

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1.5 до 3 лет, посещающих  
МБ ДОУ ЦРР – детский сад №9 с. Камень – Рыболов с 10.5 часовым режимом функционирования.**

**Первый день**

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
Макароны с сыром	№ 9	75	7.7	8.4	22.4	195	250.95	37.05	0.94	0.11	0.3	1.09
Чай с лимоном	№ 26	150	2.3	2.6	12.1	79	90.23	10.5	0.1	0.03	0.11	0.98
Бутерброд с маслом	№ 1	35(30/5)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
<b>Итого за приём</b>			<b>12.4</b>	<b>15.4</b>	<b>49</b>	<b>383</b>	<b>348.68</b>	<b>57.45</b>	<b>1.65</b>	<b>0.19</b>	<b>0.43</b>	<b>2.07</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210102	70	0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.021	9.1
<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>7.91</b>	<b>32.2</b>	<b>11.2</b>	<b>6.3</b>	<b>1.54</b>	<b>0.007</b>	<b>0.021</b>	<b>9.1</b>
<b>Обед</b>												
Огурец	№ 100519	40	0.9	1.8	4.1	36	23.53	8.21	0.3	0.01	0.02	8.66
Суп Весенний со сметаной	№ 54	200/10	1.7	5.3	10.3	95	34.33	18.47	0.87	0.04	0.05	6.36
Ленивые голубцы	№ 20	150	16.9	15.7	8.2	242	14.41	29.46	2.62	0.08	0.12	1.68
Компот из смеси сухофруктов	№ 3	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.01	0.04	0.19
Хлеб пшеничный	№ 200102	30	1.41	0.21	14.94	64.2	9	5.7	0.6	0.024	0.015	0
<b>Итого за приём</b>			<b>21.99</b>	<b>24.11</b>	<b>43.74</b>	<b>475.2</b>	<b>120.88</b>	<b>66.39</b>	<b>4.44</b>	<b>0.164</b>	<b>0.245</b>	<b>16.89</b>
<b>Полдник</b>												
Сырники со сгущёнкой	№ 120313	80/20	14.1	4.1	21.3	178	63.21	13.72	0.36	0.03	0.13	0.08
Чай с сахаром	№ 38	150	0.51	0.2	27.77	109.93	11.97	2.42	0.48	0.01	0.04	47.5
<b>Итого за приём</b>			<b>14.61</b>	<b>4.3</b>	<b>49.07</b>	<b>287.93</b>	<b>75.18</b>	<b>16.14</b>	<b>0.84</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>47.58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49.28</b>	<b>43.81</b>	<b>149.72</b>	<b>1178.33</b>	<b>555.94</b>	<b>146.28</b>	<b>8.47</b>	<b>0.401</b>	<b>0.866</b>	<b>75.64</b>

**Второй день**

**Возрастная категория: 1-3 года**

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая молочная	№ 40	200	7.2	11.2	1.4	135	50.41	8.51	1.25	0.04	0.23	0.14
Чай с лимоном	№ 26	150	2.23	3.477	9.57	63.52	80.96	14.05	0.29	0.02	0.088	0.39
Бутерброд с маслом,сыром	№ 31	40(30/5/5)	2.03	0.3	11.65	55	8	13.25	0.6	0.06	0.3	0
<b>Итого за приём</b>			<b>11.46</b>	<b>14.98</b>	<b>22.62</b>	<b>253.52</b>	<b>139.37</b>	<b>35.81</b>	<b>2.14</b>	<b>0.12</b>	<b>0.348</b>	<b>0.53</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210110	70	0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.021	9.1
<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>7.91</b>	<b>32.2</b>	<b>11.2</b>	<b>6.3</b>	<b>1.54</b>	<b>0.007</b>	<b>0.021</b>	<b>9.1</b>
<b>Обед</b>												
Огурец	№ 100519	30	2.0	3.3	3.5	52	10.74	10.83	0.42	0.05	0.06	2.24
Суп рыбный	№ 19	200/10	2.4	6.9	11.8	120	30.61	13.48	0.49	0.03	0.03	5.75
Макароны,гуляш из мяса	№ 11/22	150	19.9	22.7	26.2	319.03	21.57	36.88	1.87	0.06	0.12	0.54
Компот из сухофруктов	№ 3	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.01	0.04	0.19
Хлеб пшеничный	№ 200102	30	1.41	0.21	14.94	64.2	9	5.7	0.6	0.024	0.015	0
<b>Итого за приём</b>			<b>26.79</b>	<b>34.21</b>	<b>62.64</b>	<b>593.23</b>	<b>111.53</b>	<b>71.44</b>	<b>3.43</b>	<b>0.174</b>	<b>0.265</b>	<b>8.72</b>
<b>Полдник</b>												
Винегрет Овощной	№ 29	80	4.82	3.15	0	47.6	6.54	5.62	1	0.014	0.028	0.3
Яйцо	№ 25	40	2.4	3.2	11.2	84	39.84	22.77	0.87	0.06	0.05	14.97
Чай с сахаром	№ 38	150	0.75	0	20.55	84	4.5	0	0.3	0.03	0.06	6
Хлеб пшеничный	№ 200102	23	1.863	0.276	10.718	50.6	7.36	12.19	0.552	0.053	0.023	0
<b>Итого за приём</b>			<b>9.833</b>	<b>6.626</b>	<b>42.468</b>	<b>266.2</b>	<b>58.24</b>	<b>40.58</b>	<b>2.722</b>	<b>0.157</b>	<b>0.161</b>	<b>20.97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48.363</b>	<b>55.82</b>	<b>135.638</b>	<b>1145.15</b>	<b>320.34</b>	<b>154.13</b>	<b>9.832</b>	<b>0.458</b>	<b>0.8</b>	<b>39.32</b>

Третий день

Возрастная категория 1-3 года

№	Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
								Са	Mg	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>													
	Каша гречневая молочная	№ 47	200	7.5	6.3	21	170	226.22	37.18	0.57	0.11	0.26	1.09
	Чай с лимоном	№ 26	150	2.3	2.6	12.1	79	90.23	10.5	0.1	0.03	0.11	0.98
	Бутерброд с маслом	№ 33	40(30/5)	5	3	14.5	106	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
	<b>Итого за приём</b>			<b>14.8</b>	<b>11.9</b>	<b>47.6</b>	<b>355</b>	<b>423.35</b>	<b>63.08</b>	<b>1.34</b>	<b>0.19</b>	<b>0.43</b>	<b>2.14</b>
<b>Второй завтрак</b>													
	Фрукты свежие	№ 210102	70	0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.021	9.1
	<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>7.91</b>	<b>32.2</b>	<b>11.2</b>	<b>6.3</b>	<b>1.54</b>	<b>0.007</b>	<b>0.021</b>	<b>9.1</b>
<b>Обед</b>													
	Салат Морковный с яблоком	№ 30	30	0.6	2	2.9	32	9.95	9.46	0.33	0.01	0.02	2.69
	Суп гороховый с гренками	№ 16	200/10	1.8	5.0	11.5	99	20.91	21.09	0.81	0.07	0.06	8.4
	Карт пюре,котлета мясная в соусе	№ 14/21	180	14.9	13.2	12.9	230	59.8	34.81	2.38	0.05	0.13	9.66
	Компот из сухофруктов	№ 3	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.1	0.04	0.19
	Хлеб пшеничный	№ 210102	40	0.81	0.12	4.66	22	3.2	5.3	0.24	0.023	0.01	0
	<b>Итого за приём</b>			<b>19.52</b>	<b>20.53</b>	<b>61.9</b>	<b>504.2</b>	<b>103.22</b>	<b>76.36</b>	<b>4.4</b>	<b>0.177</b>	<b>0.235</b>	<b>20.75</b>
<b>Полдник</b>													
	Ленивые вареники со сметанным соусом	№ 8/35	80/10	15.6	5	0.4	109	12.87	18.73	0.41	0.12	0.11	0.17
	Чай с сахаром	№ 38	150	0.084	0.02	4.55	17.92	0.13	0	0.01	0	0	0
	<b>Итого за приём</b>			<b>18.59</b>	<b>8.54</b>	<b>22.71</b>	<b>241.92</b>	<b>40.49</b>	<b>43.69</b>	<b>1.37</b>	<b>0.223</b>	<b>0.19</b>	<b>3.64</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>53.19</b>	<b>40.97</b>	<b>140.12</b>	<b>1133.32</b>	<b>578.26</b>	<b>189.43</b>	<b>8.65</b>	<b>0.6</b>	<b>0.876</b>	<b>35.63</b>

Четвёртый день

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
Каша ячневая молочная	№ 46	200	5.1	5.6	23	163	127.4	37.02	0.77	0.13	0.23	0.81
Чай с лимоном	№ 26	150	2.23	3.477	9.57	63.52	80.96	14.05	0.20	0.02	0.088	0.39
Бутерброд с маслом	№ 33	40/5	4.12	8.35	23.35	143.05	17.2	26.65	1.21	0.615	0.051	0
<b>Итого за приём</b>			<b>11.45</b>	<b>17.23</b>	<b>55.92</b>	<b>369.57</b>	<b>225.56</b>	<b>77.72</b>	<b>2.27</b>	<b>0.765</b>	<b>0.369</b>	<b>1.2</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210103	70	0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.021	9.1
<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>7.91</b>	<b>32.2</b>	<b>11.2</b>	<b>6.3</b>	<b>1.54</b>	<b>0.007</b>	<b>0.021</b>	<b>9.1</b>
<b>Обед</b>												
Салат из зелёного горошка и огурца	№ 53	40	0.97	3	3	43	5.42	4.77	0.14	0.02	0.01	2.0
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 6	200	1.4	4.9	7	78	26.68	16.22	0.59	0.04	0.04	9.7
Ежи в сметанно – томатном соусе	№ 64	180	4.2	3.3	25.8	152	7.2	5.66	0.57	0.05	0.02	0
Компот из сухофруктов	№ 3	150	0.5	0	9.1	38	12	5.25	0.3	0.015	0.015	7.5
Хлеб пшеничный	№210102	60	1.41	0.21	14.94	64.2	9	5.7	0.6	0.024	0.015	0
<b>Итого за приём</b>			<b>24.09</b>	<b>28.61</b>	<b>74.47</b>	<b>648.1</b>	<b>74.1</b>	<b>61.7</b>	<b>4.63</b>	<b>0.209</b>	<b>0.34</b>	<b>19.71</b>
<b>Полдник</b>												
Запеканка творожно-манная со сгущённым молоком	№ 7	80/15	15	10.2	24.1	246	122.74	19.22	0.66	0.04	0.2	0.27
Чай с сахаром	№38	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.01	0.04	0.19
<b>Итого за приём</b>			<b>16.08</b>	<b>11.3</b>	<b>30.3</b>	<b>284</b>	<b>162.35</b>	<b>23.77</b>	<b>0.71</b>	<b>0.05</b>	<b>0.24</b>	<b>0.46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51.9</b>	<b>57.14</b>	<b>168.6</b>	<b>1333.87</b>	<b>473.21</b>	<b>169.49</b>	<b>9.15</b>	<b>1.031</b>	<b>0.97</b>	<b>30.47</b>

Пятый день

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи, наименование блюдо	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
Каша манная молочная	№ 44	200	7.1	8.0	17.7	170	229.22	37.74	0.6	0.1	0.13	1.09
Чай с лимоном	№ 26	150	2.3	2.6	12.1	79	90.23	10.5	0.1	0.03	0.11	0.98
Бутерброд с маслом	№ 33	30/6	5	3	14.5	106	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
<b>Итого за приём</b>			<b>14.4</b>	<b>10.6</b>	<b>44.3</b>	<b>355</b>	<b>319.45</b>	<b>63.64</b>	<b>1.37</b>	<b>0.18</b>	<b>0.3</b>	<b>2.14</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210110	70	0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.021	9.1
<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>7.91</b>	<b>32.2</b>	<b>11.2</b>	<b>6.3</b>	<b>1.54</b>	<b>0.007</b>	<b>0.021</b>	<b>9.1</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	№ 4	40	0.6	3	2.7	40	10.92	7.8	0.38	0.02	0.02	1.76
Суп Крестьянский	№ 48	200	4.6	3.7	14.8	112	22.66	26.07	1.56	0.17	0.06	3.68
Рыба с соусом по - польски	№ 10	60/20	11.5	4.7	0.7	91	29.65	36.61	0.66	0.07	0.08	0.73
Картофельное пюре	№ 14	120	2.6	3.9	11.3	90	61.56	23.6	0.91	0.04	0.05	19.77
Компот из сухофруктов	№ 3	150	0.1	0.1	11.8	47	4.49	2.35	0.6	0.01	0.01	1.2
Хлеб пшеничный	№ 200102	40	0.81	0.12	4.66	22	3.2	5.3	0.24	0.023	0.01	0
<b>Итого за приём</b>			<b>21.62</b>	<b>15.73</b>	<b>60.9</b>	<b>466.2</b>	<b>141.48</b>	<b>106.81</b>	<b>4.95</b>	<b>0.357</b>	<b>0.245</b>	<b>27.14</b>
<b>Полдник</b>												
Булочка «Веснушка»	№ 39	60	2.1	6	19.9	143	17.87	30.04	0.59	0.04	0.05	1.31
Кисель «Фруктовое ассорти»	№ 63	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.01	0.04	0.19
<b>Итого за приём</b>			<b>3.99</b>	<b>7.22</b>	<b>30.76</b>	<b>203</b>	<b>60.68</b>	<b>39.89</b>	<b>0.88</b>	<b>0.073</b>	<b>0.1</b>	<b>1.5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40.29</b>	<b>33.55</b>	<b>143.87</b>	<b>1056.4</b>	<b>532.81</b>	<b>206.64</b>	<b>8.74</b>	<b>0.617</b>	<b>0.666</b>	<b>39.88</b>

## Шестой день

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
Каша геркулесовая молочная	№ 42	200	4.7	5.6	14.5	127	152.48	31.68	0.68	0.1	0.2	6.98
Чай с лимоном	№ 26	150	2.23	3.477	9.57	63.52	80.86	14.05	0.29	0.02	0.088	0.39
Бутерброд с маслом	№ 33	35(30/5)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
<b>Итого за приём</b>			<b>9.33</b>	<b>13.48</b>	<b>38.57</b>	<b>299.52</b>	<b>240.94</b>	<b>55.63</b>	<b>1.58</b>	<b>0.17</b>	<b>0.308</b>	<b>7.34</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210104	70	0.28	0	7.91	32.2	11.2	6.3	1.54	0.007	0.021	9.1
<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>7.91</b>	<b>32.2</b>	<b>11.2</b>	<b>6.3</b>	<b>1.54</b>	<b>0.007</b>	<b>0.021</b>	<b>9.1</b>
<b>Обед</b>												
Салат из зелёного горошка и огурца	№ 53	40	0.5	2.3	4.8	41	9.61	5.63	0.36	0.01	0.01	0.26
Свекольник со сметаной	№ 49	200	2.2	2.3	15.1	91	10.95	16.74	0.69	0.07	0.04	5.28
Гуляш из мяса	№ 22	80	7.3	9	4.3	127	22.95	11.04	0.86	0.04	0.1	0.79
Гречка отварная	№ 12	120	1.9	5.3	10.9	99	25.54	23.51	0.8	0.06	0.05	7.6
Компот из сухофруктов	№ 3	150	0.5	0	9.1	38	12	5.25	0.3	0.015	0.015	7.5
Хлеб пшеничный	№ 200102	40	0.81	0.12	4.66	22	3.2	5.3	0.24	0.023	0.01	0
<b>Итого за приём</b>			<b>14.62</b>	<b>19.23</b>	<b>63.8</b>	<b>482.2</b>	<b>93.25</b>	<b>73.17</b>	<b>3.85</b>	<b>0.242</b>	<b>0.19</b>	<b>16.15</b>
<b>Полдник</b>												
Картофельное пюре, колбаса отварная	№ 14/34	70/40	4.2	3.7	30.7	173	8.75	5.22	0.47	0.04	0.03	0
Хлеб пшеничный	№ 200102	30	0.81	0.12	4.66	22	3.2	5.3	0.24	0.023	0.01	0
Чай с конфетой	№ 38	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.01	0.04	0.19
<b>Итого за приём</b>			<b>5.28</b>	<b>4.8</b>	<b>36.9</b>	<b>211</b>	<b>48.36</b>	<b>9.77</b>	<b>0.52</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29.51</b>	<b>37.51</b>	<b>147.18</b>	<b>1024.92</b>	<b>393.75</b>	<b>144.87</b>	<b>7.49</b>	<b>0.469</b>	<b>0.589</b>	<b>32.78</b>

Седьмой день

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная "Дружба"	№ 45	200	5	6.2	22.1	165	126.56	27.99	0.52	0.09	0.15	0.55
Чай с лимоном	№ 26	150	2.3	2.6	12.1	79	90.23	10.5	0.1	0.03	0.11	0.98
Бутерброд с маслом	№ 33	35(30/5)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
<b>Итого за приём</b>			<b>9.7</b>	<b>13.2</b>	<b>48.7</b>	<b>353</b>	<b>224.29</b>	<b>48.39</b>	<b>1.23</b>	<b>0.17</b>	<b>0.28</b>	<b>1.53</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210103	70	0.5	0	9.1	38	12	5.25	0.3	0.015	0.015	7.5
<b>Итого за приём</b>			<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>9.1</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>5.25</b>	<b>0.3</b>	<b>0.015</b>	<b>0.015</b>	<b>7.5</b>
<b>Обед</b>												
Закуска из сельди	№ 58	40	0.6	1.8	4.4	36	15.24	7.82	0.38	0.01	0.01	5.48
Борщ Нептун со сметаной	№ 57	200	1.7	4.9	12.5	101	27.16	22.77	1.15	0.05	0.05	5.5
Вареники с картофелем	№ 52	180	2.1	3.4	13.1	93	24.29	19.66	0.71	0.08	0.07	3.47
Компот из сухофруктов	№ 3	150	0.7	0.04	20.6	82	21.52	13.7	0.46	0.01	0.02	0.24
Хлеб пшеничный	№ 200102	30	0.81	0.12	4.66	22	3.2	5.3	0.24	0.023	0.01	0
<b>Итого за приём</b>			<b>15.13</b>	<b>18.67</b>	<b>86.43</b>	<b>566.1</b>	<b>118.54</b>	<b>89.83</b>	<b>4.25</b>	<b>0.237</b>	<b>0.239</b>	<b>14.73</b>
<b>Полдник</b>												
Оладьи печёночные	№ 87	80	5.7	5.8	33.5	207	67.93	32.02	0.85	0.05	0.12	1.46
Кабачковая икра	№59	30										
Хлеб пшеничный	№ 200102	30	0.81	0.12	4.66	22	3.2	5.3	0.24	0.023	0.01	0
Чай с сахаром	№38	150	2.3	2.6	12.1	79	90.23	10.5	0.1	0.03	0.11	0.98
<b>Итого за приём</b>			<b>6.78</b>	<b>6.9</b>	<b>39.37</b>	<b>245</b>	<b>107.54</b>	<b>36.57</b>	<b>0.9</b>	<b>0.06</b>	<b>0.16</b>	<b>1.65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32.11</b>	<b>38.77</b>	<b>183.93</b>	<b>1202.1</b>	<b>462.37</b>	<b>180.04</b>	<b>6.68</b>	<b>0.482</b>	<b>0.694</b>	<b>25.41</b>

Восьмой день

Возрастная категория 1-3 год

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная	№ 43	200	6.5	8	19.2	175	223.3	30.85	0.3	0.07	0.26	1.09
Чай с лимоном	№ 26	150	2.23	3.477	9.57	63.52	80.96	14.05	0.29	0.02	0.088	0.39
Бутерброд с маслом	№ 33	35(30/5)	5	3	14.5	106	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
<b>Итого за приём</b>			<b>13.73</b>	<b>14.48</b>	<b>43.27</b>	<b>344.52</b>	<b>410.9</b>	<b>60.3</b>	<b>1.26</b>	<b>0.14</b>	<b>0.408</b>	<b>1.55</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№210103	70	0.28	0	6.78	27.6	9.6	5.4	1.32	0.006	0.018	7.8
<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>6.78</b>	<b>27.6</b>	<b>9.6</b>	<b>5.4</b>	<b>1.32</b>	<b>0.006</b>	<b>0.018</b>	<b>7.8</b>
<b>Обед</b>												
Салат Овощной	№ 90	40	0.5	3.5	2	41	10.29	6.07	0.37	0.004	0.01	0.4
Суп с клёцками	№ 51	200	1.6	4.9	8.6	86	17.81	17.29	0.61	0.07	0.05	7.16
Овощное рагу с курицей	№ 234	180	6.9	8.4	6.4	129	9.9	13.64	0.84	0.03	0.06	0
Компот из смеси сухофруктов	№ 3	150	0.7	0.04	20.6	82	21.52	13.7	0.46	0.01	0.02	0.24
Хлеб пшеничный	№ 200102	40	1.41	0.21	14.94	64.2	9	5.7	0.6	0.024	0.015	0
<b>Итого за приём</b>			<b>14.49</b>	<b>21.05</b>	<b>81.68</b>	<b>566.4</b>	<b>81.38</b>	<b>82.27</b>	<b>3.96</b>	<b>0.224</b>	<b>0.223</b>	<b>8.65</b>
<b>Полдник</b>												
Ватрушка с творогом	№ 27	60	3.9	2.7	26.8	149	8.08	5.59	0.45	0.04	0.02	0
Напиток кисломолочный «Снежок»	№ 28	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.01	0.04	0.19
<b>Итого за приём</b>			<b>4.98</b>	<b>3.8</b>	<b>33</b>	<b>187</b>	<b>47.69</b>	<b>10.14</b>	<b>0.5</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>0.19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33.48</b>	<b>39.33</b>	<b>164.73</b>	<b>1125.52</b>	<b>549.57</b>	<b>158.11</b>	<b>7.04</b>	<b>0.42</b>	<b>0.709</b>	<b>18.19</b>



Девятый день

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи, наименование блюда	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронами	№ 5	200	6.6	6.59	18.75	160.68	198.07	24.6	0.378	0.069	0.289	0.96
Чай с лимоном	№ 38	150	2.3	2.6	12.1	79	90.23	10.5	0.1	0.03	0.11	0.98
Бутерброд с маслом	№ 33	35 (30/5)	2.43	0.36	13.98	66	9.6	15.9	0.72	0.069	0.03	0
<b>Итого за приём</b>			<b>16.13</b>	<b>13.95</b>	<b>45.03</b>	<b>365.17</b>	<b>317.7</b>	<b>55.32</b>	<b>2.1</b>	<b>0.19</b>	<b>0.57</b>	<b>1.94</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210110	80	0.32	0	9.04	36.8	12.8	7.2	1.76	0.008	0.024	10.4
<b>Итого за приём</b>			<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>9.04</b>	<b>36.8</b>	<b>12.8</b>	<b>7.2</b>	<b>1.76</b>	<b>0.008</b>	<b>0.024</b>	<b>10.4</b>
<b>Обед</b>												
Салат "Свекольный"	№ 1	40	0.4	1.8	3.9	35	10.46	6.14	0.57	0.01	0.01	1.6
Суп с фрикадельками мясными	№ 18	200	2.3	2.5	14.2	90	12.95	20	0.77	0.08	0.05	5.28
Рис отварной	№ 13	110	15.8	11	17	231.02	112.11	42.36	1.79	0.09	0.2	29.22
Суфле мясное с подливом	№ 24	180/5	0.5	0	9.1	38	12	5.25	0.3	0.015	0.015	7.5
Компот из сухофруктов	№ 3	150	1.41	0.21	14.94	64.2	9	5.7	0.6	0.024	0.015	0
Хлеб пшеничный	№ 200102	40	1.62	0.24	9.32	44	6.4	10.6	0.48	0.046	0.02	0
<b>Итого за приём</b>			<b>22.03</b>	<b>15.75</b>	<b>68.46</b>	<b>502.22</b>	<b>162.92</b>	<b>90.15</b>	<b>4.51</b>	<b>0.27</b>	<b>0.31</b>	<b>43.6</b>
<b>Полдник</b>												
Рыба запечённая в омлете	№ 60	9	13.63	9.8	13.2	198	123.82	18.69	0.573	0.05	0.221	0.352
Хлеб пшеничный	№ 200102	20	1.62	0.24	9.32	44	6.4	10.6	0.48	0.046	0.02	0
Чай с лимоном	№ 26	150	1.08	1.1	6.2	38	39.61	4.55	0.05	0.01	0.04	0.19
<b>Итого за приём</b>			<b>14.71</b>	<b>10.9</b>	<b>19.4</b>	<b>236</b>	<b>163.43</b>	<b>23.24</b>	<b>0.623</b>	<b>0.06</b>	<b>0.261</b>	<b>0.542</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53.19</b>	<b>40.6</b>	<b>141.93</b>	<b>1140.19</b>	<b>656.85</b>	<b>175.91</b>	<b>8.99</b>	<b>0.528</b>	<b>1.165</b>	<b>56.48</b>



Десятый день

Возрастная категория 1-3года

Приём пищи, наименование блюдо	№ Т.К.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.Ц. ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
Каша пшённая молочная жидкая	№ 41	200	4.9	6.2	19.7	154	127.41	17.28	0.3	0.06	0.15	0.55
Чай с лимоном	№ 26	150	2.23	3.477	9.57	63.52	80.96	14.05	0.29	0.02	0.088	0.39
Бутерброд с маслом,сыром	№ 31	42(30/5/6)	2.4	4.4	14.5	109	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
<b>Итого за приём</b>			<b>9.53</b>	<b>14.08</b>	<b>43.77</b>	<b>326.52</b>	<b>215.87</b>	<b>41.23</b>	<b>1.2</b>	<b>0.13</b>	<b>0.258</b>	<b>0.94</b>
<b>Второй завтрак</b>												
Фрукты свежие	№ 210104	70	0.28	0	6.78	27.6	9.6	5.4	1.32	0.006	0.018	7.8
<b>Итого за приём</b>			<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>6.78</b>	<b>27.6</b>	<b>9.6</b>	<b>5.4</b>	<b>1.32</b>	<b>0.006</b>	<b>0.018</b>	<b>7.8</b>
<b>Обед</b>												
Салат «Витаминный»	№ 30	40	0.4	1.2	2.3	21	5.84	5.72	0.19	0.02	0.01	1.63
Рассольник со сметаной	№ 17	200	6.7	3.3	11	102	12.13	9.89	0.63	0.07	0.05	1.55
Домашние жаркое	№ 15	210	15.5	13.5	12.4	234	25.23	17.49	0.62	0.09	0.08	2.44
Компот из сухофруктов	№ 3	150	0.7	0.04	20.6	82	21.52	13.7	0.46	0.01	0.02	0.24
Хлеб пшеничный	№ 200102	40	1.41	0.21	14.94	64.2	9	5.7	0.6	0.024	0.015	0
<b>Итого за приём</b>			<b>26.21</b>	<b>21.05</b>	<b>70.94</b>	<b>573.2</b>	<b>101.81</b>	<b>91.25</b>	<b>3.24</b>	<b>0.264</b>	<b>0.235</b>	<b>7.67</b>
<b>Полдник</b>												
Пирожок с повидлом	№ 37	60	6.5	1.5	36.4	188	40.87	11.65	0.65	0.08	0.06	0.015
Кисель»фруктовое ассорти»	№ 63	150	4.1	4.6	6.4	82	181.5	18.27	0.13	0.04	0.18	0.78
<b>Итого за приём</b>			<b>10.6</b>	<b>6.1</b>	<b>42.8</b>	<b>270</b>	<b>222.37</b>	<b>29.92</b>	<b>0.78</b>	<b>0.12</b>	<b>0.24</b>	<b>0.93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46.62</b>	<b>41.23</b>	<b>164.29</b>	<b>1197.32</b>	<b>549.65</b>	<b>167.8</b>	<b>6.54</b>	<b>0.52</b>	<b>0.751</b>	<b>17.34</b>