

Примерное меню (с 2 до 3 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша ячневая рассыпчатая молочная | 150/4 | 7 | 6 | 34,2 | 221 | 0,38 | 189 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,1 | 1,7 | 11 | 66 | 0,39 | 302 |
| | Бутерорд с маслом сливочным | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | 1 |
| | Итого | 339 | 11,5 | 12,1 | 59,7 | 396 | 0,77 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Мандарин | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 | 26,6 | 368 |
| | Итого | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 | 26,6 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,3 | 1,8 | 1,2 | 22 | 1,54 | 14 |
| | Рассольник ленинградский с мясом | 150 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 77 | 4,02 | 58 |
| | Котлета мясная | 50 | 8 | 7 | 8,4 | 129 | 0,16 | 102 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,6 | 3,9 | 11,3 | 90 | 19,77 | 150 |
| | Напиток клюквенный | 150 | 0,1 | 0,1 | 18,3 | 73 | 1,13 | 312 |
| | Хлеб ржанной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,00 | 67,6 | 0 | 148 |
| | Итого | 550 | 14,9 | 16,8 | 61,4 | 458,6 | 26,62 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Пирожок печеный с повидлом | 70 | 4,6 | 2,1 | 38,3 | 192 | 0,05 | 266 |
| | Сок фруктовый или овощной для детского питания | 200 | 0,54 | 0 | 29,34 | 123 | 4,6 | 130 |
| | Итого | 270 | 5,14 | 2,1 | 67,64 | 315 | 4,65 | |
| Ужин: | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Котлета рыбная | 50 | 8,1 | 5,7 | 6,9 | 112 | 23,3 | 85 |
| | Картофельн ое пюре | 120 | 2,4 | 3,7 | 16,1 | 109 | 8,34 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 10 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 18 | 0 | 298 |
| | Итого | 370 | 14,7 | 10,5 | 53,03 | 346,22 | 31,64 | |
| Итого за первый день | | | 46,8 | 41,64 | 256,97 | 1579,82 | 29,26 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Вареники ленивые | 120/3 | 17,7 | 10,8 | 17,1 | 238 | 0,18 | 239 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2 | 9,9 | 70 | 0,39 | 304 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 0,07 | 3 |
| | Итого | 313 | 25,4 | 15,8 | 41,5 | 414 | 0,64 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Бананы | 100 | 1,8 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
| | Итого | 100 | 1,8 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,4 | 1,8 | 1,8 | 25 | 2,76 | 13 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1 | 3,2 | 5,1 | 56 | 7,2 | 57 |
| | Рыбу припушенна я | 60 | 13,6 | 4,3 | 0,3 | 95 | 0,15 | 81 |
| | Макаронные изделия отварные | 120/4 | 4,3 | 3,4 | 26,7 | 157 | 0 | 227 |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150 | 0 | 0 | 15 | 57 | 0 | 319 |
| | Хлеб ржанной | 20 | 1,3 | 0,25 | 6,50 | 33,85 | 0 | 148 |
| | Итого | 544 | 20,6 | 12,95 | 55,4 | 423,85 | 10,11 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Пирожки печенье с капустой | 50 | 3,3 | 3,8 | 16,5 | 114 | 0 | 267 |
| | Кефир | 150 | 4,5 | 0,07 | 5,80 | 42 | 0,45 | 293 |
| | Итого | 200 | 7,8 | 3,87 | 22,3 | 156 | 0,45 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-----|
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Омлет натуральны й | 90/4 | 8,7 | 13,8 | 1,6 | 165 | 0,13 | 233 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,36 | 1,41 | 2,31 | 23,4 | 2,88 | 23 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 1,07 | 20,93 | 107,22 | 0 | 10 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,2 | 36 | 0,26 | 299 |
| | Итого | 314 | 14,26 | 17,08 | 31,04 | 331,62 | 3,27 | |
| Итого за второй день | | | 69,86 | 50,2 | 171,24 | 1420,47 | 3,96 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/4 | 5,6 | 6,6 | 26,4 | 187 | 0,4 | 208 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,1 | 1,7 | 11 | 66 | 0,39 | 302 |
| | Бутерброд с шоколадны м маслом | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | 1 |
| | Итого | 339 | 10,1 | 12,7 | 51,9 | 362 | 0,79 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый или овощной для детского питания | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,8 | 4 | 130 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,8 | 4 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с растительны м маслом | 40 | 0,5 | 2,9 | 3,2 | 42 | 0,75 | 27 |
| | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 150 | 1,7 | 2,6 | 7,9 | 67 | 0,36 | 70 |
| | Кнели куриные с рисом | 60/4 | 10,4 | 15,1 | 4 | 194 | 0,33 | 144 |
| | Картофельн ое пюре | 120 | 2,4 | 3,7 | 16,1 | 109 | 8,34 | 148 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 | 10 | 0,14 | 250 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,6 | 0,03 | 13,35 | 58 | 0,09 | 309 |
| | Хлеб ржанной | 20 | 1,3 | 0,25 | 6,50 | 33,85 | 0 | 148 |
| | Итого | 544 | 17,1 | 25,18 | 52,05 | 513,85 | 10,01 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Суфле из моркови и творога | 70/2 | 4,6 | 5,2 | 6,1 | 89 | 1,28 | 246 |
| | Чай с молоком и с сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,20 | 36 | 0,19 | 299 |
| | Вафли | 20 | 1 | 0,4 | 9 | 85 | 0 | ТТК |
| | Итого | 242 | 6,7 | 6,4 | 21,3 | 210 | 1,47 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Фрикадельк и из кур | 50 | 7,3 | 9 | 4,3 | 127 | 0,79 | 136 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,6 | 3,9 | 11,3 | 90 | 19,77 | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,85 | 16,74 | 97,5 | 0 | 10 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0,03 | 6,5 | 27 | 0,8 | 300 |
| | Итого | 360 | 13,07 | 13,78 | 38,84 | 341,5 | 21,36 | |
| Итого за третий день | | | 47,47 | 58,06 | 176,79 | 1480,15 | 23,18 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 150/4 | 3,8 | 5,9 | 17,6 | 138 | 0,41 | 204 |
| | Чай с молоком и с сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,20 | 36 | 0 | 299 |
| | Бутероррод с маслом и сыром | 30/10/5 | 6,7 | 9,6 | 13,20 | 167 | 0,05 | 2 |
| | Итого | 349 | 11,6 | 16,3 | 37 | 341 | 0,46 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | 368 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 1,3 | 4 | 4,1 | 58 | 2,66 | 40 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 150 | 1 | 2,9 | 7 | 58 | 4,78 | 60 |
| | Тефтели рыбные с соусом томатным | 50/20 | 7,8 | 6,7 | 8,8 | 127 | 1,9 | 88 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 100/3 | 2,45 | 2,35 | 25,1 | 134 | 5,65 | 187 |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,1 | 0,01 | 14,1 | 54 | 1,68 | 311 |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,95 | 0,37 | 9,75 | 50,7 | 0 | 148 |
| | Итого | 543 | 14,6 | 16,33 | 68,85 | 481,7 | 16,67 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Пирожки печеные с яблоками | 50 | 3 | 2,6 | 22 | 123 | 0 | 265 |
| | Напиток "Снежок" | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,00 | 75 | 1,05 | 401 |
| | Итого | 200 | 7,35 | 6,35 | 29 | 198 | 1,05 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Запеканка капустная с мясом | 180 | 16,9 | 14,4 | 20,5 | 277 | 33,6 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,85 | 16,74 | 97,5 | 0 | 10 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,02 | 4,6 | 18 | 0 | 298 |
| | Итого | 370 | 20,07 | 15,27 | 41,84 | 392,5 | 33,6 | |
| Итого за четвертый день | | | 54,02 | 54,55 | 186,99 | 1459,2 | 40,12 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронным и изделиями | 150 | 3,3 | 3,1 | 11,9 | 89 | 0,39 | 80 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,1 | 1,7 | 11 | 66 | 0,39 | 302 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,50 | 109 | 0 | 1 |
| | Итого | 335 | 7,8 | 9,2 | 37,4 | 264 | 0,78 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из кукурузы консервированной | 40 | 1,15 | 2,5 | 3,8 | 40,8 | 3,8 | 12 |
| | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,9 | 1,8 | 4,1 | 36 | 8,66 | 6 |
| | Свекольник | 150 | 1,3 | 3,1 | 8,9 | 71 | 2,99 | 72 |
| | Жаркое под домашнему | 100/50 | 15,8 | 15,9 | 13,5 | 281 | 6,27 | 101 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,7 | 0,03 | 15,4 | 67 | 0,1 | 309 |
| | Хлеб ржанной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,00 | 67,6 | 0 | 148 |
| | Итого | 530 | 21,55 | 22,03 | 54,6 | 527,4 | 13,16 | |
| | Итого | 530 | 21,3 | 21,33 | 54,9 | 522,6 | 18,02 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | 4,49 | 2,5 | 14,44 | 68,75 | 0 | 151 |
| | Сок фруктовый или овощной для детского питания | 200 | 0,54 | 0 | 29,34 | 123 | 4,6 | 130 |
| | Итого | 225 | 5,03 | 2,5 | 43,78 | 191,75 | 4,6 | |
| Итого за пятый день | | | 34,78 | 34,13 | 145,58 | 1027,15 | 28,54 | |
| Итого за пятый день | | | 34,53 | 33,43 | 145,88 | 1022,35 | 33,4 | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 150/4 | 6,1 | 7,4 | 26,7 | 198 | 0,38 | 192 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,1 | 1,7 | 11 | 66 | 0,39 | 302 |
| | Бутероррод с сыром | 30/10 | 5 | 3 | 14,5 | 106 | 0,07 | 3 |
| | Итого | 344 | 13,2 | 12,1 | 52,2 | 370 | 0,84 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| | Сок фруктовый или овощной для детского питания | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,8 | 4 | 130 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,8 | 4 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,3 | 1,8 | 1,2 | 22 | 1,54 | 14 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 150/10 | 4,5 | 3,1 | 17,5 | 122 | 2,8 | 67 |
| | Голубцы ленивые | 100/20 | 9,5 | 8,4 | 8,6 | 150 | 1,85 | 129 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 150 | 0,9 | 0 | 22,1 | 95 | 0,12 | 308 |
| | Хлеб ржанной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,00 | 67,6 | 0 | 148 |
| | Итого | 510 | 17,8 | 13,8 | 62,4 | 456,6 | 6,31 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Лепешки сметанные | 50 | 4,1 | 5,6 | 27,3 | 178 | 0,01 | 284 |
| | Напиток "Снежок" | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,00 | 75 | 1,05 | 401 |
| | Итого | 200 | 8,45 | 9,35 | 34,3 | 253 | 1,06 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Макаронник | 120/3 | 4,88 | 4,8 | 30,72 | 187 | 0 | 231 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,36 | 1,41 | 2,31 | 23,4 | 2,88 | 23 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,85 | 16,74 | 97,5 | 0 | 10 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,2 | 36 | 0,19 | 299 |
| | Итого | 343 | 9,41 | 7,86 | 55,97 | 343,9 | 3,07 | |
| Итого за шестой день | | | 49,36 | 43,11 | 217,57 | 1476,3 | 6,14 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 150/4 | 4,7 | 6,1 | 25,1 | 174 | 0,4 | 210 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2 | 9,9 | 70 | 0,39 | 304 |
| | Бутероррод с маслом сливочным | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| | Итого | 339 | 9,8 | 12,5 | 49,5 | 353 | 0,79 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,4 | 1,8 | 1,8 | 25 | 2,76 | 13 |
| | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 150 | 1,4 | 3,1 | 7,6 | 95 | 4,81 | 69 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 7,2 | 4,8 | 2,8 | 84 | 0,78 | 82 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,7 | 16,1 | 109 | 8,34 | 148 |
| | Компот из апельсинов | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,1 | 55 | 22,8 | 307 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,37 | 9,75 | 50,7 | 0 | 148 |
| | Итого | 550 | 13,65 | 13,87 | 51,15 | 418,7 | 39,49 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 80/10 | 15,5 | 9,8 | 14,4 | 209 | 0,29 | 241 |
| | Чай с молоком и с сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,20 | 36 | 0 | 299 |
| | Итого | 240 | 16,6 | 10,6 | 20,6 | 245 | 0,29 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Говядина, тушенная с капустой | 155 | 16,5 | 24,9 | 9 | 325 | 18,32 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,85 | 16,74 | 97,5 | 0 | 10 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,03 | 6,5 | 27 | 0 | 300 |
| | Итого | 345 | 19,77 | 25,78 | 32,24 | 449,5 | 18,32 | |
| Итого за седьмой день | | | 60,22 | 63,15 | 163,29 | 1510,2 | 23,81 | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (рис, пшено, овес) | 150 | 2,6 | 3,1 | 10,9 | 81 | 0,39 | 78 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,1 | 1,7 | 11 | 66 | 0,39 | 302 |
| | Бутероррод с маслом и сыром | 30/10/5 | 6,7 | 9,6 | 13,20 | 167 | 0,05 | 2 |
| | Итого | 345 | 11,4 | 14,4 | 35,1 | 314 | 0,83 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Напиток клюквенный | 100 | 0,05 | 0,05 | 11,3 | 44,5 | 0,75 | 312 |
| | Итого | 100 | 0,05 | 0,05 | 11,3 | 44,5 | 0,75 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 40 | 0,6 | 2,1 | 4 | 38 | 2,56 | 41 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1 | 3,2 | 5,1 | 56 | 7,2 | 57 |
| | Котлета рубленая из птицы | 50 | 7,2 | 7,5 | 7,4 | 128 | 0,08 | 138 |
| | Горошница (бобовые отварные) | 120/3 | 11,36 | 2,72 | 24,64 | 171,2 | 0 | 226 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,7 | 0,03 | 15,4 | 67 | 0,1 | 309 |
| | Хлеб ржанной | 30 | 1,95 | 0,37 | 9,75 | 50,7 | 0 | 148 |
| | Итого | 543 | 22,81 | 15,92 | 66,29 | 510,9 | 9,94 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | 4,49 | 2,5 | 14,44 | 68,75 | 0 | 151 |
| | Сок фруктовый или овощной для детского питания | 200 | 0,54 | 0 | 29,34 | 123 | 4,6 | 130 |
| | Итого | 225 | 5,03 | 2,5 | 43,78 | 191,75 | 4,6 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Птица, тушеная в соусе с овощами | 180 | 17,5 | 11,6 | 18,3 | 254 | 5,92 | 145 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,85 | 16,74 | 97,5 | 0 | 10 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,9 | 52 | 1,2 | 310 |
| | Итого | 370 | 20,67 | 12,55 | 47,94 | 403,5 | 7,12 | |
| Итого за восьмой день | | | 59,96 | 45,42 | 204,41 | 1464,65 | 8,34 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/4 | 5,6 | 6 | 27,4 | 181 | 0,4 | 209 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2 | 9,9 | 70 | 0,39 | 304 |
| | Бутерброд с шоколадным маслом | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | 1 |
| | Итого | 339 | 10,7 | 12,4 | 51,8 | 360 | 0,79 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | 368 |
| | Итого | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 40 | 0,5 | 2,9 | 3,2 | 42 | 0,75 | 27 |
| | Суп из овощей на мясном бульоне | 150 | 1,1 | 3,1 | 6,4 | 61 | 5,11 | 71 |
| | Запеканка или рулет картофельный с мясом | 180/30 | 17,2 | 19,2 | 20,2 | 324 | 1,38 | 125 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,6 | 0,03 | 13,35 | 58 | 0,09 | 309 |
| | Хлеб ржанной | 20 | 1,3 | 0,25 | 6,50 | 33,85 | 0 | 148 |
| | Итого | 550 | 20,7 | 25,48 | 49,65 | 518,85 | 7,33 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 2,7 | 26,8 | 149 | 0 | 286 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,1 | 4,2 | 6,40 | 79 | 0,78 | 296 |
| | Итого | 200 | 8 | 6,9 | 33,2 | 228 | 0,78 | |
| Ужин: | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | Пудинг творожный с киселем плодово- ягодным | 100/35 | 13,7 | 8,3 | 50,5 | 328 | 14,08 | 243 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,2 | 36 | 0,19 | 299 |
| | Итого | 285 | 14,8 | 9,1 | 56,7 | 364 | 14,27 | |
| Итого за девятый день | | | 54,6 | 54,18 | 201,65 | 1516,85 | 2,76 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Омлет натуральны й | 60/3 | 5,8 | 9,5 | 1,1 | 113 | 0,09 | 233 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,1 | 1,7 | 11 | 66 | 0,39 | 302 |
| | Бутеррод с маслом сливочным | 35/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | 1 |
| | Итого | 253 | 10,3 | 15,6 | 26,6 | 288 | 0,48 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | Мандарин | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 | 26,6 | 368 |
| | Итого | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,2 | 64 | 26,6 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Морковь отварная | 40 | 0,5 | 0,03 | 4,2 | 18 | 0,77 | 17 |
| | Морковь с сахаром | 40 | 0,5 | 0,03 | 4,2 | 18 | 0,77 | 19 |
| | Уха рыбачья | 150/10 | 3,4 | 2 | 7,5 | 61 | 4,61 | 74 |
| | Котлета "Здоровье" | 50/5 | 7,6 | 10,5 | 4,5 | 144 | 0,21 | 103 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100/3 | 5,6 | 3,5 | 23,1 | 148 | 0 | 183 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,7 | 0,03 | 15,4 | 67 | 0,1 | 309 |
| | Соус белый основной | 20 | 3,7 | 3,5 | 0,7 | 49 | 0,03 | 252 |
| | Хлеб ржанной | 20 | 1,3 | 0,25 | 6,50 | 33,85 | 0 | 148 |
| | Итого | 548 | 22,8 | 19,81 | 61,9 | 520,85 | 5,72 | |
| | Итого | 548 | 22,8 | 19,81 | 61,9 | 520,85 | 5,72 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 5,8 | 3,6 | 19,4 | 136 | 0,03 | 279 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-----|
| | Молоко кипяченное | 150 | 4,1 | 4,2 | 6,40 | 79 | 0,78 | 296 |
| | Итого | 200 | 9,9 | 7,8 | 25,8 | 215 | 0,81 | |
| Итого за десятый день | | | 43,56 | 43,35 | 129,5 | 1087,85 | 33,61 | |
| Итого за десятый день | | | 43,56 | 43,35 | 129,5 | 1087,85 | 33,61 | |
| Итого за весь период | | | 520,63 | 487,79 | 1853,99 | 14082,64 | 199,72 | |
| Итого за весь период | | | 520,38 | 487,09 | 1854,29 | 14077,84 | 65,22 | |
| Среднее значение за период | | | 52,06 | 48,78 | 185,40 | 1408,26 | 19,97 | |
| Среднее значение за период | | | 52,04 | 48,71 | 185,43 | 1407,78 | 6,52 | |
| углеводов в меню за период в % | | | 15,00% | 32,00% | 55,00% | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Большакова Виктория Владимировна

Действителен с 20.06.2022 по 20.06.2023