

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МДОУ детским садом «Светлячок»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Сельченкова Н.И.

Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей дошкольного возраста (1-3 года)  
в МДОУ детском саду «Светлячок» с.Кудиново  
на 2024-2025 учебный год

День: День 1

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	3,33	5,50	11,32	108,22	0,05	0,10	0,45	95,41	0,45
47	Какао-напиток на молоке	180	3,20	3,10	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
	<b>ОБЕД</b>										
9	Суп крестьянский со сметаной	180	2,03	3,03	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
19	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,82	5,70	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
23	Котлета мясная	60	5,91	14,71	5,44	125,05	0,06	0,12	0	13,60	1,02
51	Компот из сухофруктов	180	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
20	Макаронные изделия с маслом	120	4,10	3,90	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
44	Печенье	24	11,5	20,5	66	470	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
25	Плов с курицей	180	1,05	9,3	19,65	216,5	0,04	0,05	0,38	11,85	0,98
50	Лимонный напиток	180	0	0,225	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,93</b>	<b>102</b>	<b>292,33</b>	<b>2193,35</b>	<b>0,73</b>	<b>0,88</b>	<b>47,497</b>	<b>753,93</b>	<b>10,78</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры , г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы , г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>60,93</b>	<b>102</b>	<b>308,36</b>	<b>2193,35</b>	<b>0,73</b>	<b>0,88</b>	<b>47,497</b>	<b>753,93</b>	<b>10,78</b>

День: День 2

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,21	3,49	12,50	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
48	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
46	Банан	95	0,2	0,6	8,4	38,4	0	0	4	3,2	0,2
	<b>ОБЕД</b>										
10	Ши из свежей капусты с картофелем	180	0,67	0,84	3,69	24,66	0,03	0,02	9,87	25,90	0,31
21	Картофельное пюре	120	3,12	2,17	5,36	82,60	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
26	Котлета рыбная любительская	60	3,11	22,35	5,96	136,63	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
50	Лимонный напиток	180	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
35	Омлет запеченный	180	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,82	1,32
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
19	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,82	5,70	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
27	Гуляш из отварного мяса	60	9,42	13,16	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
51	Компот из сухофруктов	180	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,6</b>	<b>120,3</b>	<b>201,31</b>	<b>1721,12</b>	<b>0,705</b>	<b>8,14</b>	<b>39,8</b>	<b>889,33</b>	<b>10,9</b>

День: День 3

Категория:

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3	Каша пшеничная молочная	150	5,21	3,38	12,93	112,47	0,05	0,10	0,45	92,93	0,36
51	Какао с молоком	180	3,20	3,10	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
41	Бутерброд с повидлом	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	40,38	1,75
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
46	Груша	95	0,1	0,2	4,1	18,8	0	0	2	7,6	0,8
	<b>ОБЕД</b>										
34	Салат витаминный с растительным маслом	40	7,15	1,14	7,86	100,90	0,03	0,04	19,0	41,92	1,0
11	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	0,27	1,47	7,26	42,82	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
25	Плов с курицей	180	1,05	9,3	19,65	216,5	0,04	0,05	0,38	11,85	0,98
51	Компот из сухофруктов	180	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
36	Ленивые вареники с маслом	150	9,0	16,7	2,0	159,0	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
28	Голубцы ленивые	180	7,32	7,31	9,34	133,21	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
50	Лимонный напиток	180	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48</b>	<b>95,63</b>	<b>188,8</b>	<b>1700,95</b>	<b>0,515</b>	<b>0,873</b>	<b>65,29</b>	<b>539,58</b>	<b>7,95</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>48</b>	<b>95,63</b>	<b>188,8</b>	<b>1700,95</b>	<b>0,515</b>	<b>0,873</b>	<b>65,29</b>	<b>539,58</b>	<b>7,95</b>

День: День 4  
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
4	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	3,30	10,32	293,52	0,02	0,07	0,45	53,0	0,23
48	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
46	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0	0	9,5	16,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
12	Суп рисовый на мясном бульоне	180	2,18	1,5	11,66	72,6	0,07	0,04	6,6	18,44	0,7
29	Капуста тушеная с мясом	180	40,48	2,12	4,65	179,80	0,03	0,04	11,30	59,3	0,84
52	Кисель	180	0	0	9,8	40,0	0,3	0,03	15,0	4,50	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
37	Винегрет	150	3,11	0,966	5,04	54,9	0,036	0,03	6,6	16,02	0,54
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
21	Картофельное пюре	120	3,12	2,17	5,36	82,60	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
23	Котлета мясная	60	5,91	14,71	5,44	125,1	0,06	0,12	0	13,6	1,02
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>99,50</b>	<b>65,87</b>	<b>157,73</b>	<b>1720,94</b>	<b>0,88</b>	<b>7,69</b>	<b>67,75</b>	<b>734,37</b>	<b>8,28</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>99,50</b>	<b>65,87</b>	<b>157,73</b>	<b>1720,94</b>	<b>0,88</b>	<b>7,69</b>	<b>61,75</b>	<b>734,37</b>	<b>8,28</b>

День: День 5

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	5,09	3,16	13,17	11,58	0,04	0,1	0,45	91,9	0,27
51	Какао-напиток с молоком	180	3,20	3,10	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
	<b>ОБЕД</b>										
46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	0,85	1,87	5,09	91,02	0,05	0,04	4,94	24,08	0,52
30	Тушеный картофель с мясом	180	7,49	8,26	8,69	140,07	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
51	Компот из сухофруктов	180	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
38	Запеканка творожная	100	9,04	13,66	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,77</b>	<b>46,78</b>	<b>110,81</b>	<b>1866,63</b>	<b>0,483</b>	<b>0,967</b>	<b>42,917</b>	<b>656,342</b>	<b>16,865</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>35,77</b>	<b>46,78</b>	<b>110,81</b>	<b>1866,63</b>	<b>0,483</b>	<b>0,967</b>	<b>42,917</b>	<b>656,342</b>	<b>16,865</b>

День: День 6

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
6	Каша манная молочная жидкая	150	4,1	3	14,65	107,5	0,03	0,07	0,11	62,74	0,2
48	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
	<b>ОБЕД</b>										
14	Суп картофельный рыбный с крупой	180	0,75	8,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
19	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,68	6,26	49,41	324,61	0,252	0,126	0,	17,082	5,454
27	Гуляш из отварного мяса	60	9,42	13,16	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
50	Лимонный напиток	180	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
20	Макаронные изделия с маслом	120	4,10	3,90	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
44	Печенье	24	11,5	20,5	66	470	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
30	Тушеный картофель с мясом	180	7,49	8,26	8,69	140,07	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>82,69</b>	<b>136,7</b>	<b>291,55</b>	<b>2258,64</b>	<b>0,519</b>	<b>13,407</b>	<b>38,865</b>	<b>536,997</b>	<b>24,012</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>82,69</b>	<b>136,7</b>	<b>291,55</b>	<b>2258,64</b>	<b>0,519</b>	<b>13,407</b>	<b>38,865</b>	<b>536,997</b>	<b>24,012</b>

День: День 7

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	3,33	5,50	11,32	170,55	0,05	0,10	0,45	95,41	0,45
47	Какао с молоком	180	3,20	3,10	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
43	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,97	2,81	19,96	114,66	0,23	0,18	0	409,38	1,75
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
46	Банан	95	0,2	0,6	8,4	38,4	0	0	4	3,2	0,2
	<b>ОБЕД</b>										
15	Борщ с капустой и картофелем	180	0,87	1,54	32,49	32,49	0,03	3,35	4,99	29,57	0,44
21	Картофельное пюре	120	3,12	2,17	5,36	82,60	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
31	Печень, тушенная в сметане	60	6,34	15,73	2,43	125,62	0,12	1,09	0,05	28,43	5,16
51	Компот из сухофруктов	180	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
38	Запеканка творожная	120	9,04	13,66	9,92	374,87	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
29	Капуста тушенная с мясом	180	4,48	2,12	4,65	179,80	0,03	0,04	11,30	59,3	0,84
50	Лимонный напиток	180	0	0,225	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,28</b>	<b>68,76</b>	<b>200,23</b>	<b>1624,86</b>	<b>1,468</b>	<b>2,162</b>	<b>53,029</b>	<b>966,336</b>	<b>17,682</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>45,28</b>	<b>68,76</b>	<b>371,77</b>	<b>1624,86</b>	<b>1,468</b>	<b>2,162</b>	<b>53,029</b>	<b>966,336</b>	<b>17,682</b>



День: День 8

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , Г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	3,72	18,28	120,8	0,07	0,09	0,27	67,13	0,91
48	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,29	10,75	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
41	Бутерброд с повидлом	60	3,97	2,81	19,96	292,73	0,23	0,18	0	40,38	1,75
	<b>ОБЕД</b>										
16	Рассольник на мясном бульоне	180	0,95	1,69	6,12	87,37	0,05	0,04	3,65	21,30	0,44
28	Голубцы ленивые	180	7,32	7,31	9,34	133,21	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
52	Кисель	180	0	0	9,8	118,0	0,3	0,03	15,0	4,50	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
35	Омлет запеченный	120	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,82	1,32
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
22	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,97	125,7	0,02	1,62	1,33	4,3	0,42
32	Рыба тушеная под овощами	60	4,97	9,47	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
51	Компот из сухофруктов	180	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,18</b>	<b>58,71</b>	<b>164,46</b>	<b>1738,37</b>	<b>0,538</b>	<b>9,278</b>	<b>65,728</b>	<b>646,924</b>	<b>15,056</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>47,18</b>	<b>58,71</b>	<b>326,59</b>	<b>1738,37</b>	<b>0,538</b>	<b>9,278</b>	<b>65,728</b>	<b>646,924</b>	<b>15,056</b>

День 9  
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
8	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,98	3,02	15,66	119,67	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
48	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
46	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0	0	9,5	16,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>										
17	Суп купеческий на мясном бульоне	180	2,18	1,5	11,65	72,6	0,07	0,04	6,6	18,44	0,7
33	Рагу овощное	120	3,39	2,5	9,63	84,21	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
23	Котлета мясная	60	5,91	14,71	5,44	125,05	0,06	0,12	0	13,60	1,02
51	Компот из сухофруктов	180	0	0,52	13,48	53,72	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
39	Сырники запеченные	120	13,47	17,17	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,26	0,77
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>УЖИН</b>										
20	Макаронные изделия с маслом	120	4,10	3,90	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
27	Гуляш из отварного мяса	60	9,42	13,16	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
50	Лимонный напиток	180	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
45	Хлеб пшеничный	50	4,1	4,1	0,65	25,3	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,92</b>	<b>120,52</b>	<b>308,51</b>	<b>1856,71</b>	<b>0,961</b>	<b>14,535</b>	<b>50,978</b>	<b>805,277</b>	<b>16,037</b>
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>47,92</b>	<b>120,52</b>	<b>308,51</b>	<b>1856,71</b>	<b>0,961</b>	<b>14,535</b>	<b>50,978</b>	<b>805,277</b>	<b>16,037</b>

День 10  
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,21	3,49	12,50	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
42	Бутерброд с сыром	60	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
48	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,29	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	<b>ОБЕД</b>										
18	Суп фасолевый	180	0,34	2,88	9,58	59,03	0,08	0,04	3,39	32,52	1,05
22	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,97	125,7	0,02	1,62	1,33	4,3	0,42
32	Рыбы тушеная под овощами	60	4,97	9,47	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
50	Лимонный напиток	180	0	28,90	28,90	118	0,015	0	14,625	9	0
45	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	22,17	87	0	0	0	0	0
	<b>ПОЛДНИК</b>										
40	Выпечка домашняя	100	7,5	7,74	56,88	326,33	0,16	0,04	3	12,8	0,8
49	Чай с сахаром	180	1,53	6,0	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,74</b>	<b>54,02</b>	<b>260,51</b>	<b>1800,94</b>	<b>1,101</b>	<b>1,481</b>	<b>62,94</b>	<b>628,033</b>	<b>27,492</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		<b>59,74</b>	<b>54,02</b>	<b>260,51</b>	<b>1800,94</b>	<b>1,101</b>	<b>1,481</b>	<b>62,94</b>	<b>628,033</b>