Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №8 г.Соль-Илецка» Оренбургской области

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №8
г.Соль-Илецка
_____Н.И.Шайхнурова
Приказ № 10/1 от 25.02.2022г

Примерное 10-дневное меню
для детей 1,5-3лет

	Неделя первая День 1 1,5-3 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Минеральные вещества мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B 1	B2	C
1	**Завтрак** Каша рисовая вязкая с сахаром	**125**	1,84	0,27	23,3	103,2	2,82	0,28	0,02	0	0
	Крупа рис	26,6									
	Молоко	98,4									
	Соль ийодированная	1,35									
	Сахар	5									
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20									
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Какао порошок	2									
	Сахар	8									
	Молоко	92									
	Вода	65									
	2-ой завтрак										
4/12	Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4	0,01/0,03	0,01/	2,0/10
	Всего ккал за завтрак					**365,07**					
39	**Обед** Салат витамин. с растит.маслом	**45**	0,5	3,2	3,5	45,4	18,6	0,45	0,01	0,02	8,6
	Капуста белокачанная	15,3									
	морковь	9,0									
	Яблоки	10,8									
	Сахар	0,9									
	Масло подсолнечное	3,2									
	Соль йодир	0,11									
6	Борщ с фасолью со сметаной	**150**	2,4	1,1	5,6	58,1	51,1	0,99	0,06	0,05	7,11
	Фасоль	6									
	Свекла	16,8									
	Капуста белокач	21,6									

	Морковь	7,2									
	Картофель	14,7									
7	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	**70**	9,2	7,0	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25
	Говядина (бескостная)	55,7									
	Морковь	34,5									
	Лук репчатый	5,7									
	Мука пшеничная	1,4									
	Бульон мясной (вода)	24,5									
	Молоко	1,5									
	Сметана	2,1									
	Соль йодирован	0,84									
90	Рагу из овощей	**120**	3,0	4,1	11,6	101,0	77,1	0,85	0,07	0,09	6,7
	Картофель	48,7									
	Морковь	28,8									
	Лук репчатый	15,1									
	Капуста белокач	30,7									
	Масло сливочное	3,6									
	Молоко	36									
	Соль йодир	0,4									
9	Компот из сухофруктов	**150**	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего ккал за обед					**455,9**					
	Полдник Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	11,1	9,9	0,78	0,15	0
81	Кисель из концентрата	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
	Всего ккал за полдник					**229,9**					
44	**Ужин** Запеканка творожная с изюмом	100	14,1	9,7	11,9	193,5	164,0	0,61	0,06	0,26	0,56
	Творог	70,0									

	Молоко	35,0									
	Крупа манная	7,0									
	Яйцо куриное	0,12шт									
	Изюм	3,0									
	Сахар	2,0									
	Масло сливочное	2,0									
33	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	227,5	0,19	0,07	0,3	0,07
	Всего, ккал за ужин					**295,5**					
	Всего за день					**1346,37**					
	День 2										
16	**Завтрак** Каша из овсяных хлопьев молочная жид	**120**	4,0	6,6	13,6	129,8	114,5	0,54	0,06	0,12	0,54
	Овсяные хлопья «Геркулес»	12,0									
	Вода питьевая	14,4									
	Молоко	90,0									
	Масло слив	3,6									
	Сахар	3,6									
	Соль йодирован	0,5									
17	Кофейный напиток	**150**	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Кофейный напиток	2									
	Сахар	7									
	Молоко	90									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
47	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего ккал за завтрак					**340,3**					
18	**Обед** Винегрет с растит.маслом	**40**	0,64	2,1	3,4	36,6	10,7	0,36	0,02	0,02	4,4
	Свекла	9,6									
	Картофель	12,8									
	Морковь	5,6									
	Лук репчатый	2,0									

	Горошек зеленый консерв	2,8									
	Огурец консерв	5,6									
	Масло подсолнеч	2,0									
	Соль йодирован	0,1									
18	Рассольник вегетариан.со сметаной	**200**	3,4	1,9	12,2	94,7	42,6	0,88	0,1	0,08	0
	Картофель	56									
	Огурец соленый	19,2									
	Морковь	12,8									
	Лук репчатый	6,8									
	Крупа перловая (рисовая)	6,0									
	Вода	240									
	Сметана 15%	10,0									
	Соль йодирован	0,4									
71	Котлета мясная с картофельным пюре	**60**	9,5	8,93	3,67	133,2	7,0	1,4	0,04	0,07	0,5
	Говядина 1 категории	62									
	Яйцо	4									
	Лук репчатый	4									
	Хлеб пшеничный	5									
	Масло растит	3									
	Молоко	10									
	Соль йодирован	0,5									
21	Картофельное пюре	**150**	3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1
	Картофель										
	Молоко										
	Масло сливочное										
	Соль йодирован										
	Компот из сухофруктов	**150**	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего ккал за обед					**536,6**					
61	**Полдник** Крендель сахарный	**50**	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
	Мука пшеничная	28									
	Сахар	8									

	Масло сливочное	7									
	Соль йодирован	0,15									
	Дрожжи	2,0									
	Вода	10									
	Сахар для посыпки	3									
	Масло растит для смазки	0,25									
	Яйца для смазки	0,35									
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	**155**	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Всего ккал за полдник					**261,0**					
13	**Ужин** Рыба тушеная в томате с овощами	**220**	20,8	10,8	8,6	220,0	84,9	1,6	0,15	0,15	9,5
	Филе минтая	134,2									
	Вода питьевая	41,8									
	Соль йодирован	1,1									
	Морковь	44,0									
	Лук репчатый	18,5									
	Томат паста	4,4									
	Сахар песок	4,4									
	Масло подсолн	11,0									
36	Чай с сахаром	**150**	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	9,87									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего ккал за ужин					**320,5**					
	Всего какал за день					**1457,6**					
	День 3										
72	**Завтрак** Каша ячневая вязкая с сахаром маслом	**160**	3,3	4,06	26,13	154,0	28,2	0,62	0,06	0,03	0
	Кр.ячневая	30									
	Молоко	75									
	Масло сливочное	5									
	Сахар	5									

	Соль йодирован	0,3									
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Какао порошок	2									
	Сахар	8									
	Молоко	92									
	Вода	65									
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20									
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего ккал за завтрак					**415,8**					
73	**Обед** Салат из свеклы	**45**	0,64	2,74	3,76	42,2	15,8	0,6	0	0,02	4,3
	Свекла	42,8									
	Масло растит	2,7									
	Соль йодирован	0,1									
88	Суп крестьянский со сметаной	**180**	2,4	1,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7,0
	Картофель	74,6									
	Морковь	16,0									
	Лук репчатый	10,0									
	Кр.пшено	8,0									
	Сметана	8,0									
	Вода	220									
	Соль йодирован	0,7									
75	Бефстороганов из отвар.мяса	60	7,7	6,2	1,6	93,5	16,7	0,5	0,01	0,05	0
	Мясо	50									
	Сметана	10									
	Соль йодирован	0,2									
8	Рагу из овощей	125	1,5	7,4	8,9	108,8	22,5	0,64	0,06	0,05	6,3
	Картофель	38,4									
	Морковь	18,0									
	Лук репчатый	13,2									

	Капуста свежая	12,0									
	Масло растит	4,8									
	Тыква или кабачки	14,4									
	Соль йодирован	0,4									
	Масло сливоч	5									
9	Компот из сухофруктов	**150**	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего ккал за обед					**484,8**					
43	**Полдник** Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,9	17,7	149,5	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8
	Мука пшеничн	26,4									
	Молоко	13,2									
	Яйцо	0,07шт									
	Сахар	1,8									
	Масло растительное	1,2									
	Масло сливочное	1,2									
	Дрожжи	0,9									
	Соль йодир	0,12									
	Капуста	18,3									
	Масло сливочное	1,8									
	Яйцо	0,07шт									
	Соль	0,15									
	Масло растит	0,15									
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,3	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Всего за полдник, ккал					**225,5**					
37	**Ужин** Каша гречневая молочная жидкая	120	4,2	6,2	15,0	133,4	110,7	0,9	0,06	0,13	0,54
	Кр.гречневая	12									
	Вода питьевая	14,4									
	Молоко	90									
	Сахар	3,6									
	Масло сливочное	3,6									
	Соль йодирован	0,3									

36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
15	Хлеб пшеничный, ржаной	**35**	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Всего за ужин, ккал					**258**					
	Всего за день, ккал					**1383**					
	День 4										
46	**Завтрак** Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	121,1	0,38	0,06	0,15	0,68
	Молоко	105									
	Вода питьевая	45									
	Макаронные изделия	12									
	Сахар	1,2									
	Масло сливочное	1,5									
	Соль йодированн	0,09									
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Какао порошок	2									
	Сахар	8									
	Молоко	92									
	Вода питьевая	65									
47	Бутерброд с маслом сыром	40	5,81	13,5	15,02	207,4	147,5	16,8	1,14	0	0
	Хлеб пшеничный	20									
	Масло сливочное	5									
	Сыр Российский	15									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего ккал за завтрак					**451,3**					
48	**Обед** Салат из моркови с растит.маслом	45	0,57	3,2	8,8	65,3	22,9	0,43	0,03	0,03	2,5
	Морковь										
	Сахар										
	Изюм										

49	Суп гороховый	200	5,7	0,48	16,1	101,9	47,8	2,1	0,2	0,06	4,3
	Горох	24,0									
	Картофель	43,0									
	Морковь	16,0									
	Лук репчатый	10,0									
	Соль йодирован	0,7									
	Вода питьевая	240,0									
41	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0	24,0	3,05	0,17	0,26	7,26
	Мясо говядина	97,0									
	Картофель	116,0									
	Лук	10,0									
	Масло сливочное	4,0									
	Томатная паста	0									
	Соль йодирован	0,3									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего ккал, за обед					**603,0**					
22	**Полдник** Ватрушка с творогом (повидлом)	60	7,3	7,6	23,2	201,1	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04
	Мука	20									
	Молоко	10									
	Масло сливочное	3									
	Сахар	5									
	Дрожжи	2									
	Творог	30									
	Масло растит	3,6									
	Яйцо	0,11шт									
	Соль	0,6									
81	Кисель из концентрата	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									

	Вода	150									
	Всего ккал, за полдник					**293,6**					
90	**Ужин** Рагу овощное	120	3,0	4,1	11,6	101,0	77,1	0,85	0,07	0,09	6,7
	Картофель	48,7									
	Морковь	30,7									
	Лук репчатый	28,8									
	Молоко	36,0									
	Масло сливочное	3,6									
	Соль йодирован	0,4									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего за ужин, ккал					**201,5**					
	Всего за день, ккал					**1549,4**					
	День 5										
46	**Завтрак** Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182,0	0,4	0,04	0,2	0,9
	Кар. манная	15,0									
	Молоко	190,0									
	Сахар	9,0									
	Масло сливочное	4,0									
	Соль йодирован	0,5									
17	Кофейный напиток	**150**	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Кофейный напиток	2									
	Сахар	7									
	Молоко	90									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,12	0,001	0,01	0
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10

	Всего за завтрак, ккал					**461,8**					
	Обед Салат из картофеля с зелен. горошком	45	0,89	2,36	4,4	42,4	11,9	0,37	0,04	0,03	7,0
	Картофель	18,0									
	Морковь	6,8									
	Горошек зеленый консер	6,8									
	Лук	4,5									
	Огурец	7,2									
	Масло растит	2,3									
74	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	34,7	0,64	0,05	0,04	14,8
	Капуста белокач	50,0									
	Картофель	32,0									
	Морковь	12,6									
	Лук репчатый	9,6									
	Томат паста	2,0									
	Масло растит	4,0									
	Бульон, вода	160,0									
	Соль йодирован	0,7									
75	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	7,3	7,4	6,7	123,0	30,9	0,7	0,03	0,08	0,39
	Мясо говяд	46									
	Хлеб пшеничн	9,0									
	Молоко	12,0									
	Лук	4,0									
	Соус сметанный (т.к. 666)	10									
	Соль йодирован	0,3									
24	Макаронные изделия	35	3,84	0,57	20,7	103,4	1,9	0,81	0,056	0,02	0
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**567,4**					
	Полдник Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	11,1	9,9	0,78	0,15	0

81	Кисель из концентрата	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
	Всего ккал за полдник					**229,9**					
	Ужин Омлет с морковью	65	4,56	8,44	2,26	112,0	40,3	0,96	0,04	0,18	0,78
	Яйца куриные	32									
	Молоко	13,0									
	морковь	19,0									
	Масло сливочное	8,0									
	Соль йодирован	0,24									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего за ужин, ккал					**212,5**					
	Всего за день, ккал					**1471,6**					
	День 6										
	Завтрак Каша «Дружба»	150	3,9	8,4	19,9	175,8	94,0	0,4	0,3	0,02	0
	Кр. Рис	10,5									
	Кр. Пшено	10,5									
	Молоко	55,0									
	Масло сливоч	4,0									
	Вода	35,0									
	Сахар	4,0									
	Соль йодирован	0,2									
17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Кофейный напиток	2,0									
	Сахар	7,0									
	Молоко	75,0									

	Вода	90,0									
15	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,12	0,001	0,01	0
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**440,4**					
64	**Обед** Салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	13,2	0,34	0,02	0	4,3
	Лук репчатый	42,8									
	Масло растит	2,7									
	Соль йодирован	0,3									
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	5,47	6,48	22,53	171,03	34,08	1,04	0,03	0,2	0
	Картофель	60,0									
	Яйцо	18,0									
	Мука	16,0									
	Масло растит	2,4									
	Сметана	8,0									
	Соль йодирован	2,0									
30	Капуста тушеная с котлетой мясной	180	1,97	3,10	5,8	58,7	43,7	13,4	0,5	0,03	0
	Капуста	90									
	Лук	3,4									
	Морковь	6,5									
	Масло растит	3,0									
	Томат паста	3,0									
71	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	7,0	1,4	0,04	0,07	0,5
	Мясо	66									
	Яйцо	0,1шт									
	Лук	4,0									
	Хлеб	5,0									
	Масло растит	3,0									
	Молоко	10,0									
	Соль йодирован	0,5									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6

	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**635,0**					
77	**Полдник** Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	**155**	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Всего за полдник, ккал					**152,3**					
52	**Ужин** Каша кукурузная молочная	150	4,67	20,94	6,21	27,9					
	Кр. Кукурузная	42,0									
	Молоко	100,0									
	Вода	50,0									
	Сахар	4,0									
	Масло сливочное	4,0									
81	Кисель из концентрата	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
	Всего за ужин, ккал					**120,4**					
	Всего за день, ккал					**1348,1**					
	День 7										
103	**Завтрак** Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	9,0	0,5	0,07	0,15	0,67
	Пшено	10,0									
	Молоко	150,0									
	Сахар	5,0									
	Масло сливочное	3,0									
	Соль йодирован	0,4									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
47	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Какао порошок	2									

	Сахар	8									
	Молоко	92									
	Вода питьевая	65									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**398,2**					
5	**Обед** Салат из капусты и моркови с растит. масл	45	0,74	3,2	2,21	40,9	20,9	0,26	0,01	0,02	11,6
81	Суп свекольник со сметаной	200	3,7	1,9	10,2	72,8	48,2	1,01	0,1	0,08	9,9
	Свекла	25,6									
	Картофель	22,4									
	Морковь	12,8									
	Лук	8,4									
	Фасоль	4,0									
	Томат паста	2,0									
	Сметана	8,0									
	Соль йодирован	0,4									
60	Плов с курицей	160	16,59	5,81	26,76	226,0	15,5	1,33	0,06	0,06	0,41
	Куры	82,0									
	Масло сливоч	6,0									
	Морковь	13,0									
	Лук	7,0									
	Томат паста	0									
	Рис	35,0									
	Соль йодирован	0,6									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**570,5**					
29	**Полдник** Оладьи с повидлом	80/20	4,2	3,8	36,4	195	16,1	0,6	0,04	0,2	22
	Мука	40									

	Молоко	35,0									
	Яйцо	9,0									
	Сахар	2,0									
	Дрожжи	1,5									
	Масло растит	3,0									
	Повидло	20,0									
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	**155**	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Всего за полдник, ккал					**271,0**					
78	**Ужин** Сырники из творога	70	13,0	8,9	7,5	132,4	108,9	0,52	0,04	0,2	0,18
	Творог	70,0									
	Мука	8,4									
	Яйца	2,8									
	Масло растит	2,8									
	Соль йодирован	0,18									
	Сахар	4,2									
	Кисель на фр.соке	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
	Всего за ужин, ккал					**224,9**					
	Всего за день, ккал					**1463,7**					
	День 8										
86	**Завтрак** Драчена с маслом	65	6,42	8,77	3,96	120,0	51,2	1,32	0,05	0,25	0,21
	Яйца	48,0									
	Молоко	15,0									
	Мука	4,0									
	Сметана	6,0									
	Масло слив	3,0									
	Соль йодирован	0,36									
	Масло сливочное	5,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0

17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Кофейный напиток	2,0									
	Сахар	7,0									
	Молоко	75,0									
	Вода	90,0									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**294,5**					
95	**Обед** Салат из горошка зеленого консервир	45	1,3	2,3	2,81	37,6	9,6	0,31	0,05	0,02	5,0
	Горошек консер	42,8									
	Масло растит	2,3									
	Соль йодирован	0,45									
	Суп с клецками	150	8,2	4,1	24,6	184,0	37,5	5,1	1,2	0,7	8,0
	Картофель	37,5									
	Мука	15,0									
	Лук	8,0									
	Морковь	8,0									
	Яйцо	8,0									
	Масло растит	3,0									
50	Голубцы ленивые	150	13,3	8,5	18,8	205	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
	Капуста свежая	90,0									
	Мясо	56,3									
	Лук	15,0									
	Масло сливочное	3,8									
	Яйца	0,12шт									
	Соль йодирован	0,75									
	Рис	7,5									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**662,4**					

	Полдник Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	11,1	9,9	0,78	0,15	0
81	Кисель из концентрата	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
	Всего за полдник, ккал					**229,9**					
37	**Ужин** Каша гречневая молочная жидкая	120	4,2	6,2	15,0	133,4	110,7	0,9	0,06	0,13	0,54
	Кр.гречневая	12									
	Вода питьевая	14,4									
	Молоко	90									
	Сахар	3,6									
	Масло сливочное	3,6									
	Соль йодирован	0,3									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
	Всего за ужин, ккал					**175,4**					
	Всего за день, ккал					**1363,1**					
	День 9										
95	**Завтрак** Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67
	Геркулес	10,0									
	Молоко	150,0									
	Сахар	5,0									
	Масло сливочное	3,0									
	Соль йодирован	0,4									
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	0,2	0,02	0,01	0
	Хлеб пшенич	20,0									
	Масло сливочное	5,0									
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2

	Какао порошок	2,0									
	Сахар	8,0									
	Молоко	92,0									
	Вода	65,0									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**391,2**					
73	Обед Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	41,2	15,8	0,6	0	0,02	4,3
	Свекла	42,8									
	Масло растит	2,7									
	Соль йодирован	0,1									
59	Борщ с картофелем	200	1,6	4,0	11,3	87,8	29,3	1,0	0,06	0,04	7,0
	Свекла	32,0									
	Картофель	40,0									
	Морковь	10,0									
	Лук	8,0									
	Томат	6,0									
	Масло растит	4,0									
	Сахар	1,2									
	Вода	140,0									
	Картофельное пюре с гуляшом из курицы	180	18,2	3,4	23,9	261,3	17,6	1,6	0,4	0,02	32,3
	Картофель	87,5									
	Молоко	25,0									
	Масло сливочное	3,0									
	Курица	50,0									
	Масло растит	3,0									
	Томат паста	1,0									
	Сахар	2,0									
	Мука										
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0

	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**621,5**					
84	**Полдник** Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	20,15	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0
	Мука	31,4									
	Сахар	3,7									
	Масло сливочное	2,0									
	Соль	0,36									
	Дрожжи	1,0									
33	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Всего за полдник, ккал					**226,0**					
24	**Ужин** Макароны отварные с маслом	105	3,6	2,8	17,5	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0
	Макаронные изделия	102,0									
	Масло сливочное	3,0									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
	Всего за ужин, ккал					**152,3**					
	Всего за день, ккал					**1391,0**					
	День 10										
10	**Завтрак** Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,4	25,	186,4	238,6	0,5	0,06	0,3	1,9
	Крупа пшеничная	20									
	Молоко	150									
	Вода	100									
	Масло сливочное	3,0									
	Сахар	4,0									
	Соль йодирован	1,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
47	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2

	Какао порошок	2									
	Сахар	8									
	Молоко	92									
	Вода питьевая	65									
4/12	**2-ой завтрак** Сок фруктовый или овощной/фрукты	**100**	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2,2	0,01/0,03	0,01/0,02	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					**415,9**					
14	**Обед** Салат из свеклы и моркови	45	0,7	0,05	5,12	21,24					
	Свекла	36,0									
	Морковь	20,0									
	Масло растит	3,0									
	Соль йодирован	0,2									
29	Суп Снежок с мясом птицы	170/10	6,53	7,3	13,9	167,2	31,2	0,72	0,17	0,24	10,1
	Куры	25,0									
	Картофель	100,0									
	Морковь	10,0									
	Лук	8,0									
	Масло сливочн	3,0									
	Яйцо	16,0									
	Вода	110,0									
34	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8	31,4	0,46	0,05	0,05	0,5
	Минтай	45,5									
	Хлеб пшеничный	9,1									
	Молоко	14,0									
	Лук репчатый	10,0									
	Мука пшеничный	5,6									
	Соль йодирован	0,4									
35	Рис отварной овощи тушеные	100	3,0	3,9	16,9	115,8	25,0	0,6	0,1	0,08	8,3
	Рис	28,0									
	Вода	60,0									
	Масло сливочное	4,0									
	Соль йодирован	0,5									

	Морковь	16,0									
	Лук	4,2									
	Масло растит	2,0									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					**592,7**					
68	**Уплотненный полдник** Пирожок с морковью	50	3,24	5,34	18,7	144,7	20,0	0,56	0,04	0,04	0,42
	Мука пшенич	25,0									
	Молоко	12,5									
	Масло сливоч	2,0									
	Сахар	3,5									
	Дрожжи	0,75									
	Масло растит	3,0									
	Яйцо кур	0,02шт									
	Морковь	17,5									
	морковь	19,0									
	Масло сливочное	8,0									
	Соль йодирован	0,24									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего за ужин, ккал					**245,2**					
	Всего за день, ккал					**1253,8**					