

Утверждено

Заведующей МКДОУ Детского сада № 196

 Мигурской Н. И.



Десятидневное меню

МКДОУ д/с № 196 комбинированного вида «Подснежник»

1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.827	4.744	16.289	93.584	54-20к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		355	8.637	11.178	30.448	201.051	
завтрак № 2:							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0.227	0.094	6.68	32.734	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак № 2:		100	0.227	0.094	6.68	32.734	
о б е д:							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4.115	3.911	12.276	86.745	54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)
	БИГУС С МЯСОМ	140	8.292	21.477	1.586	210	329
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.354	0.02	14.851	51.667	482
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		470	14.841	25.728	40.313	406.712	
полдник:							
	СНЕЖОК	175	5.075	4.375	7	87.5	535
	ПРЯНИКИ	25	1.475		18.75	91.5	608
Итого за полдник:		200	6.55	4.375	25.75	179	
у ж и н:							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.76	3.56	3.08	47.2	150
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8.5	11.9	2.1	150.1	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.108	0.018	9.18	36.9	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за у ж и н:		400	11.448	15.798	25.96	292.5	
Итого за день:		1525	41.703	57.173	129.151	1111.997	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАША "ДРУЖБА"	150	3.75	4.375	18	126.75	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	2.986	2.36	7.971	100.44	65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩ.	180	2.34	2.88	17.1	103.5	466
Итого за завтрак:		357	9.076	9.615	43.071	330.69	
завтрак № 2:							
	Мандарины	90	0.504	0.126	13.707	57.6	389
Итого за завтрак № 2:		90	0.504	0.126	13.707	57.6	
о б е д:							
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ « ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»	50	7.854	4.02	2.614	52.5	256
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.319	3.895	16.456	97.3	207
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.34	0.14	10.02	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	0.782	3.089	6.575	45.375	54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)
Итого за о б е д:		480	13.375	11.464	47.265	302.575	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.003	1.755	10.733	66.75	394
	ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С ТВОРОГОМ	50	10.344	7.914	15.443	189	596
Итого за полдник:		200	12.347	9.669	26.176	255.75	
у ж и н:							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.3	8.85	16.35	160.05	54-9г-2020 (от 1 до 3 лет)
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.029	11.124	60.24	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за у ж и н:		390	5.88	9.199	39.074	278.59	
Итого за день:		1517	41.182	40.073	169.293	1225.205	
Неделя 1 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	4.845	6.09	19.23	151.2	232
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		355	8.655	12.524	33.389	258.667	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2.018	2.16	12.54	77.738	173
	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	50	9.584	2.167	6.75	84.25	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.167	3.5	13.167	92.917	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.176	0.008	9.91	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		480	16.025	8.155	53.967	374.005	
полдник:							
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.416	0.024	9.27	50.2	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4.3	8	28.8	205	543
Итого за полдник:		210	4.716	8.024	38.07	255.2	
у ж и н:							
	КУЛЕШ С МЯСОМ	180	8.897	12.284	30.294	110.16	203
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.108	0.018	9.18	36.9	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за у ж и н:		390	11.085	12.622	51.074	205.36	
Итого за день:		1535	40.981	41.425	186.6	1136.232	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.938	5.308	18.105	135.75	230

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	2.986	2.36	7.971	100.44	65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		357	9.684	9.948	35.916	306.87	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	11.031	25.56	24.129	295.5	354
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.572	3.261	11.312	94.14	54-3с-2020 (от 1 до 7 лет)
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.416	0.024	9.27	50.2	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		480	15.099	29.165	56.311	498.14	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	БУЛКИ С ИЗЮМОМ	60	2.963	3.045	20.43	120.75	467
Итого за полдник:		210	7.313	7.02	27.255	201	
у ж и н:							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1.6	10.4	8	134	54-16з-2020 (от 1 до 3 лет)
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8.982	34.2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	50	6.834	6.084	3.334	95.667	54-14м-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за у ж и н:		380	10.514	16.804	31.916	322.167	
Итого за день:		1527	43.11	63.037	161.498	1371.177	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.665	4.935	23.43	156.9	227
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		355	8.475	11.369	37.589	264.367	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	СУП С КРУПОЙ И ЯЙЦОМ	150	1.506	1.674	10.202	61.95	80
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ	50	9.349	4.024	1.314	57.223	299
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3.958	2.844	17.877	116.875	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.34	0.14	10.02	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		480	17.233	9.002	51.013	343.448	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	160			7.984	30.4	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.44	1.7	11.1	65.4	471
Итого за полдник:		200	2.96	1.86	28.924	142.8	
у ж и н:							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0.9	0.1	1.8	11.1	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	7.806	8.164	28.793	228.293	260
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.235	0.011	13.213	81.067	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за у ж и н:		440	11.021	8.595	55.406	378.76	
Итого за день:		1575	40.189	30.926	183.032	1172.375	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4.128	5.271	19.245	124.7	54-1к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		355	7.938	11.705	33.404	232.167	
завтрак № 2:							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0.227	0.094	6.68	32.734	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак № 2:		100	0.227	0.094	6.68	32.734	
о б е д:							
	СУП С ГОРОХОМ	150	4.362	3.405	14.234	99.855	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	50	6.892	12.151	6.719	110.917	54-15м-2020 (от 1 до 3 лет)
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1.5	2.715	6.072	55.858	336
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.416	0.024	9.27	50.2	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		480	15.25	18.615	47.895	375.13	
полдник:							
	СНЕЖОК	175	5.075	4.375	7	87.5	535
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1.875	2.45	18.6	104.25	609
Итого за полдник:		200	6.95	6.825	25.6	191.75	
у ж и н:							
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	160	23.604	11.964	25.814	320.8	289
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8.982	34.2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		380	26.444	12.364	51.316	436.8	
Итого за день:		1515	56.809	49.603	164.895	1268.581	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ	150	3.682	5.43	19.939	166.05	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		355	7.109	10.794	33.946	283.397	
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мандарины	100	0.56	0.14	15.23	64	389
Итого за завтрак № 2:		100	0.56	0.14	15.23	64	
о б е д:							
	СВЕКОЛЬНИК	150	1.23	2.85	6.435	56.25	98
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10.06	3.48	5.634	98.2	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3.419	2.818	21.781	131.167	54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.34	0.14	10.02	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		490	17.129	9.608	55.47	393.017	
полдник:							
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.176	0.008	9.91	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	СДОБА	60	4	1.4	23.9	124	545
Итого за полдник:		210	4.176	1.408	33.81	184.8	
у ж и н:							
	ЖАРКОЕ ИЗ СЕРДЦА	220	4.906	2.407	22.843	165	363
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.108	0.018	9.18	36.9	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		440	7.854	2.825	48.543	283.7	
Итого за день:		1595	36.828	24.775	186.999	1208.914	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.855	5.334	18.856	169.8	220
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1.372	3.258	17.315	103.715	73
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.143	3.35	9.992	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		360	8.37	11.942	46.163	334.315	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.534	1.734	3.067	30.534	54-13з-2020 (от 1 до 3 лет)
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	150	1.178	3.375	4.328	52.5	104
	РИС ОТВАРНОЙ	50	1	1.267	9.734	54.267	54-6г-2020 (от 1 до 3 лет)
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.176	0.008	9.91	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18.244	18.407	0.257	215	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		520	23.212	25.111	38.896	471.401	
полдник:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.09	0.015	7.65	30.75	412
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о-2020 (от 1 до 7 лет)
Итого за полдник:		215	5.557	7.099	12.117	134.017	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	200	9.2	6.7	22.6	187	193
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.555	0.032	12.36	66.934	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		440	12.595	7.132	51.48	335.734	
Итого за день:		1635	50.234	51.384	158.756	1318.467	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	150	4.375	5.267	20.423	142.917	54-7к-2020 (от 1 до 3 лет)
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	2.986	2.36	7.971	100.44	65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
Итого за завтрак:		357	10.121	9.907	38.234	314.037	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	1.161	2.258	6.642	25.8	25
	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	2.391	2.896	14.151	65.438	85
	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	8.001	11.33	5.745	147.5	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	1.392	2.337	9.874	58.38	207
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.416	0.024	9.27	50.2	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		470	15.441	19.165	57.282	405.618	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.003	1.755	10.733	66.75	394
	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	60	3.532	3.243	22.665	109	532
Итого за полдник:		210	5.535	4.998	33.398	175.75	
у ж и н:							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0.934	4.317	5.834	65.334	71
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.659	5.005	12.532	130.728	140
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8.982	34.2	457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
Итого за у ж и н:		435	5.913	9.562	34.028	265.062	
Итого за день:		1572	37.51	43.732	173.042	1203.467	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.665	4.935	23.43	156.9	227
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.667	3.084	4.167	46.667	71
	КАКАО НА МОЛОКЕ СГУЩ.	180	2.88	3.24	17.28	109.8	463
Итого за завтрак:		355	8.212	11.259	44.877	313.367	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43	501

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		100	0.5	0.1	10.1	43	
о б е д:							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	150	4.98	2.867	13.553	96.75	54-5с-2020 (от 1 до 7 лет)
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.167	3.5	13.167	92.917	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.34	0.14	10.02	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	8.45	2.65	7.1	86	357
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.76	0.08	4.92	23.5	114
Итого за о б е д:		480	18.017	9.477	55.44	383.067	
полдник:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8.982	34.2	457
	ПРЯНИКИ	25	1.475		18.75	91.5	608
Итого за полдник:		205	1.475		27.732	125.7	
у ж и н:							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.4	2.4	2.32	32.64	54-8з-2020 (от 1 до 3 лет)
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	130	16.724	12.245	10.302	161.2	300
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.108	0.018	9.18	36.9	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		390	20.072	15.063	38.322	312.54	
Итого за день:		1530	48.276	35.899	176.471	1177.674	
Среднее значение за период:		1552.6	43.683	43.803	168.974	1219.409	