,40	0,30	10,30	51,00	0,00	0,00	5,00	19,00	2,30
Итого за прием(полдник)		320,00	6,50	5,10	101,50	485,00	0,00	0,00	40,10	27,50	2,80
Итого за день		1465,00	38,30	37,80	256,30	1552,70	0,20	0,00	54,87	305,90	8,70

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 3 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
Завтрак											
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,70	95,00	0,00	0,00	0,30	92,10	0,10
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,90	8,50	70,00	0,00	0,00	0,50	104,90	0,10
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	Итого за прием(завтрак)	400,00	34,80	23,70	62,50	604,00	0,10	0,00	1,20	507,70	1,70
Обед											
28/3	Икра из кабчков	50	0,90	4,40	3,80	60,00	0,00	0,00	3,40	20,10	0,30
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,00	4,30	13,30	105,00	0,00	0,00	5,80	19,60	0,80
54/8	Запеканка картофельная с мясом	200	14,80	16,80	27,30	328,00	0,20	0,00	14,70	24,40	3,00
462	Соус томатный	30	0,30	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00
7/10	Компот из вишни	180	0,10	0,00	10,70	43,00	0,00	0,00	1,10	6,70	0,10
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием(обед)	710,00	21,40	26,90	80,60	667,70	0,20	0,00	25,47	70,80	4,20
Полдник											
49/1	Салат из карт,морк,свеклы, лука, сол.огурец и масло раст	100	1,40	6,10	8,90	100,00	0,00	0,00	4,00	21,40	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	Итого за прием(полдник)	310,00	3,80	7,00	28,30	198,00	0,00	0,00	4,00	28,10	1,40
	Итого за день	1420,00	60,00	57,60	171,40	1469,70	0,30	0,00	30,67	606,60	7,30

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 4 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
	Итого за прием(завтрак)	415,00	8,60	13,50	35,50	302,00	0,00	0,00	3,20	229,00	1,60
	Обед										
б/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст.маслом	50	0,80	3,00	3,70	46,00	0,00	0,00	16,90	20,70	0,30
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,90	3,10	11,70	85,00	0,00	0,00	0,40	9,30	0,40
б/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,00	12,30	18,10	245,00	0,10	0,00	5,30	31,70	2,40
б/н	Напиток с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	16,40	64,00	0,20	0,00	7,20	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием(обед)	680,00	20,00	18,70	73,30	552,00	0,30	0,00	29,80	61,70	3,10
	Полдник										
б/н	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
б/н	Йогурт	180	7,40	2,70	10,60	100,00	0,10	0,00	1,10	223,20	0,20
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	Итого за прием(полдник)	320,00	11,30	6,80	48,50	313,00	0,10	0,00	61,10	268,80	1,30
	Итого за день	1415,00	39,90	39,00	157,30	1167,00	0,40	0,00	94,10	559,50	6,00

Сезон октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль

День 5 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	B1	A	C	Ca	Fe
	Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,30	6,00	15,60	138,00	0,10	0,00	0,70	167,10	0,30
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	Итого за прием(завтрак)	420,00	10,30	9,60	35,00	271,00	0,10	0,00	0,80	273,80	1,00
	Обед										
16/1	Салат из моркови с раст.маслом	50	0,60	3,00	4,60	49,00	0,00	0,00	2,30	12,20	0,30
20/2	Суп из овощей	200	1,60	5,50	8,80	95,00	0,10	0,00	6,90	22,20	0,60
21/4	Пюре гороховон	150	9,20	3,00	21,90	164,00	0,30	0,00	0,40	57,60	3,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,40	8,70	6,40	146,00	0,00	0,00	0,20	28,00	0,80
б/н	Сок яблочный	180	0,90	0,20	18,20	78,00	0,00	0,00	3,60	12,60	2,50
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием(обед)	700,00	26,00	20,70	83,30	644,00	0,40	0,00	13,40	132,60	7,20
	Полдник										
27/12	Оладьи с яблоками	130	9,30	9,60	46,50	318,00	0,10	0,00	0,90	89,00	1,10
б/н	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,70	95,00	0,00	0,00	0,30	92,10	0,10
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
	Итого за прием(полдник)	340,00	12,80	13,60	74,10	473,00	0,10	0,00	1,40	233,70	1,30
	Итого за день	1460,00	49,10	43,90	192,40	1388,00	0,60	0,00	15,60	640,10	9,50