

«Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ д/с №1 «Теремок»

 Т.Н. Доржиева/

Приказ 55531.08.2022г.



Примерное двадцатидневное меню для воспитанников  
МБДОУ «Детский сад №1 «Теремок»  
(от 1,6-3лет, режим 10,5ч)

Рецепт Страница	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минер. в-ва		Витамины		
				Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 1</b>												
№1 стр.1	Завтрак	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67
№77 стр.77		Хлеб пшеничный	0,0004	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Сладкий чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0303	0,004	4,5
Итого за завтрак:				16,79	10,16	52,71	311,8	145	0,7	0,0303	0,1504	5,17
№73 стр.73	II завтрак	Яблоко	100	0,35	-	9,91	4,104	14,03	19,29	0,001	0,026	11
			88									
Итого за II завтрак:				0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,001	0,026	11
№81 стр.81	Обед	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№12 стр.12		Хлеб пшеничный	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№26 стр.26		Борщ	180	1,16	1,4	7	50	30	0,9	0,03	0,04	7,48
№45 стр.45		Биточки из говядины	50	8,9	8,7	7,1	143,0	-	-	-	-	-
№95 стр.95		Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150,0	-	-	-	-	-
		Салат из кукурузы с репч.луком	45	3,66	5,43	21,38	148,5	14,06	0,03	0,13	0,05	0,75
№72 стр.72	Итого за обед:			20,22	20,348	107,62	699,92	44,42	9,94	0,19	29,01	9,36





№15 стр.15 №43 стр.43 №26 стр.26 №25 стр.25 №63 стр.63 №81 стр.81 №70 стр.70 №77 стр.77		Чай сладкий		9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5	
	Итого за завтрак:			20,29	21,64	126,18	650,83	153	1,1	0,0803	0,154	5,17	
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-	
	Итого за II завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-	
	Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	-	-	-	-	-	4,74
		Пюре картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,15	44	0,6	0,08	0,08	0,08	2,68
		Котлета из говядины	50	8,9	8,7	7,1	143,0	-	-	-	-	-	-
		Салат из кукурузы	50	4,88	7,24	28,51	198	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	0,01	-
		Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	002			0,54
Итого за обед:			21,8	18,53	55,71	501,6	127,33	0,61	0,10	0,09	0,09	7,96	
Полдник	Вафли	00,40	0,84	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	-	-	
	Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,00	0,00	4,5	
Итого за полдник:			9,84	3,29	33,69	146,5	9	0,4	0,0003	0,004	0,004	4,5	
Итого за день:			52,43	43,46	225,68	1348,15	290,33	2,12	7,19	16,48	16,48	17,63	
№ стр	<b>День 5</b>												
№63 стр.63	Завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	79	0,3	0,03	0,1	0,67	
		Хлеб пшеничный с маслом	20	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0	
		Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,003	0,004	4,5	
	Итого за завтрак:			15,53	14,29	47,31	273,95	94	0,9	0,0503	0,114	5,17	
II завтрак	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96	248	2,4	0,148	0,332	10		

	Итого за II завтрак:			1,5	0,5	21,0	96	249	2,4	0,148	0,332	10
№16 стр.16	Обед	Щи из свежей капусты	150	1,23	4,38	4,91	64,08	-	-	-	-	11,13
№28 стр.28		Жаркое по домашнему	150	17,77	15,8	11,3	258,4	-	-	-	-	5,2
№90 стр.10		Сельдь с луком	90	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,8	0,02	0,08	1,87
№80 стр.80		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	10,5	-	-	-	-	-
		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21
	Итого за обед:			33,23	30,89	58,28	642,95	73	1,5	0,022	0,804	18,41
№50 стр.50	Полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с капустой	50	3,3	4,6	18,7	129,0	-	-	-	-	3,7
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,4	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,01	0,49
	Итого за полдник:			5,64	6,94	32,72	213,8	96	0,5	0,01	0,1	4,19
	Итого за день:			55,9	52,62	159,31	1226,7	511	5,3	0,2303	1,35	37,77
	<b>Неделя 2</b>											
	<b>День 1</b>											
№6 стр.6	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	138	1,1	0,07	0,16	0,67
№ стр.		Зефир	0,030	0,2	0,23	0,74	127	27	3	0,01	0,04	0
№78 стр.78		Чай с молоком	150	3,4	0,4	14,02	84,8	-	0,5	0,1	0,1	0,49
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	2,34	2,34	22,1	105,7	96	-	-	-	-
	Итого за завтрак:			11,17	10,77	55,61	484,3	261	4,6	0,09	0,3	1,16
№ стр.	Второй завтрак	Яблоко	100 88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№17 стр.17	Обед	Суп перловый	150	1,315	1,809	12,5	68,4	15,32	0,667	0,074	0,048	0
№29 стр.29			150	9	7,5	7,36	255	71,06	0,9	0,05	0,05	19

№63 стр.63 №88 стр.88		Капуста тушенная с мясом	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
		Какао с молоком	0040	3,4	0,4	22,21	105,7	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	50	0,3	3,0	2,7	39,6	-	-	-	-	16
		Салат из моркови										
	Итого за обед:			15,265	14,039	54,74	518,7	169,71	1,577	0,144	0,108	20,54
№ стр. № 78 стр.78	Полдник	Песочник	0,070	6,1	24,1	64,5	502					
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			8,44	26,44	78,52	586,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			35,225	51,249	198,78	1593,84	540,74	25,96 7	0,254	0,534	34,35
№8 стр.8 №63 стр.63 №77 стр.77	<b>День 2</b>											
	Завтрак	Суп молочный рисовый	150	5,5	6,9	21,9	170,17					1,8
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Итого за завтрак:			17,9	9,6	54,5	315,67	9	0,4	0,0003	0,004	6,3
№82 стр.82	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за II завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,67	1,41	10,49	67,35	22	0,5	0,05	0,03	0,03
№63 стр.63 №42 стр.42 № стр. №80 стр.80		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Каша пшеничная	120	6,84	2,89	16,47	108,2	11	1,8	0,08	0,04	0
		Котлета из говядины	170	12,5	12,2	10,0	200,2	-				
		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21
	Итого за обед:			12,14	4,71	67,34	353,82	51	3	0,132	0,074	0,24
№55 стр.55 №78 стр.78	Полдник	Корж молочный	60	4,11	7,51	40,76	246,86	16,26	0,56	0,05	0,02	2
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49

	Итого за полдник:			6,45	9,85	54,78	331,66	112,26	1,06	0,06	0,12	2,49
	Итого за день:			39,99	24,16	186,72	1043,37	174,26	4,47	0,2023	7,198	10,23
	<b>День 3</b>											
№7 стр.7	Завтрак	Каша ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,04	0	0
№ стр.		молочная										
№ стр.		Бутерброд с	0,040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	0,01	0
№ стр.		маслом										
№ стр.		Конфеты	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	0,003	-	-
		Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	96	0,4		0,004	4,5
	Итого за завтрак:			20,45	19,43	128,64	656,04	296	0,7	0,0403	0,004	4,5
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	29,29	0,01	0,026	11
	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№19 стр.19	Обед	Суп с домашней лапшой	150	8,85	20,27	47,69	409	2,00	0,20	0,06	78,8	2,35
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,04	22,1	105,7	-				
№30 стр.30		Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	76	0,9	0,07	0,1	6,72
№ стр.		Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:			15,66	24,758	106,75	715,15	78,36	1,11	0,16	107,82	10,2,
№ стр.	Полдник	Пирожки печенные с картошкой	70	1,8	0,9	12,2	63,0	-	-	-	-	-
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			4,14	3,24	26,22	147,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за день:			40,6	47,428	271,52	1560,03	484,39	21,6	0,2203	107,95	19,19
	<b>День 4</b>											
№ стр.	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,757	166,78	138	1,13	0,8	0,17	0,8



№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7			-	-	-
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
		Печенье	0040	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	Итого за завтрак:			19,93	13,4	73,657	437,38	155,7	2,6	0,0803	0,174	4,68
№82 стр.82	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за II завтрак			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№ стр.	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,34	3,93	8,95	88,56	-	-	-	-	6,72
	№79 стр.79 №47 стр.47	Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
№31 стр.31 №63 стр.63		Каша перловая рассыпчатая	0,070	3,0	4,49	20,9	139,44	-	-	-	-	-
		Рыбная котлета	60	16,27	4,67	3,88	123,95	37	0,2	0,01	0,11	0,02
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			28,26	14,82	65,91	541,68	120,33	0,21	0,03	0,12	7,28
№53 стр.53	Полдник	Блины (джем, повидло, сгущенка)	75/10	6,24	8,1	34,31	234	104,1	0,69	0,08	0,05	1,03
	№78 стр.78	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,001	0,1	0,49
	Итого за полдник:			8,58	10,44	48,33	318,8	200,1	1,19	0,09	0,15	1,52
	<b>Всего за день:</b>			57,27	38,66	198,0	1306,05	478,13	3,54	0,2103	7,444	14,88
	<b>День 5</b>											
№10 стр.10	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,0	14,2	109,5	-	-			0,92
		Зефир	0050	0,8	0,1	7,98	326	2,5	7,8			-

№63 стр.63 №78 стр.78		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-			
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за завтрак:			10,84	6,84	58,3	626	98,5	8,3	0,01	0,1	1,18
№74 стр.74	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	4,80	-	002	0,03	6,0
	Итого за II завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	4,80	-	002	0,03	6,0
№21 стр.21 №63 стр.63 №32.стр.32 №80 стр.80	Обед	Суп гречневый	150	4,7	4,63	19,32	134,25	17,95	1,925	0,171	-	-
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Буузы	100	13,5	9,9	19	215,5	1,7	0,2	7,6	7,7	0,9
		Компот их сух.фр	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21
	Итого за обед:			23,83	14,94	78,7	528,06	37,65	2,825	7,773	7,704	1,11
№70 стр.70 №78 стр.78	Полдник	Вафли	0,040	0,84	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	0
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			3,18	3,33	37,21	191,5	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за день:			36,75	25,41	179,01	1402,11	236,95	11,625	7,813	7,934	8,78
	<b>Неделя 3 День 1</b>											
№1 стр.1 №62 стр.62 №77 стр.77	Завтрак	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67
		Хлеб с сыром	20/11	3,5	2,1	9,9	73,4	-	-	-	-	0,02
		Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Итого за завтрак:			16,89	11,86	40,51	279,2	145	0,7	0,0303	0,154	5,19
№74 стр.74	Второй завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за второй завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№12 стр.12 №63 стр.63 №33 стр.33	Обед	Борщ	180	1,16	1,4	7	50	30	0,9	0,03	0,04	7,48
		Хлеб	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
			150	17,4	17,6	14,2	285	-	-	-	-	3

№79 стр.79 №87 стр.87		Картофельная запеканка с говядиной	150	1,25	1,3	10,08	50	8,33	0,01	0,02	0,01	0,65
		Какое с молоком	90	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,8	0,02	0,8	1,87
№72 стр.72 №78 стр.78	Итого за обед:			33,88	31,03	55,08	632,9	168,33	1,71	0,07	0,85	13
	Полдник	Пряник	0050	1,77	1,41	22,5	109,8					0
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			4,11	3,75	36,52	194,6	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№2 стр.2	Всего за день:			55,78	46,94	136,91	1163,7	415,33	293	0,1403	5,904	19,04
	<b>День 2</b>											
№65 стр.65 №78 стр.78	Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,67	5,79	20,78	15,75	136,7	0,38	0,08	0,08	1,468
		Бутерброд с маслом	40/5	1,58	5,24	9,8	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,11	0,49
№82 стр.82	Итого за завтрак:			8,59	13,37	44,61	194,42	238,7	1,08	1,19	0,19	19,58
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№13 стр.13 №63 стр.63 №81 стр.81 №34 стр.34 № стр.	Итого за второй завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	35	1,6	0,16	0,06	3,2
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Кисель	100	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,03	28,92	1,13	7
		Тефтели мясные	60	7,58	5,69	3,88	101,24	5	1,2	2,84	0,07	0,48
		Салат из кукурузы	45	2,25	0,09	3,74	24,45	11,7	0,32	0,15	0,8	4,5
	Итого за обед:			15,29	8,030	67,06	427,31	52,06	3,15	32,07	1,34	8,18



№ стр.	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,757	166,78	138	1,13	0,08	0,17	0,18
№ стр. №63 стр.63		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96-	0,5	0,01	0,1	0,49
№ стр.		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Конфеты	0030	0,4	0,4	39,5	0,250	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:			11,37	10,94	94,4	357,53	234	1,63	0,09	0,27	0,67
№74 стр.74	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за II завтрак			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№19 стр.19	Обед	Суп с домашней лапшой	150	8,85	20,27	47,69	409	78,8	2,35	0,20	0,06	2,00
№ стр. №36 стр.36		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№63 стр.63		Суфле рыбное	50	8,0	2,4	1,3	59	-	-	-	-	0,2
		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			20,05	23,1	96,33	676,42	79,16	2,36	0,23	28,98	3,33
	Полдник	Булочка сдобная	690	4,53	6,11	27,8	197,16	26	0,5	0,05	0,05	0,02
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№78 стр.78	Итого за полдник:			6,87	8,45	41,82	281,96	122	1	0,06	0,22	0,51
	Всего за день			39,79	42,79	237,35	1372,91	441,16	5,01	0,41	34,2	4,87
	<b>День 5</b>											
№5 стр.5	Завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	79	0,3	0,03	0,1	0,67
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
№78 стр.78		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
№63 стр.63		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163	-	-	-	-	-
№ стр.	Итого за завтрак:			11,49	9,59	142,92	493,78	175	0,8	0,04	0,2	1,160
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№82 стр.82	Итого за II завтрак:				0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Обед	Рассольник	150	1,41	4,55	9,99	87,03	-	-	-	-	4,65

№14 стр.14 №37 стр.37 №80 стр.80 №63 стр.63 №91 стр.91		Печенье	150	16,16	12,11	6,52	204	-	-	-	-	-
		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21
		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
		Салат из зел.гор.	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
	Итого за обед:			23,45	17,16	60,63	494,05	29,7	1,02	0152	0084	9,36
№78 стр.78 № 78 стр.78	Полдник	Вафли	0040	084	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	0
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			3,18	3,33	37,21	191,5	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			38,62	30,08	250,86	1221,55	302,7	2,33	0,212	7,348	12,41
	<b>Неделя 4 День 1</b>											
№6 стр.6 № стр.	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	138	1,1	0,07	0,16	0,67
		Бутерброд со слив.маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,6	0,01	0,1	0,49
		Конфета	0030	0,4	0,4	39,5	250	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:			9,55	15,78	82,08	595,47	240	1,8	0,1	0,27	1,16
	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
№22 стр.22 №90 стр.90 №38 стр.38 №79 стр.79 №63 стр.63	Обед	Суп крестьянский	180	1,8	2,38	9,88	79,87	20	0,7	0,01	0,02	5,1
		Салат с сельдью с луком	90	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,8	0,02	0,08	1,87
		Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2,0	62,5	-	-	-	-	6,2
		Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			21,32	18,51	45,76	440,27	158	1,51	0,05	1,01	13,71
№72 стр.72 №78 стр.78	Полдник	Пряник	0050	1,77	1,41	22,5	109,8	-	-	-	-	-
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,05	0,01	0,1	0,49

	Итого за полдник:			4,11	3,35	36,52	194,6	508,36	0,05	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			35,33	38,04	174,27	1271,36	651,1	23,1	0,17	1,406	26,36
	<b>День 2</b>											
№8 стр.8 №78 стр.78 №63 стр.63	Завтрак	Суп рисовый	150	5,5	6,9	21,9	170,17	-	-	-	-	1,6
		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,11	0,49
		Хлеб с сыром	20/11	3,5	2,1	9,9	73,4	-	-	-	-	0,02
	Итого за завтрак:			11,34	11,34	45,82	328,37	96	0,5	0,01	0,11	2,11
№ стр.	II завтрак:	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за второй завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№23 стр.23	Обед	Суп с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95		-	-	-	4,2
		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,28
№43 стр.43		Пюре картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,15	44	0,6	0,08	0,08	3,34
		Печень говяжья по строгановски	50/29	12,9	9,9	3,1	153,0		-	-	-	8,5
№39 стр.39		Салат из свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7		-	-	-	2,9
		Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,7		-	-	-	-
№92 стр.92 №63 стр.63	Итого за обед:			20,46	17,23	58,04	499,07	62	1,3	0,082	0,084	19,22
	Полдник	Песочник	100	6,5	2,6	49,9	203	-	-	-	-	-
№ стр. №78 стр.78		Чай с молоком	200	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			8,84	23,94	63,92	287,8	96	0,05	0,01	0,1	0,49
	Всего за день:			41,54	52,91	172,58	1172,24	260	2,32	0,132	5,084	17,01
	<b>День 3</b>											
№7 стр.7 № стр. №63 стр.63	Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	0,004	0	0
		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163					
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7	-				
		Чай с молоком	150	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49

№78 стр.78	Итого за завтрак:			11,69	8,87	135,36	51404	296	0,8	0,05	01	0,49
№ стр.	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№18 стр.18	Итого за II завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№ стр.	Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,67	1,41	10,49	67,35	22	0,7	0,06	0,04	4,58
№63 стр.63		Капуста тушеная с мясом	180	9	7,5	7,36	255	71,06	1	0,08	0,07	21
№ стр.		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
№63 стр.63		Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№ стр.	Итого за обед:			14,47	9,328	65,19	530,77	93,06	1,71	0,17	29,03	26,71
№ 60 стр60.	Полдник	Вареники с картофелем	185	13,06	11,9	18,2	240					1,49
№78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			15,94	14,24	32,22	324,8	96	0,5	0,01	0,1	1,98
	Всего за день:			42,6	2,438	242,87	1411,83	487,06	2,72	0,2	36,2	31,56
	<b>День 4</b>											
№4 стр.4	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67
№ стр.		Конфеты	0030	0,4	0,4	39,5	0,250					
№63 стр.63		Чай с молоком	150	2,34	2,31	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
№ стр.	Итого за завтрак:			11,13	11,38	98,6	602,83	239	1,2	0,09	0,25	1,16
	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за II завтрак			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11



№20 стр.20	Обед	Суп с мясными фрикадельками	150/35	1,32	1,77	8,82	56,55					6,64
№ стр.		Компот из с/ф	150	0,23	0,01	18,28	72,77	18	0,7	002	0,004	0,21
№ стр.		Рыбные тефтели	60	16,27	4,67	9,,87	123,9	31	0,2	0,01	0,11	0,03
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
	Итого за обед:			21,22	6,85	53,07	358,72	49	0,9	0,012	0,114	6,88
№ стр.	Полдник	Рогалики повидлом	70	4,54	4,07	25,30	157,12	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22
№ стр.		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49
	Итого за полдник:			6,88	6,41	39,32	241,92	128,56	1,26	0,11	,014	0,71
	Всего за день:			39,58	24,64	19,49	1244,51	430,59	22,65	0,33	0,53	19,75
	<b>День 5</b>											
№10 стр.10	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,0	14,2	109,5					0,69
№ 78 стр.78		Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,1	0,1	0,49
№63 стр.63		Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,1	0
	Итого за завтрак:			8,22	11,58	38,03	288,17	102	0,07	0,03	0,11	1,18
	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за II завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№ стр.	Обед	Суп рисовый	180	1,68	3,53	7,34	68,18	35	0,6	0,17	0,6	3,19
№ стр.		Салат из зел.гор.	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
№41 стр.41		Мясные ёжики	80	14,18	13,9	3,39	195,83	9,03	1,99	0,05	0,12	2,05
№ стр.		Какао	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	3,4	0,4	22,1	105,7					
№ стр.	Итого за обед:			22,76	19,25	46,75	444,46	139,06	2,92	0,39	0,27	10,28

№ стр.	Полдник	Сухари	0040	8,6	11,4	66,7	406,0	-	-			
		Чай сладкий	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Итого за полдник:			17,6	13,7	77,2	445,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
	Всего за день:			49,48	44,83	166,78	1235,43	256,06	4,04	0,4503	5,184	16,32