

« **Согласовано** »

Заведующий МДОУ



МАОУ Д/С №26

"ЗВЕЗДОЧКА"

подпись)

ОГРН 1025002588577

ИНН 50/010/0000000

КПП 50/010/0000000

Управление образования Администрации городского округа Клин

*Бучкина С.А.*  
(Ф.И.О.)

« **Утверждаю** »

Директор МУП « Комбинат  
школьного питания» на основании  
приказа № 144 от 27.05.2022.



Л.Н.Богомолова

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для дошкольных образовательных учреждений  
Управления образования Администрации городского округа Клин.

возраст от 1,5 до 3 лет  
(лето-осень)

2022г.

Исполнитель: Князева С.М.  
тел.: 3-45-41; 2-72-71

## 1 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

## Завтрак 8:00

Каша Геркулесовая	150			5,635	7,48	18,536	172,69
Геркулес		0,015	15	1,845	0,93	9,27	52,8
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,978</b>	<b>43,89</b>
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
<b>Печенье</b>	<b>25</b>			<b>1,875</b>	<b>2,45</b>	<b>18,6</b>	<b>104,25</b>
печенье		0,025	25	1,875	2,45	18,6	104,25
суточной калорийности				<b>7,51</b>	<b>9,93</b>	<b>48,114</b>	<b>320,83</b>
<b>всего за завтрак</b>							

## 2-ой завтрак

22,92%

Сок	100						
Сок		0,100	100			10,1	46
							3,29%

## Второй завтрак:

суточной калорийности				<b>7,51</b>	<b>9,93</b>	<b>58,214</b>	<b>366,83</b>
-----------------------	--	--	--	-------------	-------------	---------------	---------------

## Обед 12:00

Суп «Картофельный на м/б » со смет.	150/5			1,403	2,878	9,82	71,24
мясной бульон							
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Картофель		0,070	50	1	0,2	8,15	38,5
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,015	12	0,156	0,012	0,828	4,2
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
<b>Плов с отварным мясом</b>	<b>150</b>			<b>15,729</b>	<b>10,689</b>	<b>7,878</b>	<b>191,02</b>
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
рис		0,035	35	0,7	0,14	5,705	26,95
Лук		0,015	12	0,168	0,024	0,984	4,92
Морковь		0,025	17	0,221	0,017	1,173	5,95
Мясо говядина		0,080	70	14,63	6,86		120,26
<b>Огурец Свежий</b>	<b>35</b>			<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,42</b>	<b>12,25</b>
		0,040	35	0,455	0,035	2,415	12,25
<b>Компот из с/фр</b>	<b>150</b>			<b>0,07</b>	<b>0,014</b>	<b>15,232</b>	<b>61,60</b>
с/фр		0,014	14	0,07	0,014	1,26	5,74
Сахар		0,014	14			13,972	55,86
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	0,030	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	0,025	25	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,275</b>	<b>59,5</b>
<b>Всего за обед:</b>							
суточной калорийности				<b>21,64</b>	<b>14,23</b>	<b>57,64</b>	<b>447,81</b>

31,99%

## Полдник

Макаронны запеченные с сыром	130			6,198	5,43	27,97	187,1
макаронны		0,040	40	4,4	0,52	27,84	135,2
сыр		0,015	14	1,778	1,61	0,098	21,98
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	0,020	20	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,6</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,976</b>	<b>47,88</b>
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
яблоко	90	0,100	90	0,36	0,45	8,82	42,3
<b>Всего за полдник:</b>							
суточной калорийности							
суточной калорийности				<b>8,158</b>	<b>6,08</b>	<b>58,586</b>	<b>324,88</b>
Всего соль йодированная:				0,010 гр.			25%
<b>Итого за день:</b>							
суточной калорийности							
<b>Всего :Б,Ж,У.</b>				<b>37,31</b>	<b>30,24</b>	<b>174,44</b>	<b>1139,52</b>

81,39%

## 2 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

## Завтрак 8-00

<b>Каша Пшеничная</b>	<b>150</b>			<b>5,515</b>	<b>7,045</b>	<b>19,241</b>	<b>171,19</b>
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Пшеника		0,015	15	1,725	0,495	9,975	51,3
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
<b>какао с молоком</b>	<b>150</b>				<b>3,75</b>	<b>19,176</b>	<b>137,88</b>
Какао		0,0020	2				
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/5</b>			<b>2,88</b>	<b>1,505</b>	<b>9,82</b>	<b>64,75</b>
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15

## Всего за завтрак:

суточной калорийности				<b>8,395</b>	<b>12,3</b>	<b>48,237</b>	<b>373,82</b>
-----------------------	--	--	--	--------------	-------------	---------------	---------------

26,70%

## 2-й завтрак

<b>Кефир с сахаром</b>	<b>100/5</b>			<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>9,09</b>	<b>79,95</b>
кефир		0,100	100	2,8	3,2	4,1	60
Сахар		0,005	5			4,99	19,95

5,71%

## суточной калорийности

## Обед 12-00

<b>Суп "Овощной" со сметаной с кур</b>	<b>150/5</b>			<b>3,976</b>	<b>4,929</b>	<b>7,492</b>	<b>90,74</b>
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Картофель		0,045	30	0,6	0,12	4,89	23,1
Капуста		0,032	25	0,45	0,025	1,175	7
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,012	9	0,279	0,018	0,585	3,6
зеленый горошек		0,013	10	0,31	0,02	0,65	4
<b>Помидор свежий</b>	<b>35</b>			<b>0,28</b>	<b>1,40</b>	<b>1,51</b>	<b>19,25</b>
Помидор свежий		0,040	35	0,28	1,4	1,505	19,25
<b>Тефтели куриные в томатном соусе</b>	<b>60</b>			<b>11,181</b>	<b>11,119</b>	<b>6,575</b>	<b>162,55</b>
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,070	55	8,8	7,7		104,5
лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Мука		0,002	2	0,254	0,23	0,014	3,14
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	13,8
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
<b>Соус: томатный</b>	<b>30</b>			<b>0,49</b>	<b>2,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,71</b>
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Мука		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
<b>гречка отварная</b>	<b>110</b>			<b>3,87</b>	<b>3,755</b>	<b>24,392</b>	<b>113,22</b>
гречка		0,035	35	3,85	4,455	24,36	83,3
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
<b>компот из шиповника</b>	<b>150</b>			<b>0,208</b>	<b>0,091</b>	<b>15,886</b>	<b>66,04</b>
шиповник		0,013	13	0,208	0,091	2,912	14,17
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>0,030</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,275</b>	<b>59,5</b>

## Всего за обед:

суточной калорийности				<b>23,98</b>	<b>23,90</b>	<b>78,56</b>	<b>585,21</b>
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------

41,80%

## Полдник

<b>Запеканка творожная</b>	<b>90</b>			<b>12,475</b>	<b>10,768</b>	<b>11,331</b>	<b>192,95</b>
Молоко		0,015	15	0,435	0,375	0,72	9
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Творог		0,070	68	10,88	6,12	2,04	106,76
Сахар		0,005	5			4,99	19,95
Манка		0,005	5	0,52	0,05	3,53	16,45
Ванилин		0,00002	0,02				
<b>Сгущенное молоко</b>	<b>30</b>			<b>2,16</b>	<b>2,55</b>	<b>16,65</b>	<b>98,4</b>
Сгущенное молоко		0,030	30	2,16	2,55	16,65	98,4
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,978</b>	<b>43,89</b>
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
<b>яблоко</b>	<b>90</b>	<b>0,100</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>

## Всего за полдник:

суточной калорийности				<b>12,475</b>	<b>10,768</b>	<b>33,287</b>	<b>280,73</b>
-----------------------	--	--	--	---------------	---------------	---------------	---------------

20%

Всего соль йодированная:	0,008 гр.						
<b>Итого за день:</b>							
суточной калорийности							
Всего :Б,Ж,У.				47,652	50,167	169,176	1319,71
94,27%							

**3 ДЕНЬ.**

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	суточной калорийности					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
(в граммах)							
<b>Завтрак 08:00</b>							
Каша Манная	150			5,335	6,7	19,856	169,24
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Манка		0,015	15	1,55	0,15	10,59	49,35
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>19,176</b>	<b>137,88</b>
Кофе (суррогатный)		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>0,020</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,6</b>
				0	0	0	0
<b>Всего за завтрак:</b>							
суточной калорийности				<b>11,285</b>	<b>10,65</b>	<b>48,852</b>	<b>354,72</b>
25,34%							

**2-ой Завтрак**

Яблоко	90	0,100	90	0,45	0,45	8,82	42,3
				1,05	0,35	14,7	67,2
				0	0	0	0
<b>Второй завтрак:</b>							<b>3%</b>
суточной калорийности				<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>8,82</b>	<b>42</b>

**Обед 12:00**

<b>Суп Гороховый с гречками с кур.</b>							
	150/10			1,59	1,892	11,681	98,89
цыпленок бройлерный		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
горох		0,007	7	0,651	0,077	4,683	22,05
Картофель		0,050	35	0,7	0,14	5,705	26,95
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,012	9	0,117	0,009	0,621	3,15
Хлеб пшеничный		0,020	10	0,13	0,01	0,69	3,5
				0	0	0	0
<b>Котлета куриная</b>	<b>60</b>			<b>13,946</b>	<b>8,618</b>	<b>8,658</b>	<b>169,42</b>
цыпленок бройлерный		0,070	55	11,495	5,39		94,49
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Мука		0,003	3	0,324	0,039	2,097	10,02
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
<b>Овощное рагу</b>	<b>110</b>			<b>2,992</b>	<b>4</b>	<b>15,294</b>	<b>110,28</b>
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Картофель		0,085	60	1,2	0,24	9,78	46,2
Лук		0,013	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Капуста		0,080	60	1,08	0,06	2,82	16,8
Морковь		0,015	12	0,156	0,012	0,828	4,2
зеленый горошек		0,015	10	0,31	0,02	0,65	4
<b>Компот из фруктовой смеси</b>	<b>150</b>			<b>0,065</b>	<b>0,026</b>	<b>14,453</b>	<b>59,5</b>
фруктовая смесь		0,013	13	0,065	0,026	4,481	3,64
Сахар		0,014	14			13,972	55,86
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>0,030</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Всего за обед:</b>							
суточной калорийности				<b>20,573</b>	<b>14,896</b>	<b>60,106</b>	<b>490,29</b>
35,02%							

**Полдник**

15-30

<b>Рыба запеченная под омлетом</b>	<b>60</b>			<b>11,32</b>	<b>5,573</b>	<b>1,046</b>	<b>100,79</b>
Рыба (тушка)		0,075	55	9,46	0,275		40,15
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Яйцо		0,012	10	1,27	1,15	0,07	15,7
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>			<b>2,69</b>	<b>4,41</b>	<b>16,142</b>	<b>117,22</b>
Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>0,020</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,6</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,978</b>	<b>43,89</b>
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
<b>Вафли</b>	<b>20</b>			<b>1,5</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,4</b>

Вафли		0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
<b>Всего за полдник:</b>							
		суточной калорийности		<b>17,11</b>	<b>12,143</b>	<b>52,866</b>	<b>392,9</b>
<b>Всего соль йодированная:</b>		0,011 гр.					28%
<b>Итого за день:</b>							
суточной калорийности							
<b>Всего :Б,Ж,У.</b>		<b>49,418</b>	<b>38,139</b>	<b>170,644</b>	<b>1280,21</b>	91,44%	

**4 ДЕНЬ.**

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	От 1,5-3 лет					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
(в граммах)							

**Завтрак 08:00**

<b>Каша Рисовая</b>	<b>150</b>			<b>5,44</b>	<b>6,745</b>	<b>19,706</b>	<b>170,59</b>
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Рис		0,015	15	1,65	0,195	10,44	50,7
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
<b>какао с молоком</b>	<b>150</b>				<b>3,75</b>	<b>19,176</b>	<b>137,88</b>
Какао		0,0020	2				
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/5</b>			<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,6</b>
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15
<b>Всего за завтрак:</b>							
суточной калорийности							
				<b>6,72</b>	<b>11,8</b>	<b>38,882</b>	<b>325,62</b>
23,26%							

**2-й завтрак**

<b>Яблоко</b>	<b>90</b>	0,100	90	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>
						0	0
<b>суточной калорийности</b>							
<b>3,02%</b>							

**Обед 12:00**

<b>Борщ со сметаной с кур.</b>	<b>150/5</b>			<b>4,058</b>	<b>4,931</b>	<b>9,062</b>	<b>97,58</b>
цыпленок бройлерный		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Капуста		0,030	20	0,36	0,02	0,94	5,6
Картофель		0,045	30	0,6	0,12	4,89	23,1
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,014	10	0,13	0,01	0,69	3,5
Свекла		0,022	15	0,225	0,015	1,32	6,3
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
<b>Кнели куриные в соусе</b>	<b>60/30</b>			<b>12,14</b>	<b>13,37</b>	<b>8,21</b>	<b>203,48</b>
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,070	55	8,8	7,7		104,5
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Мука		0,002	2	0,254	0,23	0,014	3,14
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
СОУС: Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Морковь		0,010	8	0,104	0,008	0,552	2,8
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Мука		0,005	5	0,635	0,575	0,035	7,85
<b>Макаронны отварные</b>	<b>110</b>			<b>3,865</b>	<b>2,93</b>	<b>24,384</b>	<b>140,74</b>
макаронны		0,035	35	3,85	0,455	24,36	118,3
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
<b>Компот из с/фр</b>	<b>150</b>			<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>14,45</b>	<b>56,70</b>
с/фр		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,014	14			13,972	53,06
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	0,030	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
<b>Всего за обед:</b>							
суточной калорийности							
				<b>24</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>610</b>
44%							

**Полдник 15-30**

<b>Суфле творожное</b>	<b>90</b>			<b>12,269</b>	<b>10,748</b>	<b>9,919</b>	<b>186,37</b>
Молоко		0,015	15	0,435	0,375	0,72	9
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Творог		0,070	68	10,88	6,12	2,04	106,76
Сахар		0,005	5			4,99	19,95
мука		0,003	3	0,31	0,03	2,118	9,87
Ванилин		0,00002	0,02				
<b>Подлива шоколадная</b>	<b>30</b>			<b>1,086</b>	<b>0,776</b>	<b>6,83</b>	<b>40,64</b>
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Какао		0,002	2				
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,978</b>	<b>43,89</b>
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
						0	0
<b>Печенье</b>	<b>25</b>	0,025	25	<b>1,875</b>	<b>2,45</b>	<b>18,6</b>	<b>104,25</b>

<b>Всего за полдник:</b>							
	суточной калорийности		15,23	13,974	46,327	375,15	
Всего соль йодированная: 0,010 гр.							
<b>Итого за день:</b>							26,80%
суточной калорийности							
<b>Всего :Б,Ж,У.</b>							
			47	48	172	1311	93,64%

**5 ДЕНЬ.**

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Брутто	Нетто				

**Завтрак 8-00**

<b>Каша Гречневая</b>	<b>150</b>			<b>5,44</b>	<b>6,75</b>	<b>19,71</b>	<b>170,59</b>
Греча		0,015	15	1,65	0,195	10,44	50,7
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>19,176</b>	<b>137,88</b>
Кофе (суррогатный)		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>0,020</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,6</b>
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за завтрак:</b>							
суточной калорийности				<b>11,39</b>	<b>10,70</b>	<b>48,70</b>	<b>356,07</b>

25,43%

**2-й завтрак**

<b>Йогурт</b>	<b>100</b>			<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>85</b>
		0,100	100	5	3,2	8,5	85
						0	0
суточной калорийности							<b>6,07%</b>

**Второй завтрак:**

<b>суточной калорийности</b>				<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>8,5</b>	<b>85</b>
<b>Обед</b>							
<b>Суп «Крестьянский с кур » со смет.</b>	<b>150/5</b>			<b>3,377</b>	<b>4,896</b>	<b>6,422</b>	<b>83,64</b>
цыпленок бройлерный		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Картофель		0,045	30	0,6	0,12	4,89	23,1
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
пшено		0,007	7				
Морковь		0,012	10	0,13	0,01	0,69	3,5
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
<b>Пудинг рыбный запеченый</b>	<b>60</b>			<b>13,235</b>	<b>3,979</b>	<b>8,669</b>	<b>124,59</b>
Рыба (тушка)		0,080	60	10,32	0,3		43,8
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
хлеб пшеничный		0,010	10	1,08	0,13	6,99	33,4
Яйцо		0,010	9	1,143	1,035	0,063	14,13
<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>			<b>2,69</b>	<b>4,41</b>	<b>16,142</b>	<b>117,22</b>
Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
<b>Огурец Свежий</b>	<b>35</b>			<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,42</b>	<b>12,25</b>
		0,040	35	0,455	0,035	2,415	12,25
<b>Компот из яблок</b>	<b>150</b>			<b>0,065</b>	<b>0,026</b>	<b>13,455</b>	<b>55,51</b>
яблоки		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>0,030</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,275</b>	<b>59,5</b>
<b>Всего за обед:</b>							
суточной калорийности				<b>23,80</b>	<b>13,96</b>	<b>69,40</b>	<b>504,91</b>

36,07%

**Полдник 15-30**

<b>Яйцо отварное</b>		<b>1шт</b>		<b>4,70</b>	<b>4,26</b>	<b>0,26</b>	<b>58,09</b>
яйцо		0,041	37	4,699	4,255	0,259	58,09
<b>Салат из зеленого горошка</b>	<b>30</b>			<b>0,93</b>	<b>2,06</b>	<b>1,95</b>	<b>29,98</b>
зеленый горошек		0,045	30	0,93	0,06	1,95	12
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>0,020</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,6</b>
<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>60</b>			<b>4,65</b>	<b>5,26</b>	<b>28,76</b>	<b>255,25</b>
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Молоко		0,015	15	0,435	0,375	0,72	9
повидло		0,020	20	1,44	1,7	11,1	71,6
Мука		0,030	30	3,24	0,39	20,97	102
Яйцо		0,008	7	0,889	0,805	0,049	10,99
Сахар		0,007	7			6,986	27,93
Дрожжи		0,0005	0,5	0,08	0,045	0,015	0,785
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,978</b>	<b>43,89</b>
Чай		0,0005	0,5				

Сахар	0,011	11			10,978	43,89
			0	0	0	0
Всего соль йодированная:		0,012 гр.				
суточной калорийности		11,88	11,78	51,76	434,81	
<b>Всего за полдник</b>						31%
<b>Итого за день:</b>						
суточной калорийности						
Всего :Б,Ж,У.		52,08	39,63	178,36	1380,79	
За 5 дней		232,96	206,26	865,06	6431,20	

**6 ДЕНЬ.**

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

**Завтрак 08:00**

<b>Каша Манная</b>	<b>150</b>			<b>5,335</b>	<b>6,7</b>	<b>19,856</b>	<b>169,24</b>
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Манка		0,015	15	1,55	0,15	10,59	49,35
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
<b>чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,978</b>	<b>43,89</b>
Чай		0,001	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
<b>Печенье</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>1,875</b>	<b>2,45</b>	<b>18,6</b>	<b>104,25</b>
<b>Всего за завтрак:</b>							
суточной калорийности				<b>7,21</b>	<b>9,15</b>	<b>49,434</b>	<b>317,38</b>

22,67%

**2 завтрак**

<b>Сок</b>	<b>100</b>				<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
		0,100	100			10,1	46

**Второй завтрак:**

суточной калорийности		0	0	10,1	46	
-----------------------	--	---	---	------	----	--

**Обед**

3%

<b>Суп с рисовой крупю</b>	<b>150/5</b>			<b>1,01</b>	<b>1,732</b>	<b>3,417</b>	<b>33,69</b>
Бульон мясной			0	0	0		0
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Крупа рисовая		0,005	5	0,1	0,02	0,815	3,85
Картофель		0,045	30	0,54	0,03	1,41	8,4
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,010	8	0,248	0,016	0,52	3,2
<b>Гуляш из отварного мяса</b>	<b>50</b>			<b>15,314</b>	<b>8,92</b>	<b>3,814</b>	<b>157,24</b>
Мясо говядина		0,080	70	14,63	6,86		120,26
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Томат		0,002	2	0,096		0,38	2,04
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,025	20	0,26	0,02	1,38	7
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
<b>Макаронь отварные</b>	<b>110</b>			<b>3,865</b>	<b>2,93</b>	<b>24,384</b>	<b>140,74</b>
макаронь		0,035	35	3,85	0,455	24,36	118,3
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
<b>огурец свежий</b>	<b>35</b>			<b>0,28</b>	<b>1,40</b>	<b>1,51</b>	<b>19,25</b>
огурец свежий		0,040	35	0,28	1,4	1,505	19,25
<b>Компот из с/фр</b>	<b>150</b>			<b>0,065</b>	<b>0,013</b>	<b>14,144</b>	<b>57,20</b>
с/фр		0,013	13	0,065	0,013	1,17	5,33
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>0,030</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>0,020</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,6</b>
<b>Всего за обед:</b>							<b>36,28%</b>
суточной калорийности				<b>24,11</b>	<b>15,56</b>	<b>67,10</b>	<b>507,92</b>

**Полдник**

<b>Омлет запеченый</b>	<b>70</b>			<b>6,105</b>	<b>9,123</b>	<b>1,976</b>	<b>116,74</b>
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Яйцо		0,041	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Молоко		0,035	35	1,015	0,875	1,68	21
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/5</b>			<b>2</b>	<b>0,7</b>	<b>19,62</b>	<b>94,6</b>
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15
<b>яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,110</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Чай с сахаром с молоком</b>	<b>150</b>			<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>15,778</b>	<b>103,89</b>
Чай		0,001	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Молоко		0,100	100	2,9	2,5	4,8	60
<b>Всего за полдник:</b>							
Всего соль йодированная: 0,011 гр.							

<b>Итого за день:</b>					
	суточной	11,405	12,823	47,174	362,23
					26%
Всего :Б,Ж,У.		42,73	37,53	173,81	1233,53
					88,11%

7 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		Брутто	Нетто				

**Завтрак 08:00**

<b>Каша Овсяная</b>	<b>150</b>			<b>5,635</b>	<b>7,48</b>	<b>18,536</b>	<b>172,69</b>
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Геркулес		0,015	15	1,845	0,93	9,27	52,8
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>19,176</b>	<b>137,88</b>
Кофе (суррогатный)		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/5</b>			<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>	<b>47,85476</b>
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15

**Всего за завтрак:**

суточной калорийности		<b>11,585</b>	<b>11,43</b>	<b>47,532</b>	<b>358,4248</b>
-----------------------	--	---------------	--------------	---------------	-----------------

2-ой завтрак 25,60%

<b>Яблоко</b>	<b>90</b>	0,100	90	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>8,82</b>	<b>42,3</b>
				1,05	0,35	14,7	67,2
						0	0
						0	0
суточной калорийности							<b>42</b>

ОБЕД 3%

<b>Свекольник со сметаной с кур.</b>	<b>150/5</b>			<b>4,421</b>	<b>5,002</b>	<b>13,162</b>	<b>115,74</b>
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Картофель		0,065	45	0,9	0,18	7,335	34,65
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
свекла		0,070	49	0,735	0,049	4,312	20,58
томат		0,001	1	0,048		0,19	1,02
Морковь		0,010	7	0,091	0,007	0,483	2,45
<b>помидор свежий</b>	<b>35</b>			<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>2,42</b>	<b>12,25</b>
помидор		0,040	35	0,455	0,035	2,415	12,25
<b>Фрикадельки куриные</b>	<b>60</b>			<b>11,14</b>	<b>10,92</b>	<b>7,96</b>	<b>176,09</b>
цыпленок бройлерный		0,070	55	8,8	7,7		104,5
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
<b>Соус: молочный</b>	<b>30</b>			<b>1,83</b>	<b>2,00</b>	<b>5,74</b>	<b>50,27</b>
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
молоко		0,030	30	1,44		5,7	30,6
Мука		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
<b>гречка отварная</b>	<b>100</b>			<b>3,865</b>	<b>2,93</b>	<b>24,384</b>	<b>105,74</b>
гречка		0,035	35	3,85	0,455	24,36	83,3
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
<b>напиток из шиповника</b>	<b>150</b>			<b>0,065</b>	<b>0,026</b>	<b>13,455</b>	<b>55,51</b>
шиповник		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	0,030	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	0,025	25	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,275</b>	<b>59,5</b>

**Итого:**

суточной калорийности		<b>25,76</b>	<b>21,51</b>	<b>89,41</b>	<b>627,30</b>
-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------

Полдник 15:30 44,81%

<b>Пудинг творожный</b>	<b>70</b>			<b>12,705</b>	<b>10,893</b>	<b>13,042</b>	<b>201,8</b>
Молоко		0,015	15	0,435	0,375	0,72	9
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Яйцо		0,007	6	0,762	0,69	0,042	9,42
Манка		0,006	6	0,62	0,06	4,236	19,74
Творог		0,070	68	10,88	6,12	2,04	106,76
Сахар		0,006	6			5,988	23,94
Ванилин		0,00002	0,02				
<b>Кисельная подлива</b>	<b>30</b>			<b>0,035</b>	<b>0,014</b>	<b>3,253</b>	<b>14,63</b>
курага		0,007	7	0,035	0,014	0,259	2,66
Крахмал		0,003	3				
Сахар		0,003	3			2,994	11,97



чай сладкий	150			1,5	1,96	25,858	127,29
Чай		0,001	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Вафли	20			1,5	1,96	14,88	83,4
Вафли		0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
<b>Всего за полдник:</b>							
	суточной калорийности			15,74	14,827	57,033	427,12
30,51%							
Всего соль йодированная:		0,010 гр.					
<b>Итого за день:</b>							
Всего :Б,Ж,У.				53,445	48,22	202,792	1455,145
103,94%							

8 день  
От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	в граммах					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак 8-30</b>							
Каша Дружба	150			5,46	8,04	19,25	179,94
рис		0,007	7	0,861	0,434	4,326	24,64
Масло сливочное		0,005	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Пшено		0,007	7	0,805	0,231	4,655	23,94
Сахар		0,004	4			3,992	15,96
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
какао с молоком	150				3,75	19,176	137,88
Какао		0,0020	2				
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
				0	0	0	0
					0		0
<b>Всего за завтрак:</b>							
суточной калорийности				7,461	12,04	50,704	377,32
26,95%							
<b>2-й завтрак</b>							
Кефир с сахаром	100/5			2,8	3,2	9,09	79,95
кефир		0,100	100	2,8	3,2	4,1	60
Сахар		0,005	5			4,99	19,95
<b>суточной калорийности</b>							
				2,8	3,2	4,1	1,43%
<b>Обед 12-00</b>							
<b>Суп Рассольник со смет с кур</b>							
Цыпленок-бройлерный 1 сорт	150/5			5,39	5,09	13,16	120,40
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Крупа перловая		0,007	7	1,61	0,112	3,367	20,93
картофель		0,075	52	1,04	0,208	8,476	40,04
лук		0,010	7	0,098	0,014	0,574	2,87
морковь		0,010	8	0,104	0,008	0,552	2,8
Огурец Соленый		0,010	6	0,078	0,006	0,414	2,1
сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Шницель куриный	60			18,946	16,558	34,63	144,47
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,070	60	12,54	5,88		103,08
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
молоко		0,020	20	0,36	0,02	0,94	5,6
Мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Хлеб пшеничный		0,010	10				
Овощи тушеные	120			3,383	4,069	18,293	124,74
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Картофель		0,105	74	1,48	0,296	12,062	56,98
Лук		0,018	15	0,21	0,03	1,23	6,15
Томат		0,001	1	0,048		0,19	1,02
Капуста		0,100	80	1,44	0,08	3,76	22,4
Морковь		0,020	15	0,195	0,015	1,035	5,25
Компот из яблок	150			0,208	0,091	15,886	63,44
яблоки		0,013	13	0,208	0,091	2,912	14,17
Сахар		0,013	13			12,974	49,27
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
<b>Всего за обед:</b>							
суточной калорийности				31,904	26,42	104,26	564,75
40,34%							
<b>Полдник 15-30</b>							
Запеканка рыбная с мол, соусом , сухарями	60			13,431	3,694	17,943	160,16
Рыба (тушка)		0,075	55	9,46	0,275		40,15
Лук		0,012	10	0,14	0,02	0,82	4,1
Масло растительное		0,003	2		1,998		17,98
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
сухари панировочные		0,005	5	2,4	0,3	14,73	71,4
Соус:мука		0,002	2	0,216	0,026	1,398	6,68
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Пюре картофельное	110			2,69	4,41	16,142	117,22

Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,030	30	0,87	0,75	1,44	18
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>0,030</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,73</b>	<b>71,4</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,978</b>	<b>43,89</b>
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
<b>Печенье</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>1,875</b>	<b>2,45</b>	<b>18,6</b>	<b>104,25</b>
<b>Всего за полдник:</b>							
<b>суточной калорийности</b>							
				<b>20,396</b>	<b>10,854</b>	<b>78,393</b>	<b>496,92</b>
35,49%							
Всего соль йодированная: 0,011 гр.							
<b>Итого за день:</b>							
<b>суточной калорийности</b>							
<b>Всего :Б,Ж,У.</b>				<b>62,56</b>	<b>52,51</b>	<b>242,45</b>	<b>1518,94</b>
108,50%							

**9 ДЕНЬ.**

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	в граммах					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал

**Завтрак 8-00**

<b>Каша Гречневая</b>	<b>150</b>			<b>5,52</b>	<b>7,05</b>	<b>19,24</b>	<b>171,19</b>
Греча		0,015	15	1,725	0,495	9,975	51,3
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>19,176</b>	<b>137,88</b>
Кофе (суррогатный)		0,002	2				
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/5</b>			<b>2,88</b>	<b>1,505</b>	<b>9,82</b>	<b>64,75</b>
Хлеб пшеничный		0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Сыр		0,006	5	1,28	1,305		17,15
<b>Всего за завтрак:</b>							
<b>суточной калорийности</b>							
				<b>12,745</b>	<b>12,3</b>	<b>48,237</b>	<b>373,82</b>
26,70%							

**2-й завтрак**

яблоко	90	0,100	90	0,45	0,45	8,82	42,3
						0	0

**Второй завтрак:**

**3,02%**

**суточной калорийности**

**Обед 12-00**

<b>Щи на к/б со смет</b>	<b>150/5</b>			<b>1,923</b>	<b>3,673</b>	<b>8,393</b>	<b>75,04</b>
куриный бульон				0	0		0
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Сметана		0,005	5	0,125	1	0,17	10,3
Картофель		0,045	30	0,6	0,12	4,89	23,1
Капуста		0,055	44	0,792	0,044	2,068	12,32
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Морковь		0,012	9	0,279	0,018	0,585	3,6
<b>Суфле из отварного цыпленка-бройлерного</b>	<b>60</b>			<b>12,199</b>	<b>15,173</b>	<b>1,068</b>	<b>190,96</b>
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,075	63	10,08	8,82		119,7
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
Мука		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Яйцо		0,010	9	1,143	1,035	0,063	14,13
СОУС томатный:							
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Томат		0,001	1	0,048		0,19	1,02
Мука		0,003	3	0,381	0,345	0,021	4,71
<b>Рис отварной</b>	<b>110</b>			<b>2,465</b>	<b>2,825</b>	<b>25,014</b>	<b>137,94</b>
Масло сливочное		0,003	3	0,015	2,475	0,024	22,44
рис		0,035	35	2,45	0,35	24,99	115,5
<b>напиток из шиповника</b>	<b>150</b>			<b>0,065</b>	<b>0,026</b>	<b>13,455</b>	<b>55,51</b>
Шиповник		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>0,030</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,275</b>	<b>59,5</b>
<b>Всего за обед:</b>							
<b>суточной калорийности</b>							
				<b>20,63</b>	<b>22,31</b>	<b>70,23</b>	<b>571,15</b>
40,80%							

**Полдник 15-30**

<b>Шарлотка творожная</b>	<b>90</b>			<b>12,996</b>	<b>10,413</b>	<b>12,582</b>	<b>197,17</b>
Молоко		0,020	20	0,58	0,5	0,96	12
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,001	1	0,005	0,825	0,008	7,48
Яйцо		0,010	8	1,016	0,92	0,056	12,56
Творог		0,070	68	10,88	6,12	2,04	106,76
Сахар		0,006	6			5,988	23,94
манка		0,005	5	0,52	0,05	3,53	16,45
Ванилин		0,00002	0,02				

ягода протертая с сахаром	30			2,16	2,55	16,65	98,4
ягода протертая с сахаром		0,030	30	2,16	2,55	16,65	98,4
Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
Вафли	20			1,5	1,96	14,88	83,4
Вафли		0,020	20	1,5	1,96	14,88	83,4
<b>Всего за полдник:</b>							
суточной калорийности							
Всего соль йодированная:	0,010 гр.						
суточной калорийности				16,656	14,923	55,09	422,86
<b>Итого за день:</b>							30,20%
суточной калорийности							
Всего :Б,Ж,У.				50,48	49,98	182,37	1410,13

100,72%

## 10 ДЕНЬ.

От 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>Завтрак 08:00</b>							
Каша пшениая	150			5,515	7,045	19,241	171,19
Молоко		0,130	130	3,77	3,25	6,24	78
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
Пшеника		0,015	15	1,725	0,495	9,975	51,3
Сахар		0,003	3			2,994	11,97
какао с молоком	150				3,75	19,176	137,88
Какао		0,0020	2				
Молоко		0,150	150	4,35	3,75	7,2	90
Сахар		0,012	12			11,976	47,88
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
				0	0	0	0
				0	0	0	0
<b>Всего за завтрак:</b>							
суточной калорийности				7,115	10,995	48,237	356,67
25%							
<b>2-й завтрак</b>							
Йогурт	100			5	3,2	8,5	85
		0,100	100	5	3,2	8,5	85
<b>Второй завтрак:</b>							6,07%
суточной калорийности				5	3	9	85
<b>Обед 12:00</b>							
Суп Вермишелька с кур	150			3,902	4,018	10,993	96,05
Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15	2,4	2,1		28,5
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Картофель		0,075	52	1,04	0,208	8,476	40,04
Макароньы		0,007	7	0,14	0,028	1,141	5,39
Лук		0,010	8	0,144	0,008	0,376	2,24
Морковь		0,015	12	0,168	0,024	0,984	4,92
Биточки рыбные	60			13,807	3,254	23,896	180,01
Рыба (тушка)		0,080	60	10,32	0,3		43,8
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
Яйцо		0,006	5	0,635	0,575	0,035	7,85
Хлеб пшеничный		0,010	10	0,8	0,1	4,91	23,8
Мука		0,005	5	0,54	0,065	3,495	16,7
Молоко		0,020	20	1,4	0,2	14,8	66,6
Пюре картофельное	110			2,835	4,535	16,382	120,22
Картофель		0,130	90	1,8	0,36	14,67	69,3
Молоко		0,035	35	1,015	0,875	1,68	21
Масло сливочное		0,004	4	0,02	3,3	0,032	29,92
огурец свежий	35			0,28	1,40	1,51	19,25
огурец свежий		0,040	35	0,28	1,4	1,505	19,25
напиток из с/фр	150			0,065	0,026	13,455	55,51
с/фр		0,013	13	0,065	0,026	0,481	3,64
Сахар		0,013	13			12,974	51,87
Хлеб ржаной	30	0,030	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
<b>Всего за обед:</b>							
суточной калорийности				24,47	13,79	86,07	570,84
40,77%							
<b>Полдник 15-30</b>							
Салат " витаминка" из свежих овощей	60			0,51	3,06	2,18	35,93
помидор свежий		0,035	32	0,256	0,032	1,008	4,48
огурец свежий		0,035	32	0,256	0,032	1,08	4,48
Масло растительное		0,003	3		2,997		26,97
Хлеб пшеничный	20	0,020	20	1,6	0,2	9,82	47,6
Булочка Детская	60			6,573	5,574	44,091	254,24
Масло растительное		0,002	2		1,998		17,98
Масло сливочное		0,002	2	0,01	1,65	0,016	14,96
Молоко		0,025	25	0,725	0,625	1,2	15
Мука		0,047	47	5,076	0,611	32,853	156,98
Яйцо		0,007	6	0,762	0,69	0,042	9,42
Сахар		0,010	10			9,98	39,9
Дрожжи		0,0005	0,5				

Чай с сахаром	150			0	0	10,978	43,89
Чай		0,0005	0,5				
Сахар		0,011	11			10,978	43,89
<b>Всего за полдник:</b>							
		суточной калорийности		8,68	8,83	67,07	381,66
							27,26%
Всего соль йодированная:	0,010 гр.						
<b>Итого за день:</b>							
	суточной калорийности						
Всего :Б,Ж,У.	45,267	36,822	209,877	1394,17			99,58%
	158,10	137,49	641,571	4505,705			
	391,05	343,75	1506,631	10936,90			