

Утверждаю

Заведующий д/с «Красная шапочка»

О.В.Купрова.

01 марта 2023 года



**10-дневное меню по организации
питания детей с дневным пребыванием 10,5 ч
МДОУ д/с «Красная шапочка» на весенне-летний период**

1 день

Приём пищи, название блюда	№ рецептуры изд.Плотникова Т.В.«Рецептура блюд для детск.учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7лет	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1.Макароны с сыром	46	150/20	150/20	7,864	7,864	7,66	7,66	30,11	30,11	202,72	202,72
2.Чай с сахаром	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,974	36,51	48,68
3.Хлеб пшеничный/ масло слив	106	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		370	420	10,20	10,20	16,18	16,18	54,88	58,086	381,83	394,0
2-ой завтрак											
1. Сок фруктовый или овощной		-	180		-	-	-	-	25,2	-	99,0
2. Яблоко		100	-	0,4	-	0,4	-	9,8	-	47	-
Обед											
1.Салат из свежей капусты с яблоком	247	30	60	0,68	1,375	1,50	3,0	4,33	8,67	32,95	65,9
2.Суп фасолевый на м/б	207	150	200	6,118	8,158	3,510	4,681	20,457	27,277	132,03	183,54
3.Голубцы ленивые мясные со сметаной	6	150	150	13,9	13,9	22,45	22,45	27,6	27,6	338,0	338,0
4.Компот из сухофруктов витаминизиров	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,96	80,58	107,44
5.Хлеб ржаной		40	50	1,792	2,24	0,352	0,44	13,856	17,32	63,68	79,6
6.Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		540	680	24,79	28,23	27,992	30,751	96,403	117,767	670,44	797,68
Полдник											
1. Ленивые вареники с маслом и сахаром		100	130	10,28	13,37	8,72	11,336	24,2	31,46	312,98	406,88
2.Кофейный напиток с молоком	146	150	180	2,286	2,743	2,431	2,917	24,505	29,40	85,485	102,582
Энергетическая и пищевая ценность полдника		270	350	12,56	16,11	11,151	14,253	48,705	60,86	398,465	509,462
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1280	1630	47,95	54,54	55,72	61,18	209,78	261,91	1497,73	1800,14

2 день

Приём пищи, название блюда	№ рецептуры изд.Плотнико- ва Т.В. «Рецептура блюд для детей учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7лет	1,5-3г	3-7лет	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1.Каша гречневая молочная жидкая	118	130	150	4,532	5,23	4,16	4,81	16,25	18,75	126,79	146,30
2.Какао с молоком	133	150	200	2,463	3,284	2,663	3,55	13,308	17,74	85,56	114,08
3.Хлеб пшеничный/ масло слив	106	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		330	400	9,335	10,854	15,343	16,88	44,558	51,49	354,95	403,36
2-ой завтрак											
1.Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)		100	200	2,93	5,86	2,5	5,0	11,29	22,58	79	158
Обед											
1.Салат из свежих томатов и огурцов	264	30	60	0,25	0,5	2,0	4,0	2,45	4,9	28,4	56,8
2.Суп рыбный со сметаной	216	150	200	5,527	7,36	3,5	4,785	33,0	44,0	155,32	207,1
3. Фрикадельки мясные	37	50	80	6,37	10,19	5,32	8,51	3,04	4,86	105,61	168,98
4. Картофельное пюре с маслом	178	110	150	2,222	3,03	2,53	3,45	5,502	7,504	84,80	115,64
5.Компот из сухофруктов витаминизир	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
6.Хлеб ржаной		40	50	1,792	2,24	0,352	0,44	13,856	17,32	63,68	79,6
7.Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		550	750	18,461	25,88	13,882	21,365	88,0	115,42	541,59	758,76
Полдник											
1.Рагу овощное с мясом кур	180	100	150	7,096	10,644	5,38	8,07	10,3	15,45	166,14	199,22
2. Хлеб ржаной		30	30	1,68	1,68	5,5	5,5	12,99	12,99	59,7	59,7
3.Чай сладкий с лимоном	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,974	36,51	48,68
5. Булочка домашняя	83	70	70	3,0	3,0	4,558	4,558	30,24	30,24	224,37	174,37
Энергетическая и пищевая ценность полдника		350	450	11,776	15,324	15,438	18,128	63,304	71,654	486,72	481,97
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1330	1700	42,5	57,91	47,16	61,37	207,15	261,14	1462,2	1802,0

3 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотникова Т.В. «Рецептура блюд для детск. учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7лет	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1. Каша пшеничная молочная жидкая	123	150	150	7,013	7,013	7,091	7,091	19,710	19,710	180,34	180,34
2. Чай с сахаром	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,974	36,51	48,68
4. Хлеб пшеничный/ масло слив	101	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		350	400	9,353	9,353	15,611	15,611	44,484	47,684	359,45	371,62
2-ой завтрак											
1. Напиток кисломолочный (ряженка 4%)		-	180	-	5,4	-	7,2	-	17,2	-	107,0
2. Молоко		150	-	2,5	-	4,8	-	14,3	-	84	-
Обед											
1. Салат из зеленого горошка с луком	259	30	60	1,021	2,042	0,885	1,77	2,695	5,39	33,43	66,86
2. Щи из свежей капусты с кур мясом и смет	219	150	200	5,988	7,984	5,127	6,837	20,42	27,227	171,56	229,75
3. Рыбная котлета	227	50	80	10,336	16,53	3,34	5,35	11,03	17,648	88,687	141,90
4. Вермишель отварная с маслом	39	110	150	4,737	6,46	4,2	5,74	21,39	29,17	141,929	193,54
5. Компот из сухофруктов витаминизиров	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
6. Хлеб ржаной		40	50	1,792	2,24	0,352	0,44	13,856	17,32	63,68	79,6
7. Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		535	730	24,705	35,47	14,844	21,527	91,199	120,22	626,729	880,15
Полдник											
1. Пудинг манный		130	150	3,2	3,738	12,614	14,55	34,91	40,29	198,068	228,54
2. Соус фруктовый	287	25	25	0,127	0,127	-	-	2,92	2,92	24,22	24,22
3. Отвар шиповника	150	150	200	0,3	0,4	0,165	0,22	11,79	15,72	56,82	75,76
4. Коржик		70	70	2,92	2,92	5,68	5,68	17,6	17,6	121,2	121,2
Энергетическая и пищевая ценность полдника		375	445	6,547	7,185	18,459	20,45	67,25	76,53	400,30	449,72
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1410	1755	43,10	57,41	53,71	64,78	217,2	261,64	1470,48	1808,49

4 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотникова Т.В. «Рецептура блюд для детск. учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7лет	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1. Запеканка творожная	56	130	150	11,26	13,0	6,558	7,567	29,11	33,595	185,8	214,39
2. Сгущенное цельное молоко	287	10	20	0,53	1,06	0,566	1,13	3,733	7,466	22,0	44,0
3. Чай с сахаром	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,974	36,51	48,68
4. Хлеб пшеничный/ масло слив	106	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		340	420	14,13	16,4	15,644	17,217	57,617	69,035	386,91	449,67
2-ой завтрак											
1. Яблоко		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Обед											
1. Салат из свежих огурцов	260	30	60	0,27	0,54	2,03	4,06	2,44	4,88	29,6	59,2
2. Суп рассольник на м/б со сметаной	192	150	200	4,94	6,59	6,075	8,1	11,60	15,47	139,65	186,2
3. Тефтели мясные	29	50	80	6,095	9,75	3,667	5,86	10,356	11,61	134,5	215,2
4. Сметанный соус	284	40	40	2,284	2,824	3,54	3,54	30,956	30,956	159,12	159,12
5. Компот из сухофруктов витаминизир	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
6. Хлеб ржаной		40	50	1,792	2,24	0,352	0,44	13,856	17,32	63,68	79,6
7. Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		480	650								
Полдник											
1. Каша «Дружба» молочная	120	150	200	5,523	7,364	6,372	8,496	20,97	27,959	157,86	210,49
2. Какао с молоком	133	150	200	2,463	3,284	2,663	3,55	13,308	17,74	85,56	114,08
3. Печенье		30	30	1,95	1,95	8,63	8,63	19,08	19,08	147,9	147,9
Энергетическая и пищевая ценность полдника		330	430	9,936	12,598	17,665	20,676	53,358	64,779	391,32	472,47

Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1250	1600	42,89	54,32	49,47	60,31	220,54	261,49	1456,01	1800
---	--	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	------

5 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотникова Т.В. «Рецептура блюд для детских учреждений».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7лет	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1. Геркулесовая молочная каша	119	130	150	3,792	4,376	4,65	5,372	10,79	12,45	140,68	162,33
2. Чай с сахаром	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,974	36,51	48,68
3. Хлеб пшеничный/ /масло слив/сыр	106	30/10/20	30/20/10	5,81	5,81	12,37	12,37	16,38	16,38	162,32	162,32
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		340	410	9,602	10,186	17,02	17,74	36,944	41,804	339,51	373,33
2-ой завтрак											
1. Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)		100	200	2,93	5,86	2,5	5,0	11,29	22,58	79	158
Обед											
1. Салат из моркови с яблоком	258	30	60	0,55	1,1	2,55	5,1	3,15	6,3	36,25	72,5
2. Суп свекольник на м/б со сметаной	197	150	200	9,196	12,262	9,828	13,105	21,08	28,114	210,165	280,22
3. Плов с курицей	22	150	200	11,37	15,161	11,392	15,19	19,43	25,907	218,07	290,76
4. Компот из сухофруктов витаминизиров	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
5. Хлеб ржаной		40	50	1,792	2,24	0,352	0,44	13,856	17,32	63,68	79,6
6. Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		540	730								
Полдник											
1. Блины с маслом и сахаром	91	130	130	4,165	4,165	8,056	8,056	56,86	56,86	312,96	312,96
3. Кисель из фруктового сока	136	150	200	0,379	0,505	-	-	14,76	19,684	68,91	91,87
3. Апельсин		100	100	0,9	0,9	-	-	8,1	8,1	43	43
Энергетическая и пищевая ценность полдника		380	430	5,444	5,57	8,056	8,056	79,72	84,644	424,87	447,83
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1360	1770	43,35	55,27	50,20	61,46	215,17	262,60	1459,92	1802,09

6 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотнико ва Т.В. «Рецептура блюд для детск. учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1. Каша гречневая с маслом и сахаром	115	150	200	4,275	5,7	3,971	5,295	26,726	35,635	153,112	204,15
3. Чай с сахаром	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,974	36,51	48,68
4.Хлеб пшеничный/ сыр	106	30/20	30/20	4,94	4,94	11,32	11,32	15,9	15,9	149,6	149,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		350	450	9,21	10,64	15,291	16,615	52,4	64,509	339,222	402,43
2-ой завтрак											
3. Сок фруктовый или овощной		-	180		-	-	-	-	25,2	-	99,0
4. Яблоко		100	-	0,4	-	0,4	-	9,8	-	47	-
Обед											
1.Салат из моркови с яблоком	254	30	60	0,55	1,1	2,55	5,1	3,15	6,3	36,25	72,5
2.Щи из св капусты с мясом и смет	219	150	200	5,988	7,984	5,127	6,837	20,42	27,227	171,56	229,75
3.Макароны отварные с овощами и мясом	45	150	150	10,82	10,82	12,79	12,79	10,74	10,74	278,99	278,99
4.Компот из сухофруктов витаминизиров	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
5.Хлеб ржаной		40	50	1,792	2,24	0,352	0,44	13,85	17,32	63,68	79,6
6.Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		550	730	21,45	24,704	20,999	25,347	78,32	98,427	654,26	791,48
Полдник											
1.Каша пшеничная молочная жидкая	123	150	150	7,013	7,013	7,091	7,091	19,710	19,710	180,34	180,34
2.Отвар шиповника	150	150	200	0,3	0,4	0,165	0,22	11,79	15,72	56,82	75,76
3.Ватрушка с творогом	87	70	70	11,436	11,436	11,63	11,63	34,177	40,177	252,11	252,11
Энергетическая и пищевая ценность полдника		370	420	18,749	18,849	18,886	18,941	65,677	75,607	489,27	508,21
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1370	1800	49,80	54,19	55,57	60,90	206,19	263,74	1529,75	1801,12

7 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотникова Т.В. «Рецептура блюд для детск. учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1. Лапшевник с творогом	55	130	130	5,1	5,1	8,5	8,5	10,256	10,256	164,8	164,8
2. Сгущенное цельное молоко	287	20	20	1,066	1,066	1,13	1,13	7,466	7,466	44,0	44,0
3. Чай сладкий с лимоном	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,974	36,51	48,68
4. Хлеб пшеничный/ масло слив	101	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		350	400	8,506	8,506	18,15	18,15	42,496	45,696	387,91	400,08
2-ой завтрак											
1. Напиток кисломолочный (йогурт 2,5%)		100	200	2,93	5,86	2,5	5,0	11,29	22,58	79	158
Обед											
1. Салат из свежих овощей	262	40	40	0,4	0,4	2,0	2,0	1,5	1,5	44,7	44,7
2. Борщ с курицей со сметаной	187	150	200	5,62	7,506	6,3	8,4	21,987	29,317	149,88	199,84
3. Рыбная котлета	227	50	80	10,336	16,539	3,34	5,35	11,03	17,648	88,687	141,90
4. Картофельное пюре с маслом	178	110	150	2,222	3,03	2,53	3,45	5,502	7,504	84,80	115,64
5. Компот из сухофруктов витаминизир	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
6. Хлеб ржаной		40	50	1,12	2,24	0,22	0,44	8,66	17,32	44,13	79,6
7. Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		560	740								
Полдник											
1. Каша манная молочная	117	150	200	3,225	4,3	6,056	8,075	19,97	26,635	197,27	263,03

3.Кофейный напиток с молоком	146	150	180	2,286	2,743	2,431	2,917	24,505	29,40	85,485	102,582
3.Пирожок с повидлом	89	70	70	3,64	3,64	7,558	7,558	26,21	26,21	195,79	195,79
Энергетическая и пищевая ценность полдника		370	450	9,151	10,683	16,045	18,63	70,685	82,245	478,545	561,402
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1390	1800	43,42	58,16	49,34	59,68	204,41	261,75	1432,73	1803,1

8 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотникова Т.В.«Рецептура блюд для детск. учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1.Каша «Дружба» молочная	120	150	200	5,523	7,364	6,372	8,496	20,97	27,95	157,86	210,49
2. Чай с сахаром	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,97	36,51	48,68
3.Хлеб пшеничный/ масло слив	101	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		350	450	7,863	9,704	14,89	17,016	45,744	55,92	336,97	401,77
2-ой завтрак											
1. Груша		100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед											
1.Салат из свежей капусты с морковью	257	30	60	0,647	1,295	1,503	3,007	2,20	4,415	24,61	49,22
2.Суп сырный	194	150	200	6,397	8,53	2,55	3,4	18,6	24,8	163,75	218,34
3.Бефстрогфнов из печени	50	50	80	10,817	17,308	8,4	13,44	8,35	13,37	119,01	190,426
4.Рис отварной	130	110	150	2,145	2,925	3,489	4,758	13,97	19,061	112,5	153,41
4.Компот из сухофруктов витаминизиров	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
5.Хлеб ржаной		40	50	1,12	2,24	0,22	0,44	8,66	17,32	39,8	79,6
6.Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2
Энергетическая и пищевая ценность обеда		550	760	23,426	34,858	16,342	25,225	81,94	115,80	563,45	821,63
Полдник											
1. Омлет	71	130	130	5,528	5,528	5,762	5,762	18,07	18,07	173,91	173,91
2.Винегрет	243	30	60	0,483	0,966	1,557	3,114	6,52	13,04	30,47	60,942
3.Хлеб ржаной		30	30	1,68	1,68	5,5	5,5	12,99	12,99	59,7	59,7

4.Какао с молоком	133	150	200	2,463	3,284	2,663	3,55	13,308	17,74	85,56	114,08
5.Вафля		20	20	0,92	0,92	2,68	2,68	17,6	17,6	121,2	121,2
Энергетическая и пищевая ценность полдника		360	440	11,074	11,557	18,162	20,606	68,488	79,44	465,84	529,83
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1360	1750	42,76	56,51	49,69	63,14	206,47	261,46	1413,2	1800,23

9 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотникова Т.В.«Рецептура блюд для детск. учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1. Запеканка творожная	56	130	150	11,26	13,0	6,558	7,567	29,11	33,595	185,8	214,39
2. Соус фруктовый	287	25	25	0,127	0,127	-	-	2,92	2,92	24,22	24,22
3. Хлеб пшеничный/ масло слив	101	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
4. Чай с сахаром	153	150	200	-	-	-	-	9,774	12,97	36,51	48,68
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		355	425	13,727	15,467	15,078	16,087	56,804	64,485	389,13	429,89
2-ой завтрак											
1. Яблоко		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Обед											
1. Салат из свежих огурцов	260	30	60	0,27	0,54	2,03	4,06	2,44	4,88	29,6	59,2
2. Суп - лапша	215	150	200	1,35	1,8	5,1	6,8	9,0	12,0	133,5	179,0
3. Рыба тушеная с овощами	237	50	80	8,867	14,187	7,85	12,56	5,175	8,28	124,85	199,76
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	115	110	150	3,709	5,058	4,04	5,515	26,56	36,22	170,50	232,51
5. Компот из сухофруктов витаминизиров	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
6. Хлеб ржаной		40	50	1,12	2,24	0,22	0,44	8,66	17,32	39,8	79,6
7. Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2

Энергетическая и пищевая ценность обеда		550	760								
Полдник											
1.Каша рисовая молочная жидкая	124	150	150	7,53	7,53	8,47	8,47	23,49	23,49	225,5	225,5
2. Вафля		20	20	0,92	0,92	3,68	3,68	17,6	17,6	121,2	121,2
3.Кофейный напиток с молоком	146	150	180	2,286	2,743	2,431	2,917	24,505	29,40	85,485	102,582
Энергетическая и пищевая ценность полдника		320	350	10,73	11,193	14,581	15,067	65,595	70,49	432,185	449,282
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1325	1635	42,46	53,42	48,96	60,09	214,63	261,19	1467,54	1801,28

10 день

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры изд. Плотникова Т.В.«Рецептура блюд для детск. учреждения».	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7лет
Завтрак											
1. Суп молочный с макаронными изделиями	195	150	200	5,264	7,018	5,592	7,455	16,583	22,111	117,795	157,06
2.Кофейный напиток на молоке	146	150	200	2,008	3,048	2,4	3,048	24,5	23,674	85,485	113,98
3.Хлеб пшеничный/ масло слив	101	40/10	40/10	2,34	2,34	8,52	8,52	15,0	15,0	142,6	142,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		350	450	9,884	12,406	16,512	19,217	56,083	69,785	345,88	413,64
2-ой завтрак											
1. Напиток кисломолочный (йогурт 2,5 %)		100	200	2,93	5,86	2,5	5,0	11,29	22,58	79	158
Обед											
1.Салат из помидоров с репчатым луком и масл	264	30	60	0,33	0,66	2,145	4,29	4,75	9,5	26,60	53,21
2.Суп-пюре гороховый с гречками	199	150	200	6,45	8,6	4,19	5,587	12,592	16,79	189,50	252,67
3.Тушенная капуста	157	110	160	2,341	3,407	3,085	4,488	9,785	14,234	66,92	97,35
4.Котлета мясная	18	50	80	6,78	10,86	5,15	8,24	7,025	11,24	101,35	162,16
5.Компот из сухофруктов	144	150	200	0,78	1,04	-	-	20,22	26,9	80,58	107,44
6.Хлеб ржаной		40	50	1,12	2,24	0,22	0,44	8,66	17,32	39,8	79,6
7.Хлеб пшеничный		20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	23,2	23,2

Энергетическая и пищевая ценность обеда		550	770	19,321	28,327	14,97	23,225	72,972	105,924	527,95	775,63
Полдник											
1.Оладьи с маслом и сахаром	95	130	130	8,748	8,748	14,747	14,747	39,871	39,871	324,55	324,55
3.Кисель из фруктового сока	136	150	200	0,379	0,505	-	-	14,76	19,684	68,91	91,87
3.Апельсин		100	100	0,9	0,9	-	-	8,1	8,1	43	43
Энергетическая и пищевая ценность полдник		380	430	10,027	10,153	14,747	14,747	62,731	67,655	436,46	459,42
Энергетическая и пищевая ценность всего дня		1380	1850	42,16	56,74	48,72	62,18	203,07	265,94	1396,12	1806,69
Энергетическая и пищевая ценность 1-го дня в среднем		1361	1727	44,03	55,84	50,85	61,5	210,46	262,28	1458,56	1802,51