

10-дневное меню для воспитанников (1-3 лет)



1
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150
Масло сливочное 10
Батон 30
Чай с молоком 160

10 час
Сок 100
Обед
Салат из моркови с растительным маслом 30
Уха с крупой рисовой 150
Биточки из мяса паровые 50
Каша гречневая рассыпчатая 110
Соус красный основной 10
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Напиток из шиповника 150

Полдник
Омлет запеченный или паровой 100
Чай с лимоном 150

6
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150
Яйцо отварное 20
Батон 30
Чай с молоком 160

10 час
Сок 100
Обед
Салат из свеклы с солен огурца и м/р 30
Пши из капусты со сметаной 150
Плов из мяса говядины 160
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Компот из сухофруктов 150

Полдник
Запеканка из творога 100
Молоко сгущ с сахар 10
Чай 150

2
Запеканка из творога 150
Молоко сгущ с сахар 10
Батон 30
Кофейный напиток с молоком 160

10 час
Фрукты 100
Обед
Салат из свеклы с солен.огурца и м/р 30
Суп крестьянский с крупой со сметаной 150
Макаронные изделия отварные 110
Гуляш из мяса говядины 50
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Кисель плодово-ягодный 150

Полдник
Булочка "Дорожная" 50
Компот из изюма 150

7
Каша манная молочная с маслом сливочным 150
Сыр (порциями) 10
Батон 30
Какао с молоком 160

10 час
Фрукты 100
Обед
Суп картофельный со сметаной 150
Макаронные изделия отварные 110
Биточки из мяса говядины паровые 50
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Напиток из шиповника 150
Соус красный основной 10

Полдник
Булочка "Дорожная" 50
Кофейный напиток с молоком 150

3
Суп молочный с лапшой 150
Сыр (порциями) 10
Батон 30
Чай с лимоном 160

10 час
Йогурт питьевой 100
Обед
Салат из отварного картоф с зелен.горош.и м/р 30
Суп куриный с клецками 150
Капуста тушеная с курой 160
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Напиток брусничный 160

Полдник
Коржик молочный 50
Чай с молоком 150

8
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150
Масло сливочное 10
Батон 30
Чай с лимоном 160

10 час
Снежок 100
Обед
Салат из капусты с морковью и яблоком с м/р 30
Суп-пюре из мяса птицы 160
Гренки(сухарики) 30
Каша гречневая рассыпчатая 110
Мясо кур отварное в соусе (гуляш) 50
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Кисель плодово-ягодный 150

Полдник
Пирожок с начинкой из моркови 50
Напиток брусничный 150

4
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150
Масло сливочное 10
Батон 30
Какао с молоком 160

10 час
Фрукты 100
Обед
Салат из моркови с растительным маслом 30
Борщ со сметаной 150
Биточки из рыбы 50
Каша рисовая рассыпчатая 110
Соус красный основной 10
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Компот из кураги и изюма 150

Полдник
Ватрушка со сметаной 50
Чай 150

9
Каша молочная ассорти (рис, пшено)с маслом сливочным 150
Масло сливочное 10
Батон 30
Кофейный напиток с молоком 150

10 час
Фрукты 100
Обед
Салат из отвар.свеклы и моркови с м/р 30
Рассольник с крупой и сметаной 150
Картофельное пюре 110
Тефтели рыбные 50
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Компот из яблок и изюма 150

Полдник
Булочка "Дорожная" 50
Напиток из шиповника 150

5
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150
Сыр 5
Масло сливочное 5
Батон 30
Кофейный напиток с молоком 160

10 час
Сок 100
Обед
Суп картофельный со сметаной 150
Гренки(сухарики) 30
Картофельное пюре 110
Печент по-строгановски 50
Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 20
Компот из сухофруктов 150

Полдник
Манник 50
Молоко кипяченое 150

10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150
Сыр 5
Масло сливочное 5
Батон 30
Чай 160

10 час
Сок 100
Обед
Огурец соленый 30
Свекольник со сметаной 150
Макаронные изделия отварные 110
Гуляш из мяса говядины 50
Хлеб ржаной 20
Хлеб пшеничный 20
Компот из сухофруктов 150

Полдник
Манник 50
Молоко кипяченое 150

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №1 «Аленка»

Врио И.А.Мингалева

Приказ № 2-ОД от 24.09.26 г.



Примерное 10-дневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №1 «Аленка»

Группа питания: 1- Злет

Использованы:

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), - Екатеринбург :ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018.

МЕНЮ 1й день

Если

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,13	1,76	3,9	0,34	23,45	142
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,1
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Чай с молоком	160	1,17	1,16	1,14	0,02	12,66	63,1
Итого за 'Завтрак'		7,68	3	13,2	1,26	52,23	352

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,2
Итого за '10:00'		0,5	0	0,1	0	10,3	43,2

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	0	1,98	1,98	3,93	33,3
Уха из консервы с крупой рисовой	150	2,88	0,01	3,8	0,15	8,64	79,4
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,03	0,04	4,98	1,67	31,42	187
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,79	7,25	6,91	0,05	3,24	107
Соус красный основной	10	0,15	0,01	0,65	0,01	0,85	9,89
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,7
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Напиток из шиповника	150	0,17	0	0,07	0,08	13,62	51,1
Итого за 'Обед'		20,02	8,64	18,8	4,19	80,39	553

Полдник

Чай с лимоном	150	0,17	0	0,04	0,04	10,27	40,5
Омлет запеченный или паровой	100	7,46	7,93	7,65	0	2,65	109

Итого за 'Полдник'		7,63	7,93	7,69	0,04	12,92	149
-------------------------------	--	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------

Итого за день		35,83	19,58	39,7	5,49	155,9	1098
----------------------	--	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Норма (СанПиН		31,5	0	35,3	0	152,3	1050
---------------	--	------	---	------	---	-------	------

2.3/2.4.4283-26 1-3
года)

МЕНЮ 2й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак							
Запеканка из творога	150	28,48	27,01	15,9	1,09	30,55	381
Молоко сгущеное с сахаром	10	0,68	0,72	0,75	0	5,05	28,8
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Кофейный напиток с молоком	160	2,41	2,32	2,3	0,06	14,32	85
Итого за 'Завтрак'		33,87	30,05	19,9	2,05	65,91	575

10:00

Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за '10:00'		0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,7

Обед

Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,37	0	2,47	2,47	2,31	31,7
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,39	0	3,54	3,1	9,24	72,4
Макаронные изделия отварные	110	5,28	0,03	2,92	0,66	33,95	183
Гуляш из мяса говядины	50	7,44	7,09	7,85	0,05	2,68	111
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,7
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Кисель плодово- ягодный	150	0	0	0	0	19,37	77
Итого за 'Обед'		17,13	8,44	17,1	6,52	86,26	561

Полдник

Компот из изюма	150	0,19	0	0	0	17,29	65,9
Булочка "Дорожная"	50	4,86	0,94	8,64	2,17	35,6	238
Итого за 'Полдник'		5,05	0,94	8,64	2,17	52,89	303

Итого за день **56,45 39,43 46,1 11,14 216,7 1488**
Норма (СанПиН **31,5 0 35,3 0 152,3 1050**
2.3/2.4.4283-26 1-3
года)

МЕНЮ 3й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Суп молочный с лапшой	150	3,97	3	4,47	0,11	12,02	103
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,1
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Чай с лимоном	160	0,19	0	0,04	0,04	10,95	43,2

Итого за 'Завтрак' 9,09 5,63 8,07 1,06 38,96 262

10:00

Йогурт питьевой	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,6
-----------------	-----	-----	-----	-----	---	-----	------

Итого за '10:00' 4,1 4,1 1,5 0 5,9 55,6

Обед

Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,9	0,37	3,35	3,01	3,6	47,2
Суп куриный с клецками	150	5,96	3,91	6,38	2,32	16,96	148
Капуста тушеная с курой	160	26,22	24,28	26,15	3,42	17,11	401
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,7
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Напиток брусничный	150	0,07	0	0,05	0,06	11,31	43,9

Итого за 'Обед' 35,8 29,88 36,29 9,05 67,68 727

Полдник

Чай с молоком	150	1,09	1,09	1,07	0,02	11,87	59,2
Коржик молочный	50	3,33	0,48	5,53	0,37	31,82	188

Итого за 'Полдник' 4,42 1,57 6,6 0,39 43,7 247

Итого за день 53,41 41,18 52,46 10,49 156,2 1292

Норма (СанПиН 31,5 0 35,25 0 152,3 1050

2.3/2.4.4283-26 1-3

МЕНЮ 4й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,37	1,76	3,88	0	23,35	144
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,1
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Какао с молоком	160	3,09	2,32	2,78	0,6	15,98	96,6
Итого за 'Завтрак'		9,86	4,16	14,81	1,5	55,45	388

10:00

Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
Итого за '10:00'		1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5

Обед

Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	0	1,98	1,98	3,93	33,3
Борщ со сметаной	150	1,28	0	3,15	3,13	7,63	61,5
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	0,02	2,47	0,38	28,33	147
Биточки (котлеты) из рыбы	50	8,5	7,96	2,93	0,06	4,01	76,7
Соус красный основной	20	0,31	0,02	1,3	0,03	1,71	19,8
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,7
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Компот из кураги и изюма	150	0,49	0	0,02	0,02	19,64	74,3

Итого за 'Обед' **16,26 9,32 12,21 5,85 83,95 499**

Полдник

Чай	150	0,14	0	0,03	0,04	10,32	39,9
Ватрушка со сметаной	50	4,34	1,21	6,43	4,25	24,62	173

Итого за **4,48 1,21 6,46 4,29 34,94 213**

'Полдник'

Итого за день **32,09 14,69 33,98 12,14 197 1195**

Норма (СанПиН **31,5 0 35,25 0 152,3 1050**

2.3/2.4.4283-26 1-3

года)

МЕНЮ 5й день

Если

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,5	1,77	4,84	0,87	22,71	151,2
Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53
Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Кофейный напиток с молоком	160	2,41	2,32	2,3	0,06	14,32	85,01

Итого за 'Завтрак' **10,57 5,45 13 1,82 53,09 367,6**

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
-----	-----	-----	---	-----	---	------	-------

Итого за '10:00' **0,5 0 0,1 0 10,3 43,24**

Обед

Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,29	0,32	15,36	75,6
Картофельное пюре	110	2,26	0,45	3,1	0,39	16,38	101,5
Печень по- строгановски	50	6,37	5,89	7,11	3,18	1,46	95,52
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	10,22	38,82
Суп картофельный со сметаной	150	1,02	0,01	1,67	0,17	7,91	49,66

Итого за 'Обед ' **14,87 7,68 12,52 4,3 70,03 447,5**

Полдник

Молоко кипяченое	150	4,31	4,59	4,46	0	6,77	83,56
Манник	50	4,01	1,2	13,1	1,99	31,31	256,9

Итого за **8,32 5,79 17,56 1,99 38,08 340,5**

'Полдник'

Итого за день **34,26 18,91 43,18 8,12 171,5 1199**

Норма (СанПиН 31,5 0 35,25 0 152,3 1050

2.3/2.4.4283-26 1-3

года)

МЕНЮ 6й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,13	1,76	3,9	0,34	23,45	142
Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,4
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Чай с молоком	160	1,17	1,16	1,14	0,02	12,66	63,1
Итого за 'Завтрак'		10,14	5,46	8,25	1,26	52,24	317

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,2
Итого за '10:00'		0,5	0	0,1	0	10,3	43,2

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	0	1,81	1,61	5,56	41,1
Плов из мяса говядины	160	11,84	9,52	13,2	6,82	29,37	283
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,7
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	10,22	38,8
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,39	0	1,79	1,79	2,39	25,9
Итого за 'Обед'		15,97	10,85	17,2	10,45	66,24	475

Полдник

Чай	150	0,14	0	0,03	0,04	10,32	39,9
Запеканка из творога	100	18,99	18,01	10,6	0,73	20,37	254
Молоко сгущенное с сахаром	10	0,68	0,72	0,75	0	5,05	28,8
Итого за 'Полдник'		19,81	18,73	11,4	0,77	35,74	323

Итого за день		46,41	35,04	36,9	12,48	164,5	1158
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4283-26 1-3 года)		31,5	0	35,3	0	152,3	1050

МЕНЮ 7й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,21	1,77	4,31	0,26	23,62	149
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,1
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Какао с молоком	160	3,09	2,32	2,78	0,6	15,98	96,6
Итого за 'Завтрак'		12,24	6,72	10,65	1,76	55,59	361

10:00

Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5
Итого за '10:00'		1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5

Обед

Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,79	7,25	6,91	0,05	3,24	107
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,7
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Напиток из шиповника	150	0,17	0	0,07	0,08	13,62	51,1
Макаронные изделия отварные	110	5,28	0,03	2,92	0,66	33,95	183
Суп картофельный со сметаной	150	1,02	0,01	1,67	0,17	7,91	49,7
Итого за 'Обед '		16,9	8,62	11,93	1,2	77,42	476

Полдник

Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	13,42	79,7
Булочка "Дорожная"	50	4,86	0,94	8,64	2,17	35,6	238
Итого за 'Полдник'		7,11	3,11	10,8	2,23	49,02	317

Итого за день 37,76 18,45 33,88 5,69 204,7 1251

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4283-26 1-3 31,5 0 35,25 0 152,3 1050

2.3/2.4.4283-26 1-3

МЕНЮ 8й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,7	1,77	5,51	1,63	22,09	154,3
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Чай с лимоном	150	0,17	0	0,04	0,04	10,27	40,52
Итого за 'Завтрак'		7,26	1,85	13,7	2,57	48,48	341,7

10:00

Снежок	100	3,2	0	2,5	0	11,7	81,17
Итого за '10:00'		3,2	0	2,5	0	11,7	81,17

Обед

Суп-пюре из картофеля	150	1,92	0,86	2,2	0,19	10,05	66,81
Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,29	0,32	15,36	75,6
Мясо кур отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,41
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Кисель плодово- ягодный	150	0	0	0	0	19,37	76,95
Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	30	0,47	0	1,5	1,5	3,53	28,11
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,03	0,04	4,98	1,67	31,42	186,6
Итого за 'Обед'		19,46	7,89	14,91	3,94	99,65	598,9

Полдник

Напиток брусничный	150	0,07	0	0,05	0,06	11,31	43,91
Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	50	3,18	0,72	2,29	1,02	18,19	104,5
Итого за 'Полдник'		3,26	0,72	2,34	1,08	29,5	148,4

Итого за день

		33,18	10,46	33,46	7,59	189,3	1170
--	--	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Норма (СанПиН		31,5	0	35,25	0	152,3	1050
---------------	--	------	---	-------	---	-------	------

2.3/2.4.4283-26 1-3
гола)

МЕНЮ 9й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,33	2,25	5,03	0,55	23,72	156
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,1
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,9
Кофейный напиток с молоком	160	2,41	2,32	2,3	0,06	14,32	85

Итого за 'Завтрак' 9,13 4,65 15,5 1,51 54,16 388

10:00

Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,7
--------	-----	-----	---	-----	-----	------	------

Итого за '10:00' 0,4 0 0,4 0,4 11,6 48,7

Обед

Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	30	0,39	0	2,96	2,96	2,87	38,1
Рассольник с крупой и сметаной	150	1,48	0	3,25	3,25	11,26	78,7
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,7
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,7
Компот из кураги и изюма	150	0,49	0	0,02	0,02	19,64	74,3
Тефтели рыбные	50	6,86	6,86	3,9	4,05	3,83	75,9
Картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	16,19	97,2

Итого за 'Обед' 14,14 8,58 13,2 10,9 72,49 451

Полдник

Напиток из шиповника	150	0,17	0	0,07	0,08	13,62	51,1
Булочка "Дорожная"	50	4,86	0,94	8,64	2,17	35,6	238

**Итого за
'Полдник'** 5,03 0,94 8,71 2,25 49,21 289

Итого за день 28,7 14,17 37,8 15,05 187,5 1176

Норма (СанПиН 31,5 0 35,3 0 152,3 1050

2.3/2.4.4283-26 1-3

года)

МЕНЮ 10й день

Ясли

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,37	1,76	3,88	0	23,35	144,1
Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53
Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86
Чай	160	0,15	0	0,04	0,04	11,01	42,61
Итого за 'Завтрак'		8,19	3,12	9,77	0,94	50,41	318,1

10:00

Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24
Итого за '10:00'		0,5	0	0,1	0	10,3	43,24

Обед

Огурчик консервированный	30	0,23	0	0,03	0,03	0,68	3,979
Борщ с картофелем	150	1,31	0	3,28	3,16	10,35	72,87
Гуляш из мяса говядины	50	7,44	7,09	7,85	0,05	2,68	110,6
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,32	1,32	0,12	0	10,36	47,68
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68
Компот из сухофруктов	150	0	0	0	0	10,22	38,82
Макаронные изделия отварные	110	3,89	0,02	2,18	0,49	25,01	134,9
Итого за 'Обед'		15,51	8,43	13,69	3,96	67,65	447,5

Полдник

Молоко кипяченое	150	4,31	4,59	4,46	0	6,77	83,56
Манник	50	4,01	1,2	13,1	1,99	31,31	256,9
Итого за 'Полдник'		8,32	5,79	17,56	1,99	38,08	340,5

Итого за день

Итого за день		32,52	17,34	41,12	6,9	166,4	1149
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4283-26 1-3 года)		31,5	0	35,25	0	152,3	1050