

Примерное меню возрастная категория 1,5-3,0 года

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
1-я неделя									
День 1 Понедельник									
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	150					-	№ 168*	
	Манка	20	1.9	0.15	14.07	66.9			
	Молоко	120	3.92	4.22	5.29	77.08	1.4	№ 400*	
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		№ 6*	
	Сахар	4			3.96	16.2			
				5.85	8.47	23.99	197.58	1.4	
	Кофейный напиток на молоке	150						№ 395*	
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	1.0		
	Кофе	1.0	0.2	0.19	0.38	4.1	0.98		
	Сахар	8			7.91	32.4			
				3.46	3.71	12.7	100.7		
	Хлеб пшеничный с маслом							-	
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№1*	
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		№ 6*	
			2.05	4.3	14.12	105.2			
Итого			11.36	16.48	50.81	403.48	2.38		
2-ой завтрак	Сок	150	0.65		17.39	74.0	3.0		
Итого			12.01	16.48	68.2	477.48	5.38		
Обед	Куриный бульон с гренками	180							
	Курица	20	3,04	0,76	0,18	20,2			
	Морковь	15	0.13		0.94	4.4	1.2		

	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.5	
	Соль	1						
	Масло растительное	2	-	1.9	-	17.6		
	Хлеб пшеничный	15	1.01	0.1	7.04	33.9		
	Плов с курицей	150						№ 304*
	Мясо курицы	50	7.6	1.9	0.45	50.5		
	Рис	35	2.24	0.33	25.21	115.6		
	Лук репчатый	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	20	0.36		1.61	8.1	1.6	
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
			10.4	7.43	28.1	225.7		
	Икра кабачковая	30	0.36	2.1	0.55	29.1		
	Компот из кураги	150						№ 376*
	Курага	10	0.5		5.1	21.5		
	Сахар	8			7.91	32.4		
			0.5		13.01	53.9		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
Итого:			17.5	12.59	66.39	463.5	5.5	
Полдник	Булочка	50					-	№ 473*
	Мука	35	3.28	0.36	24.49	117.1		
	Дрожжи	0,4						
	Сахарный песок	4			3.96	16.2		
	Яйца	1/8	0.74	0.70	0.03	9.7		
	Масло сливочное	1	0.01	0.83	0.01	7.48		
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Соль	1						
	Молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4	№ 400*
			4.68	4.49	29.37	180.88		
	молоко	150	4.89	5.25	6.52	96.3	2.0	
Итого:			9.57	9.74	35.89	277.18	2.4	
Ужин	Капуста тушеная с маслом	190						№ 132*

	сливочным							
	Капуста	150	1.73		5.42	29.3	12.5	
	Морковь	25	0.13		0.94	4.4	0.75	
	Лук репчатый	10	0.18		0.8	4.0	2.2	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Масло растительное	3		2.85		26.4		
			2.06	6.15	7.19	94.0		
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Сахарный песок	10			9.89	40.6		
	Чай заварка	0,5						
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№1*
Итого:			4.08	6.35	31.16	202.4	15.45	
Итого за первый день:			45.22	51.31	201.64	1420.56	28.73	

День 2 вторник

Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150					-	№ 168*
	Геркулес	15	1.34	0.88	8.97	50.4		
	Молоко	120	3.92	4.22	5.29	77.8	1.4	
	Сахар	4			3.96	16.2		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Какао на молоке	150						№ 397*
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Какао	1	0.2	0.19	0.38	4.1		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8	-	№1*
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
Итого:			10.79	16.41	37.16	347.8		
2-ой завтрак	Фрукт	100		11.01		46.8	10.0	№ 368*
Итого			10.79	27.42	37.16	394.6	13.4	
Обед:	Рассольник с мясом	180						№ 73*
	Мясо	30	4.5	2.24		39.3		
	Лук репчатый	5	0.07		0.32	1.6	0.75	
	Морковь	5	0.04		0.25	1.2	0.4	
	Крупа перловая	6	0.37	0.06	4.02	18.6		
	Огурцы соленые	20	0.14		0.37	2.1		
	Картофель	70	0.74		9.9	43.9	5.0	
	Масло растительное	3		2.85	14.86	26.4		
	Зеленый горошек	30	1.46		3.09	18.7	3.0	
	Жаркое по домашнему	150						№ 276*
	Мясо	50	7.51	3.74		65.5		
	Картофель	90	0.95		12.83	56.4	7.0	

	Лук репчатый	10	0.18		0.8	4.0	2.2	
	Морковь	15	0.13		0.94	4.4	1.2	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Масло растительное	3		2.85		26.4		
	Соль	1						
			8.79	9.89	14.6	186.6		
	Компот из с/ф	150						№ 376*
	с/фрукты	10	0.5		5.1	21.5	0.3	
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		
Итого:			17.03	15.34	73.01	448.3	16.85	
Полдник	Гребешок	50						№ 473*
	Мука пшеничная	35	3.28	0.36	24.49	117.1		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Сахарный песок	7			6.92	28.4		
	Соль	1						
	Яйцо	1/20	0.32	0.30	0.01	4.2		
	Дрожжи	0,4						
	Молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4	
	Масло растительное	3		2.85		26.4		
	Ряженка	150				96.6	1.5	№ 401*
Итого:			4.27	7.51	32.33	315.4	1.9	
Ужин	Гороховое пюре с маслом сливочным	190						
	Горох	60	9.13	1.28	29.59	170.7		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай	0.5						
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого			11.17	4.78	51.61	300.8		
Итого за второй д			43.26	55.05	194.11	1459.1	28.15	

День 3 среда

Завтрак:	Запеканка творожная со сметанным соусом	120 30						№ 237*
	Творог	100	14.4	17.1	0.98	222.1	0.5	
	Яйца	1/4	1.58	1.51	0.07	20.8		
	Манка	8	0.76	0.06	5.63	26.8		
	Молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4	
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Масло сливочное	3	0.02	2.47		22.44		
	Соус сметанный							№ 354*
	Мука	3	0.28	0.03	2.1	10.0		
	Сметана	20	0.58	5.7	0.49	57.4		
	Сахарный песок	3			2.97	12.1		
	Соль	1						
	Кофейный напиток на молоке	150						№ 395*
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Кофе напиток	1	0.2	0.19	0.38	4.1		
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№1*
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
Итого:			23.78	35.58	47.85	622.74	2.9	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0.58		6.75	30.1	40.0	№ 368*
Итого:			24.36	35.58	54.6	30.1	42.9	
Обед:	Кукуруза консервированная	40	1.56	0.52	9.08	47.6	4.0	№ 12*
	Борщ на м/костном бульоне	150						№ 57*
	Мясо	35	5.25	2.61		45.9		
	Картофель	30	0.32		4.28	18.8	3.0	
	Капуста	20	0.23		0.72	3.9		
	Свекла	40	0.38		2.83	13.2		
	Морковь	10	0.09		0.63	2.9	0.8	

	Лук репчатый	10	0.18		0.8	4.0	1.5	
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Соль	1						
	Сметана	8	0.23	2.28	0.2	23.0		
	Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным							№ 295*
	Мясо	70	10.51	5.23		91.7		
	Яйцо фарш	1/8	0.53	0.5	0.02	6.9		
	Яйцо начинка	1/2	2.11	2.01	0.09	27.7		
	Масло сливочное	3	0.02	2.47		22.44		
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Лимонный напиток	150						
	Лимоны	8	0.02		0.37	1.6	4.0	
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№1*
Итого:			24.77	19.72	42.61	615.7	451.94	13.3
Полдник								
	Печенье	40	3,94	3,9	27,06	163,4		
	Кефир	160	5.04	5.0	7.2	96.6	1.05	№ 401*
Итого:			8,98	8,9	34.26	260,0		
Ужин								
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190						№ 168*
	Крупа ячневая	20	1.3	0.27	13.27	62.2		
	Молоко	120	4.08	4.4	5.51	80.3	2.4	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Соль	1						
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого:			7.42	8.17	40.8	370,3	3.45	
Всего за день:			63.56	70.42	158.74	1653,38	59.65	

День 4 четверг

Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150						№ 168*
	Крупа гречневая	30	2.59	0.68	18.72	93.7		
	Молоко	120	3.92	4.22	5.29	77.8	2.4	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Сахар	4			3.96	16.2		
	Чай сладкий с молоком	150					1.19	
	Чай заварка	0,3						
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
	Сыр	15	3.05	3.35	0.48	45.6	0.11	№ 7*
2-ой завтрак	Фрукт	100				96	26.6	№ 368*
Итого:			14.89	19.37	54.92	561	32.3	
Обед:	Суп гороховый на курином бульоне	180						№ 81*
	Мясо кур	30	4.56	1.14	0.27	30.3		
	Горох	20	3.04	0.43	9.86	56.9		
	Морковь	10	0.09		0.63	2.9	0.8	
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	2.2	
	Соль	1						
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Индейка в молочном соусе	60						
Мясо индейки	100	14.1	4.9	0.2	104			

	Молоко	40	1.3	1.41	1.76	25.7	1.2	
	Соль	1						
	Мука	3	0.28	0.03	2.1	10.0		
	Масло растительное	3		2.85		26.4		
	Макаронны отварные с маслом сливочным	120						№ 317*
	Макаронны	35	3.28	0.29	24.93	118.4		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Соль	1						
	Огурец	30	0.24	0.03	0.84	4.5		
	Компот изюм, курага	15)0						
	Курага	4	0.1		2.44	10.4	0.1	
	Изюм	4				10.4	0.2	
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
Итого:			20.06	11.79	67.59	558.5	4.5	
Полдник								
	Булочка	50						№ 473*
	Мука пшеничная	35	3.28	0.36	24.49	117.1		
	Сахарный песок	4			3.96	16.2		
	Масло сливочное	3	0.02	2.47		14.96		
	Соль	1						
	Дрожжи	0,4						
	Молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4	
	Масло Растительное	3		2.85		26.4		
	Яйцо	1/20	0.32	0.30	0.01	4.2		
	Молоко	150	4.89	5.28	6.52	96.3	3.0	№ 400*
Итого			9.16	18.56	35.86	287.96	3.4	
Ужин								
	Свекла тушенная с маслом	160						№ 33*
	Свекла	210	1.92		14.14	65,8	3.8	
	Сахар	4			3.96	16.2		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		

	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Зеленый горошек	30	1.46		3.09	18.7	3.0	
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,3						
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого:			4.46	5.4	36.14	248,4	6.8	
Итого за день:			48.57	55.12	194.51	1658,76	47.0	

День 5 пятница

Завтрак:	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150						№ 168*
	Рис	12	0.77	0.11	8.64	39.6		
	Пшено	13	1.06	0.29	8.29	41.1		
	Молоко	120	3.92	4.22	5.29	77.8	2.4	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Сахарный песок	4			3.96	16.2		
	Соль							
	Кофейный напиток на молоке	150						№ 395*
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Кофейный напиток	1	0.2	0.19	0.38	4.1		
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
Итого			11.28	15.93	53.03	410.5		
2-ой завтрак	Сок	150	0.65		17.37	74.0	3.0	
Итого			11.28	15.93	64.62	484.5	7.4	
Обед	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	180						№ 67*
	Мясо кур	30	4.56	1.14	0.27	30.3		
	Капуста	50	0.58		1.81	9.8	14	
	Картофель	50	0.58		7.13	31.4	5.0	
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	10	0.09		0.69	3.7	0.8	
	Масло	3		2.9		26.4		

	растительное							
	Соль	1						
	Сметана	8	0.23	2.28	0.2	23.0		
	Рыбное сое с маслом сливочным	120						
	Рыба	90	11.58	0.2		49.9	7.05	
	Яйцо	1/4	1.41	1.76	0.07	25.7		
	Молоко	40	1.3	1.06	1.32	19.3	0.8	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Зеленый горошек	30	1.46		3.09	18.7	3.0	
	Компот из кураги	120						№ 376*
	Курага	8	0.2		4.88	20.8		
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
Итого:			24.07	14.84	43.88	417.6	31.85	
Полдник	Вафли	30	0.96	0.84	0.84	102.6		
	Кисель	180						
	Варенье	25	0.09		16.48	67.9	1.5	
	Крахмал	5	0.04		4.02	16.6		
Итого		0.13	0.84	21.34	187.1	1.5		
Ужин	Вермишель в молоке с маслом сливочным	190						№ 93*
	Вермишель	15	1.4	0.13	10.68	50.7		
	Молоко	120	4.08	4.4	5.51	80.3	2.4	
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
	Сахар	5			4.95	20.3		
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	8			7.91	32.4		
Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*	
Итого:			7.53	8.83	43.17	288.9	2.4	
Итого за день:			43.01	40.44	173.01	1378.1	43.15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 6 понедельник								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150						№ 168*
	Геркулес	15	1.34	0.88	8.97	50.4		
	Молоко	120	4.08	4.4	5.51	80.3	2.4	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Сахарный песок	4			3.96	16.2		
	Соль	1						
	Какао на молоке	150						№ 397*
	Какао	1	0.2	0.19	0.38	4.1		
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.4	
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4			
Итог			10.95	16.59		382.7	2.4	
2-ой завтрак	Сок	150	0.65		17.37	74.0	6.0	
Итого:			11.38	16.59	56.88	456.7	8.4	
Обед:	Рассольник на курином бульоне	150						№ 73*
	Куры	30	4.56	1.14	0.27	30.3		
	Картофель	70	0.74		9.9	43.9		
	Перловка	6	0.37	0.06	4.02	18.6		
	Лук репчатый	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	10	0.11		0.69	3.2	0.8	
	Огурцы соленые	15	0.12		0.42	2.25		
	Масло	3		2.85		26.4		

	растительное							
	Гуляш из мяса кур	50						№ 277*
	Кура	40	6.08	1.52	0.36	40.4		
	лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	15	0.13		0.94	4.4	1.2	
	Мука	3	0.28	0.03	2.1	10.0		
	Соль	1						
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Греча с маслом сливочным	100						№ 313*
	Греча	30	2.59	0.68	18.72	93.7		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Соль	1						
	Сол. помидор	30	0.22		0.55	3.2		
	Компот из кураги	150						№ 376*
	Курага	8	0.42	0.03	4.08	17.2	0.3	
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
Итого:			17.88	11.81	67.27	456.16	4.7	
Полдник	Печенье	40	3.94	3.91	27.05	168.6		
	Молоко	160	4.89	5.26	6.52	96.3	2.05	№ 400*
Итого:			5.85	6.1	30.82	264.9	2.05	
Ужин	Овощное рагу с маслом сливочным	190						№ 137*
	Картофель	100	1.05		14.25	62.7	10.0	
	Капуста	50	0.58		1.81	9.8	20.0	
	Морковь	30	0.25		1.89	8.8	2.4	
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
	Масло растительное	3		2.85		26.4		
	Соль	1						
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,5						
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		

	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого:			4.11	7.15	40.78	249.3	33.6	
Итого за день:			39.22	41.65	195.75	1427.06	48.75	

День 7 вторник

Завтрак:	Омлет с маслом и сосисками	100/50						№ 215*
	Яйцо	1	6.34	6.02	0.26	83		
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Соль	1						
	Масло сливочное	3	0.02	2.47		22.44		
	Сосиски	50	5.89	8.73	0.2	106.2		
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Кофейный напиток на молоке	150						№ 395*
	Кофе	1	0.2	0.19	0.38	4.1		
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Сахарный песок	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
2-ой завтрак	Фрукт	100			11.01	46.8	5.0	№ 368*
Итого:			21.02	51.67	42.7	546.14	9.0	
Обед:	Суп фасолевый с мясом	160						№ 81*
	Мясо	30	4.5	2.24		39.3		
	Картофель	60	0.63		8.55	37.6	6.0	
	Фасоль	20	3.18	0.38	9.91	57.2		
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	10	0.09		0.69	3.2	0.8	
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Азу из говядины	50						№ 637*
	Мясо	60	9.01	4.48		78.6		
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	10	0.09		0.69	3.2	0.8	

	Огурцы соленые	15	0.12		0.42	2.25		
	Соль	1						
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Мука	3	0.28	0.03	2.1	10.0		
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	150						№ 315*
	Рис	40	2.56	0.37	28.82	132.1		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Кукуруза конс.	40	1.56	0.52	9.08	47.6	0.4	
	Компот изюм, курага	150						№ 376*
	Курага	4	0.2	0.01	2.04	8.6	0.98	
	Изюм	5	0.12		3.05	13.00		
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
Итого:			24.6	15.43	90.57	612.9	11.38	
Полдник	Булочка с посыпкой	50						№ 473*
	Мука пшеничная	35	2.36	0.23	16.43	79.1		
	Яйцо	1/20	0.32	0.30	0.01	4.2		
	Молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4	
	Дрожжи	0,4						
	Сахар	4			3.96	16.2		
	Масло слив.	2		1.65		15.0		
	Масло раст.	2		1.9		17.6		
	Соль	1						
	Печенье на посыпку	3	0.3	0.29	2.03	12.3		
	Ряженка	150				96.6	0.45	
Итого:			3.63	5.07	23.31	261.2	0.85	
Ужин	Картофельное пюре с маслом сливочным	160						№ 321*
	Картофель	180	1.58		21.38	94.1	15.0	
	Молоко	40	1.3	1.41	1.76	25.7	0.8	
	Масло	4	0.02	3.3	0.03	29.9		

	сливочное							
	Икра кабачковая	30	0.36	2.1	0.55	29.1		
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого:			5.28	7.01	45.71	253.3 279	15.8	
Итого за день:			54.53	79.18	202.29	1699.24	37.03	

День 8 среда

Завтрак:	Творожно-манный пудинг со сметанным соусом	130/50						№ 237*
	Творог	110	15.84	18.81	1.08	222.1	0.6	
	Манка	8	0.76	0.06	5.63	26.8		
	Молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4	
	Сахар	6			5.93	24.3		
	Яйцо	1/4	1.06	1.0	0.04	13.8		
	Масло сливочное	2	0.02	1.65		15.0		
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Сметана в соус	20	0.58	5.70	0.49	57.4		
	Сахар в соус	3			2.97	12.2		
	Мука	3	0.28	0.03	2.1	10.0		
	Какао на молоке	150					1.2	№ 397*
	Какао	1	0.2	0.19	0.38	4.1		
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Хлеб пшеничный с маслом							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4			
2-ой завтрак	Фрукты	100	0.4		11.01	46.8	10.0	№ 368*
Итого:			25.1	37.86	56.95	664.7	14.2	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150						№ 34*
	Мясо	20	3.0	1.49		26.2		
	Свекла	50	0.48		3.54	16.5	8.0	
	Картофель	50	0.58		7.13	31.4	5.0	
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	15	0.13		0.94	4.4	1.2	
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Сметана	8	0.23	2.28	0.2	23.0		

	Соль	1						
	Мясная котлета						-	№ 284*
	Мясо	50	7.51	3.74		65.5		
	Яйцо	1/10	0.53	0.50	0.02	5.5		
	Хлеб пшеничный	8	0.54	0.05	3.76	18.1		
	Лук	10	0.18		0.8	4.0		
	Соль	1						
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Гороховое пюре с маслом сливочным							
	Горох	60	9.13	1.28	29.59	170.7		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Зеленый горошек	30	1.46		3.09	18.7	3.0	
	Компот из изюма							№ 376*
	Изюм	8	0.2		4.88	20.8	0.8	
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
Итого:			24.59	16.74	150.56	436.04	16.2	
Полдник	Булочка с изюмом	50						№ 473*
	Мука пшеничная	35	2.36	0.23	16.43	79.1		
	Яйцо	1/20	0.32	0.30	0.01	4.2		
	молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4	
	Масло сливочное	3	0.02	2.47		22.44		
	Сахар	4			3.96	16.2		
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Дрожжи	0,4						
	Изюм	8	0.2		4.88	20.8	0.8	
	Снежок	150	5.04	5.0	7.2	96.6	1.05	№ 401*
Итого:			8.59	10.6	33.36	269.64	1.85	
Ужин	Каша пшенная молочная с маслом	190						№ 168*
	Пшено	25	2.05	0.56	15.95	79.0		
	Молоко	120	4.08	4.4	5.51	80.3	2.4	

	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,4						
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого:			8.17	8.46	43.48	289.4		
Итого за день:			66.45	73.66	284.35	1659.54	34.65	

День 9 четверг

Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180						№ 168*
	Крупа манная	20	1.9	0.15	14.07	66.9		
	Молоко	120	3.92	4.22	5.29	77.8	2.4	
	Сахар	4			3.96	16.2		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Кофейный напиток на молоке	150						№ 395*
	Кофейный напиток	1	0.2	0.19	0.38	4.1		
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром							
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
	Сыр	15	3.05	3.35	0.48	45.6	0.11	
2-ой завтрак	Фрукты	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.0	№ 368*
Итого:			15.9	19.53	71.65	538.3	14.51	
Обед:	Суп лапша с курицей	180						№ 233*
	Куры	30	4.56	1.14	0.27	30.3		
	Вермишель	12	1.12	0.1	8.55	40.6		
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	10	0.09		0.69	3.2	0.8	
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Соль	1						
	Ленивые голубцы с курицей и томатно-сметанной подливой	150/30						№ 298*

Итого: Полдник	Куры	60	9.12	2.28	0.54	60.6		
	Капуста	130	1.5		4.69	25.4	36.4	
	Рис	15	0.96	0.14	10.31	49.5		
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Масло сливочное	3	0.02	2.47		22.44		
	Томат	2	0.08		0.35	1.8		
	Мука	3	0.2	0.02	1.41	6.8		
	Сметана	8	0.23	2.28	0.2	23.0		
	Масло растительное	3		2.84		26.5		
	Соленый помидор	30	0,22		0.55	3.2		
	Лимонный напиток	150						
	Лимоны	10	0.03		0.46	2.0	5.0	
	Сахар	10			9.89	40.6		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
			14.2	13.47	54.64	432.44	44.6	
		Ватрушка	50					№ 458*
		Мука	35	2.36	0.23	16.43	79.1	
		Сахар	4			3.96	32.4	
		Яйцо	1/20	0.32	0.30	0.01	4.2	
		Молоко	20	0.65	0.7	0.88	12.8	0.4
		Творог	20	2.88	3.42	0.2	44.4	0.12
		Масло сливочное			1.65		15.0	
		Масло растительное	2		1.9		17.6	
		Дрожжи	0,4					
		Соль	1					
		Кисель	150					№ 383*
	Варенье	20	0.07		13.19	54.3	1.2	
	Крахмал	5	0.04		4.02	16.6		
Итого:			6.32	8.2	38.69	283.84	1.72	
Ужин	Соте из печени с маслом сливочным	190						
	Печень	100	13.43	3.02	2.18	92.1	16	
	Яйцо	1	4.22	4.01	0.17	55.3		
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Соль	1						

	Масло сливочное	3	0.02	2.47		22.44		
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого:			22.95	15.12	28.75	351.84	18.0	
Итого за день:			59.37	56.32	193.73	1606.42	78.83	

День 10 пятница								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150						№ 168*
	Пшено	25	2.05	0.56	15.95	79.0		
	Молоко	120	3.92	4.22	5.29	77.8	2.4	
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Сахар	4			3.96	16.2		
	Какао на молоке	150						№ 397*
	Какао	1	0.2	0.19	0.38	4.1	1.2	
	Молоко	100	3.26	3.52	4.41	64.2	2.0	
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным							№ 1*
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		
	Масло сливочное	5	0.03	4.1	0.04	37.4		
	2-ой завтрак	Сок	150	0.65		17.37	74.0	3.0
Итого:			11.93	16.09	63.64	482.8	6.2	
Обед:	Суп картофельный с зеленым горошком с курицей	180						№ 77*
	Куры	30	4.56	1.14	0.27	30.3		
	Картофель	80	0.84		11.4	50.2		
	Зеленый горошек	20	0.98		2.06	12.4	2.0	
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	10	0.09		0.69	3.2	0.8	
	Масло растительное	1		0.95		8.8		
	Соль	1						
	Рыба тушеная с овощами	70						№ 247*
	Рыба	90	11.58	0.2		49.9	2.11	

	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Морковь	15	0.13		0.94	4.4	1.2	
	Масло растительное	2		1.9		17.6		
	Томат	3	0.09		0.35	1.8		
	Соль	1						
	Макаронь отварные с маслом сливочным	120						317*
	Макаронь	35	3.28	0.29	24.93	118.4		
	Масло сливочное	4	0.02	3.3	0.03	29.9		
	Икра кабачковая	30	0.36	2.1	0.55	29.1		
	Компот изюм, курага	150						№ 376*
	Курага	4	0.21		2.04	8.6		
	Изюм	4	0.1		2.44	10.4		
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.3	15.68	74.7		№ 1*
Итого:			24.12	8.08	70.34	461.1	8.51	
Полдник	Вафли	30	0.96	0.84	24.33	102.6		
	Молоко	170	4.89	5.28	6.52	96.3	2.05	№ 400*
Итого:			5.85	6.12	30.85	198.9	2.05	
Ужин	Винегрет	190						№ 45*
	картофель	100	1.05		14.25	62.7	10.0	
	Морковь	30	0.96		1.89	8.8	2.4	
	Лук	10	0.18		0.8	4.0	1.2	
	Свекла	50	0.48		3.54	16.5	8.0	
	Огурец соленый	20	0.08		0.19	1.1		
	Зеленый горошек	20	0.98		2.06	12.4	2.0	
	Масло растительное	6		5.69		52.9		
	Соль	1						
	Чай сладкий	180						№ 392*
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	8			7.91	32.4		
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.2	14.08	67.8		№ 1*
Итого:			5.75	5.89	44.72	258.6	23.6	

Итого за день:			47.65	36.18	209.55	1401.4	40.36	
Итого за весь период			510.93	559.33	2007.68	15246.06	450.3	
Среднее значение за период			51.1	55.9	200.8	1524.6	45.1	

