

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Новопестеревский детский сад "Колокольчик"

Мамедова О.В.



МЕНЮ

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность

приготовляемых блюд для детей

муниципального дошкольного образовательного учреждения

Новопестеревский детский сад "Колокольчик"

Сезон: зима-весна 2021-2022 года

Возрастная категория: дети от 0 до 3 лет

День 1

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 185, Москва 2011 Каша пшеничная (жидкая) на молоке/ масло сливочное | 180 | 8,32 | 4,92 | 32,56 | 208,62 | 1,97 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 7, Москва 2011 Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,39 | 0 | 36 | 0,07 |
| 381, Пермь 2011 Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,04 | 11,26 | 43,69 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 365 | 12,32 | 11,64 | 53,58 | 373,31 | 2,12 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 54, Москва 2011 Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,54 | 5,23 | 47,87 | 6,4 |
| 69, Пермь 2011 Суп картофельный с клецками | 150 | 4,38 | 2,47 | 8,97 | 77,02 | 5,68 |
| 288, Пермь 2011 Курица в соусе с томатом | 50 | 12,78 | 11,5 | 2,13 | 175,99 | 1,45 |
| 376, Москва 1982 Пюре картофельное | 100 | 2,06 | 3,46 | 13,13 | 93,17 | 3,46 |
| 399, Пермь 2011 Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 20,42 | 80,32 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 580 | 23,39 | 20,35 | 67,1 | 559,77 | 17,79 |

| Полдник | | | | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------|-------------|-----------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 54,85 | 183 | 0 |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Итого: | 200 | 7,15 | 7,15 | 61 | 267 | 1,05 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,13 | 3,91 | 14,54 | 109,71 | 0,68 |
| Омлет натуральный | 50 | 4,42 | 5,32 | 1,18 | 69,75 | 0,26 |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Фрукты свежие | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 36 | 3,2 |
| Итого: | 450 | 10,74 | 9,77 | 44,71 | 310,26 | 7,14 |
| Всего: | 1595 | 53,6 | 48,91 | 226,39 | 1510,34 | 28,1 |

День 2

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 160, Пермь 2011 | 180 | 5,51 | 2,64 | 27,61 | 156,59 | 1,24 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 6, Москва 2011 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 391, Пермь 2011 | 150 | 2,13 | 1,89 | 14,78 | 82,98 | 0,98 |
| | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 360 | 9,22 | 12,95 | 52,19 | 361,97 | 2,22 |

| Обед | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 118, Пермь 2011 | 50 | 0,91 | 3,08 | 5,71 | 53,76 | 1,98 |
| 81, Москва 2011 | 150 | 4,29 | 3,09 | 8,12 | 78,33 | 6,86 |
| 227, Пермь 2011 | 60 | 7,55 | 2,48 | 3,45 | 64,75 | 0,86 |
| 91, Пермь 2011 | 120 | 2,47 | 10,19 | 8,6 | 119,74 | 7,32 |
| | 150 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| | 40 | 2,24 | 0,44 | 15 | 75,6 | 0 |
| Итого: | 590 | 19,73 | 19,44 | 64,25 | 496,78 | 20,02 |

| Поддник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Молоко | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Булочка с помадкой | 50 | 4,31 | 2,57 | 27,11 | 150,87 | 0,19 |
| Итого: | 200 | 8,51 | 7,37 | 33,26 | 234,87 | 1,24 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вареники ленивые отварные/ масло сливочное | 120 5 | 15,64 0,03 | 8,2 4,13 | 15,59 0,04 | 241,14 37,4 | 0,41 0 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 11,23 | 73,73 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Яблоки свежие | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 49,5 | 4 |
| Итого: | 405 | 18,1 | 13,1 | 46,38 | 449,37 | 154,41 |
| Всего: | 1,555 | 55,56 | 52,86 | 196,08 | 1542,99 | 177,89 |

День 3

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|-----------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 155, Пермь 2011 Каша "Дружба"/ масло сливочное | 180 | 4,63 | 2,53 | 24,47 | 139,22 | 1,19 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 7, Москва 2011 Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,39 | 0 | 36 | 0,07 |
| 387, Пермь 2011 Какао с молоком (1-й вариант) | 150 | 2,61 | 2,22 | 18,77 | 97,09 | 0,97 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 365 | 11,09 | 11,43 | 53 | 357,31 | 2,23 |

| Обед | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 23, Москва 2011 Огурцы свежие, дольками | 45 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,5 | 3,5 |
| 76, ДП 2011 Рассольник ленинградский | 150 | 4,45 | 3,86 | 9,96 | 94,65 | 4,6 |
| Картофельная запеканка с мясом/ соус молочный | 120 | 16 | 13,49 | 20,23 | 264,65 | 23,1 |
| | 15 | 0,3 | 0,86 | 1,06 | 13,13 | 0,05 |
| 253, Пермь 2009 Компот из изюма | 150 | 0,27 | 0 | 21,13 | 81,94 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 520 | 24,01 | 18,64 | 70,55 | 545,27 | 31,25 |

| Полдник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Сок фруктовый | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| вафли | 60 | 3,77 | 4,95 | 21,64 | 147,06 | 1,35 |
| конфета | 20 | 0,58 | 2,14 | 15,32 | 79,2 | 0 |
| Итого: | 230 | 8,55 | 11,89 | 43,11 | 310,26 | 2,4 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Макаронны, запеченные с яйцом/масло сливочное | 120 | 5,82 | 5,69 | 21,67 | 170,85 | 0,26 |
| Чай с молоком | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Хлеб ржаной | 150 | 1,13 | 0,91 | 11,78 | 57,56 | 0,53 |
| Фрукты свежие | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 49,5 | 4 |
| Всего: | 405 | 8,50 | 11,35 | 50,79 | 353,11 | 4,79 |
| | 1,535 | 52,15 | 53,3 | 217,45 | 1565,95 | 40,67 |

День 4

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Суфле из моркови с творогом/ | 160 | 10,18 | 10,55 | 17,48 | 205,04 | 2,92 |
| соус молочный сладкий | 20 | 0,5 | 1,02 | 3,2 | 23,56 | 0,1 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,04 | 11,41 | 45,42 | 2,17 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 355 | 12,43 | 15,90 | 41,85 | 359,02 | 5,19 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Икра свекольная | 50 | 1,18 | 2,54 | 6,28 | 52,19 | 8,4 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 150 | 4,84 | 7,02 | 5,06 | 105,76 | 13,31 |
| Птица тушеная | 50 | 7 | 0,75 | 1,47 | 36,44 | 0,02 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,7 | 5,13 | 28,03 | 184 | 0 |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 540 | 22,11 | 15,82 | 71,71 | 520,79 | 24,73 |

| Полдник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Молоко | 160 | 4,15 | 3,67 | 6,95 | 72,54 | 1,95 |
| Булочка с помадкой | 50 | 3,21 | 2,15 | 32,54 | 160,99 | 1,89 |
| Итого: | 210 | 7,36 | 5,82 | 39,49 | 233,53 | 3,84 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 298, Москва 2011 Голубцы ленивые/ соус сметанный | 50 | 4 | 3,06 | 2,24 | 54 | 4,14 |
| | 20 | 0,7 | 2,78 | 1,25 | 33,14 | 0,05 |
| 318, Мсква 2011 Картофель отварной | 150 | 3,02 | 0,6 | 23,3 | 114,66 | 6,3 |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 410 | 14,96 | 11,56 | 52,38 | 381 | 11,54 |
| Всего: | 1,465 | 56,86 | 49,10 | 205,43 | 1494,34 | 45,30 |

День 5

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 163, Пермь 2011 Каша овсяная из "геркулеса" | 120 | 3,75 | 2,69 | 14,89 | 98,56 | 0,83 |
| 219, Москва 2011 Омлет с зеленым горошком | 50 | 4 | 5,01 | 3,21 | 73,05 | 0,87 |
| 391, Пермь 2011 Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,13 | 1,89 | 14,78 | 82,98 | 0,98 |
| 2, Москва 2011 Бутерброд с джемом | 40 | 1,26 | 4,24 | 21,09 | 126,1 | 0,48 |
| Итого: | 360 | 11,14 | 13,83 | 53,97 | 380,69 | 3,16 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Огурцы соленые (консервированные без | 45 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5,85 | 2,5 |
| 70, Пермь 2011 Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 4,69 | 2,62 | 12,81 | 95,12 | 5,29 |
| 282, ДП 2011 Котлеты, биточки, шницеля масло сливочное | 50 5 | 9,32 0,03 | 7,07 4,13 | 9,64 0,04 | 139 37,4 | 0,09 0 |
| 337, Москва 2011 Капуста, тушеная в молоке | 150 | 3,29 | 3,57 | 11,04 | 86,9 | 24,96 |
| 394, Пермь 2011 Кисель из концентрата | 150 | 0,06 | 0 | 23,3 | 89,26 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 570 | 18,91 | 17,66 | 65,13 | 491,33 | 32,84 |

| Поддник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|----------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| Печенье | 50 | 3 | 3,92 | 50,08 | 208,5 | 0 |
| Итого: | 200 | 3,75 | 3,92 | 63,73 | 265,5 | 3 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Рыба, припущенная с овощами | 60 | 4,16 | 2,71 | 1,69 | 45,37 | 0,61 |
| Картофельное пюре запеченное | 180 | 4,3 | 1,77 | 27,04 | 146,36 | 7,12 |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 4 |
| Итого: | 510 | 14,18 | 9,90 | 52,18 | 358,53 | 12,78 |
| Всего: | 1,61 | 47,98 | 45,31 | 235,01 | 1496,1 | 51,78 |

День 6

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 167, Пермь 2011 Каша рисовая молочная жидкая/ масло сливочное | 180 | 4,6 | 2,65 | 28,54 | 156,88 | 1,25 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 7, Москва 2011 Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,39 | 0 | 36 | 0,07 |
| 390, Пермь 2011 Кофейный напиток на стуженном молоке | 150 | 1,52 | 1,8 | 19,25 | 96,96 | 0,21 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 365 | 9,97 | 11,13 | 57,55 | 374,84 | 1,53 |

| Обед | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 116, Пермь 2011 Морковь, тушенная с черносливом | 50 | 0,76 | 1,98 | 10,17 | 60,08 | 0,24 |
| 74, Пермь 2011 Суп крестьянский | 150 | 4,98 | 4,34 | 8,7 | 94,4 | 10,98 |
| 257, Пермь 2011 Мясо тушеное | 50 | 8,27 | 3,41 | 1,37 | 71,62 | 0,36 |
| 321, Москва 2011 Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,19 | 19,69 | 139,75 | 5,19 |
| 398, Пермь 2011 Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 14,17 | 56,14 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 11,25 | 56,7 | 0 |
| Итого: | 600 | 20,43 | 15,53 | 75,07 | 526,29 | 17,97 |

| Полдник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Булочка с помадкой | 50 | 4,11 | 1,43 | 27,5 | 140,85 | 0,3 |
| Молоко | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Итого: | 200 | 8,31 | 6,23 | 33,65 | 224,85 | 1,35 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Пудинг овощной/ масло сливочное | 180 | 7,34 | 7,1 | 20,92 | 170,5 | 23,26 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Чай с молоком | 150 | 1,13 | 0,91 | 11,78 | 57,56 | 0,53 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,56 | 0,11 | 3,75 | 18,9 | 0 |
| Фрукты свежие | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 2 |
| Итого: | 405 | 9,26 | 12,45 | 41,39 | 306,86 | 25,79 |
| Всего: | 1,56 | 47,97 | 45,3 | 207,66 | 1432,84 | 46,64 |

День 7

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 168, Москва 2011 Каша кукурузная (жидкая) на молоке/масло сливочное | 180 5 | 7,18 0,03 | 4,17 4,13 | 34,38 0,04 | 204,7 37,4 | 1,97 0 |
| 383, Пермь 2011 Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0,04 | 11,41 | 45,42 | 2,17 |
| 6, Москва 2011 Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Итого: | 370 | 9,72 | 12,71 | 60,45 | 396,32 | 4,14 |

| Обед | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 55, Москва 211 Икра овощная | 50 | 0,78 | 2,3 | 3,67 | 37,95 | 6,82 |
| 63, Пермь 2011 Рассольник домашний | 150 | 4,19 | 4,8 | 9,51 | 99,43 | 7,16 |
| 253, Москва 2011 Рыба, запеченная с морковью | 60 | 6,36 | 5,51 | 1,98 | 82,96 | 0,27 |
| 319, Москва 2011 Картофель в молоке | 150 | 3,54 | 3,9 | 19 | 128,17 | 4,62 |
| 399, ДП 2011 Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 610 | 19,02 | 16,97 | 69,89 | 514,71 | 21,87 |

| Полдник | | | | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Вафли | 50 | 2,36 | 1,88 | 43,88 | 183 | 0 |
| Итого: | 200 | 6,56 | 6,68 | 50,03 | 267 | 1,05 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Пудинг творожный запеченный/ соус шоколадный | 120 | 16,71 | 11,74 | 25,56 | 275,63 | 0,23 |
| | 20 | 1,13 | 1,1 | 9,45 | 50,84 | 0,05 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 11,23 | 73,73 | 150 |
| Фрукты свежие | 90 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 40,5 | 3,2 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 400 | 19,79 | 13,59 | 61,58 | 479 | 153,48 |
| Всего: | 1,58 | 55,09 | 49,95 | 241,95 | 1656,53 | 180,54 |

День 8

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 93, Д.П. 2011 Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 6,26 | 8 | 36,45 | 303,15 | 0,3 |
| 1, Д.П. 2011 Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 395, 2011 Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,13 | 1,89 | 14,78 | 99,57 | 0,98 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 355 | 9,94 | 14,18 | 60,99 | 487,72 | 1,28 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 367, Пермь 2011 Маринад овощной без томата | 50 | 0,56 | 4,53 | 5,65 | 63,99 | 1,23 |
| 62, Д.П. 2011 Борщ с мясом | 150 | 4,69 | 2,62 | 12,81 | 95,12 | 5,29 |
| 282, 2011 Котлеты, биточки | 50 | 5,89 | 9,05 | 5,07 | 129,55 | 0,07 |
| 336, Москва 2011 Капуста тушеная | 100 | 2,06 | 3,23 | 9,44 | 73,85 | 17,16 |
| 399, Д.П. 2011 Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 540 | 16,59 | 19,81 | 63,84 | 504,91 | 26,75 |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------|---------------|-----------------|------------|--------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| хлеб | 50 | 3,86 | 4,13 | 16,87 | 119,43 | 0,14 |
| повидло | 10 | 0,06 | 0 | 9,8 | 25 | 0,08 |
| Молоко | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Итого: | 210 | 8,12 | 8,9 | 32,82 | 228,43 | 1,27 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Суфле картофельно-морковное ("розовое")/ соус молочный | 150 | 4,77 | 8,8 | 17,41 | 168,95 | 4,13 |
| Чай с сахаром | 20 | 0,5 | 1,02 | 3,2 | 23,56 | 0,1 |
| Хлеб ржаной | 150 | 0,15 | 0,04 | 11,26 | 43,69 | 0,08 |
| Фрукты свежие | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 420 | 6,86 | 10,40 | 47,21 | 310 | 7,51 |
| Всего: | 1,53 | 41,51 | 53,32 | 204,86 | 1531,06 | 36,81 |

День 9

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 85, Пермь 2011 | 180 | 4,36 | 4,67 | 16,43 | 124,84 | 0,82 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0 |
| 6, Москва 2011 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 387, Пермь 2011 | 150 | 2,61 | 2,22 | 18,77 | 97,09 | 0,97 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 415 | 14,72 | 16,00 | 52,74 | 407,53 | 1,79 |

| Обед | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 54, Москва 2011 | 50 | 1,18 | 2,54 | 6,28 | 52,19 | 8,4 |
| 87, Москва 2011 | 150 | 5,92 | 3,29 | 10,02 | 95,2 | 9,37 |
| 290, Пермь 2011 | 150 | 11,21 | 9,74 | 14,49 | 184,74 | 8,87 |
| 253, Пермь 2009 | 150 | 0,27 | 0 | 21,13 | 81,94 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 540 | 21,22 | 15,95 | 69,14 | 499,47 | 26,64 |

| Поддник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| булочка с помадкой | 50 | 2,94 | 3,3 | 28,94 | 156,72 | 0,1 |
| Сок фруктовый | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Итого: | 200 | 7,14 | 8,10 | 35,09 | 240,72 | 1,15 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Запеканка из творога с морковью/ соус молочный сладкий | 100 | 11,01 | 9,22 | 23,01 | 218,53 | 0,71 |
| Чай с сахаром | 20 | 0,5 | 1,02 | 3,2 | 23,56 | 0,1 |
| Хлеб ржаной | 150 | 0,15 | 0,04 | 11,26 | 43,69 | 0,08 |
| Фрукты свежие | 30 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 4 |
| Итого: | 400 | 13,18 | 10,90 | 54,77 | 369 | 4,89 |
| Всего: | 1,545 | 56,26 | 50,95 | 211,74 | 1516,30 | 34,47 |

День 10

от 0 до 3 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 168, Москва 2011 Каша ячневая (вязкая) на молоке/ масло сливочное | 180 | 6,48 | 2,73 | 32,35 | 181,72 | 1,16 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 6, Москва 2011 Масло (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 391, Пермь 2011 Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,13 | 1,89 | 14,78 | 82,98 | 0,98 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 360 | 10,19 | 13,04 | 56,93 | 387,1 | 2,14 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Икра кабачковая | 50 | 1 | 4,5 | 4,27 | 61 | 3,5 |
| 83, Москва 2011 Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 5,51 | 3,89 | 10,56 | 101,44 | 11,53 |
| 268, Москва 2011 Суфле из рыбы | 50 | 7,13 | 3,97 | 1,92 | 69,71 | 0,12 |
| 184, Пермь 2011 Макаронные отварные с овощами | 100 | 3,1 | 5,14 | 16,76 | 122,73 | 3,31 |
| 399, ДП 2011 Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 11,25 | 56,7 | 0 |
| Итого: | 550 | 20,69 | 17,99 | 68,13 | 516,18 | 21,46 |

| Полдник | | | | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------|------------|--------------|------------------------|------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 62,6 | 208,5 | 0 |
| Итого: | 200 | 7,95 | 9,7 | 68,75 | 292,5 | 1,1 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Печень говяжья по-строгановски | 50 | 8,75 | 7,47 | 1,13 | 108,51 | 8,24 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,48 | 4,15 | 15,75 | 111,8 | 4,15 |
| Напиток из шиповника | 150 | 4,15 | 3,67 | 6,95 | 72,54 | 1,95 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Фрукты свежие | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 36 | 3,2 |
| Итого: | 420 | 17,22 | 15,77 | 41,39 | 376,45 | 17,54 |
| Всего: | 1,53 | 56,05 | 56,5 | 235,2 | 1572,23 | 42,19 |



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Новопостеревский детский сад
"Колокольчик" Мамедова О.В.

МЕНЮ

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд для детей**

**муниципального дошкольного образовательного учреждения
Новопостеревский детский сад "Колокольчик"**

Сезон: зима-весна 2021-2022 года

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

День 1

от 3 до 7

| Завтрак | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Каша пшеничная (жидкая) на молоке/масло сливочное | 200 | 9,24 | 5,46 | 36,18 | 231,8 | 2,18 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 7, Москва 2011 | 10 | 3,45 | 3,59 | 0 | 54 | 0,1 |
| 381, Москва 2011 | 180 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 52,42 | 0,09 |
| Чай с сахаром | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,56 | 0,11 | 3,75 | 18,9 | 0 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,56 | 0,11 | 3,75 | 18,9 | 0 |
| Итого: | 440 | 15,74 | 13,58 | 68,06 | 465,92 | 2,37 |

| Обед | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Икра морковная | 80 | 1,77 | 4,06 | 8,37 | 76,59 | 10,24 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 5,84 | 3,29 | 11,97 | 102,69 | 7,57 |
| Курица в соусе с томатом | 60 | 15,34 | 13,8 | 2,55 | 211,18 | 1,74 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,48 | 4,15 | 15,75 | 111,8 | 4,15 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,52 | 0 | 24,5 | 96,39 | 0,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 690 | 29,35 | 25,76 | 85,22 | 707,85 | 24,66 |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|-----------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Пряник | 70 | 3,54 | 2,82 | 65,82 | 256,2 | 0 |
| Итого: | 250 | 8,58 | 8,58 | 73,2 | 357,0 | 1,26 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,51 | 5,22 | 19,39 | 146,27 | 0,91 |
| Омлет натуральный | 60 | 5,3 | 6,39 | 1,41 | 83,7 | 0,31 |
| Сок | 180 | 0,75 | 0 | 13,65 | 57 | 3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 4 |
| Итого: | 580 | 14,6 | 12,39 | 61,47 | 417,37 | 8,22 |
| Всего: | 1,96 | 68,27 | 60,31 | 287,95 | 1948,14 | 36,51 |

День 2

от 3 до 7

| Завтрак | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 160, Пермь 2011 | 200 | 6,12 | 2,93 | 30,68 | 173,99 | 1,38 |
| 6, Москва 2011 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 391, Пермь 2011 | 180 | 2,55 | 2,26 | 17,73 | 99,57 | 1,17 |
| | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,01 | 83,3 | 0 |
| | 25 | 1,4 | 0,28 | 9,38 | 47,25 | 0 |
| Итого: | 445 | 12,76 | 9,88 | 74,84 | 441,51 | 2,55 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 118, Пермь 2011 | 80 | 1,46 | 4,93 | 9,13 | 86,02 | 3,16 |
| 81, Москва 2011 | 200 | 5,72 | 4,11 | 10,83 | 104,43 | 9,15 |
| 227, Пермь 2011 | 70 | 8,81 | 2,9 | 4,03 | 75,55 | 1 |
| 91, Пермь 2011 | 150 | 3,09 | 12,74 | 10,76 | 179,61 | 9,16 |
| | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 3,6 |
| | 25 | 1,4 | 0,28 | 9,38 | 47,25 | 0 |
| Итого: | 705 | 23,7 | 29,46 | 74,62 | 669,18 | 26,07 |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------|---------------|-----------------|----------|-------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Молоко | 200 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Булочка с помадкой | 50 | 6,03 | 3,59 | 37,96 | 211,22 | 0,27 |
| Итого: | 250 | 11 | 9 | 45,3 | 312,02 | 1,53 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вареники ленивые отварные/ масло сливочное | 130 | 20,33 | 10,66 | 20,27 | 261,23 | 0,53 |
| 229, Москва 2011 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 13,47 | 88,48 | 180 |
| 409, Пермь 2011 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 120 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 49,5 | 4 |
| Яблоки свежие | 455 | 22,89 | 15,6 | 53,3 | 484,21 | 184,53 |
| Итого: | 1,855 | 70,42 | 64,29 | 248,1 | 1906,92 | 214,68 |
| Всего: | | | | | | |

День 3

от 3 до 7

| Завтрак | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|-----------------|-------|----------|------------------------|------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 155, Пермь 2011 | 200 | 5,14 | 2,81 | 27,19 | 154,69 | 1,33 |
| масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 7, Москва 2011 | 10 | 3,45 | 3,59 | 0 | 54 | 0,1 |
| 387, Пермь 2011 | 180 | 3,13 | 2,67 | 22,53 | 116,51 | 1,17 |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 420 | 14,03 | 13,44 | 64,34 | 434,0 | 2,6 |
| Итого: | | | | | | |

Обед

| Обед | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|-----------------|-------|----------|------------------------|------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 23, Москва 2011 | 70 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 8,8 | 5,6 |
| Огурцы свежие, дольками | 200 | 5,93 | 5,15 | 13,29 | 126,21 | 6,14 |
| 76, Д.П. 2011 | 160 | 18,29 | 15,41 | 23,12 | 302,46 | 26,4 |
| Картофельная запеканка с мясом/ | 15 | 0,4 | 1,15 | 1,41 | 17,5 | 0,06 |
| соус молочный | 180 | 0,32 | 0 | 25,35 | 98,32 | 0 |
| 253, Пермь 2011 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Хлеб ржаной | 675 | 28,9 | 22,25 | 86,77 | 662,49 | 38,2 |
| Итого: | | | | | | |

| Полдник | | | | | | |
|-----------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Вафли | 60 | 3,77 | 4,95 | 21,64 | 147,06 | 1,35 |
| Конфеты | 20 | 0,58 | 2,14 | 15,32 | 79,2 | 0 |
| Итого: | 260 | 9,39 | 12,9 | 44,3 | 327,06 | 2,61 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Макароны, запеченные с яйцом/масло сливочное | 120 | 5,82 | 5,69 | 21,67 | 157,71 | 0,26 |
| Чай с молоком | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 180 | 1,36 | 1,09 | 14,14 | 69,07 | 0,63 |
| Фрукты свежие | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Итого: | 125 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 49,5 | 4 |
| Всего: | 450 | 9,13 | 11,47 | 55,37 | 361,28 | 4,89 |
| | 1,83 | 61,45 | 60,01 | 250,82 | 1784,83 | 48,30 |

| Завтрак | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|-------|----------|------------------------|------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 159, Москва 2011 | 200 | 12,72 | 13,19 | 21,85 | 256,29 | 3,65 |
| Суфле из моркови с творогом/ соус молочный сладкий | 25 | 0,63 | 1,28 | 4 | 29,44 | 0,12 |
| 1, Д.П. 2011 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 383, Пермь 2011 | 180 | 0,24 | 0,05 | 13,7 | 54,5 | 2,61 |
| Чай с лимоном | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 440 | 15,9 | 18,89 | 54,17 | 449,03 | 6,38 |
| Итого: | | | | | | |

| Обед | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|-------|----------|------------------------|-------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 54, Москва 2011 | 80 | 1,89 | 4,06 | 10,06 | 83,5 | 13,44 |
| Икра свекольная | 200 | 6,45 | 9,36 | 6,75 | 141,01 | 17,74 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 60 | 8,4 | 0,9 | 1,77 | 43,73 | 0,02 |
| 301, Москва 2011 | 110 | 6,27 | 5,64 | 30,83 | 202,41 | 0 |
| 297, Пермь 2011 | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 3,6 |
| 399, Д.П. 2011 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,4 | 0,28 | 9,38 | 47,25 | 0 |
| Хлеб ржаной | 685 | 27,59 | 20,48 | 89,75 | 657,7 | 34,8 |
| Итого: | | | | | | |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Молоко | 200 | 4,97 | 4,41 | 8,34 | 87,05 | 2,34 |
| Булочка с помадкой | 50 | 3,74 | 2,51 | 37,96 | 187,82 | 2,2 |
| Итого: | 250 | 8,71 | 6,92 | 46,3 | 274,87 | 4,54 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Голубцы ленивые/ соус сметанный | 5 | 6,4 | 4,89 | 3,58 | 86,4 | 6,62 |
| | 20 | 0,7 | 2,78 | 1,25 | 33,14 | 0,05 |
| Картофель отварной | 200 | 4,03 | 0,81 | 31,07 | 152,88 | 8,4 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,84 | 0,17 | 5,63 | 28,35 | 0 |
| Фрукты свежие | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 2 |
| Итого: | 575 | 19,49 | 14,85 | 68,39 | 495,47 | 18,33 |
| Всего: | 1,9 | 71,69 | 61,14 | 258,61 | 1877,07 | 64,05 |

День 5

от 3 до 7

| Завтрак | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 162, Пермь 2011 Каша овсяная из "геркулеса" | 150 | 4,68 | 3,36 | 18,61 | 123,21 | 1,04 |
| 219, Москва 2011 Омлет с зеленым горошком | 50 | 4 | 5,01 | 3,21 | 73,05 | 0,87 |
| 391, Пермь 2011 Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,55 | 2,26 | 17,73 | 99,57 | 1,17 |
| 2, Москва 2011 Бутерброд с джемом | 50 | 1,58 | 5,31 | 26,36 | 157,63 | 0,6 |
| Итого: | 430 | 12,81 | 15,94 | 65,91 | 453,46 | 3,68 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Огурцы соленые (консервированные без уксуса) | 70 | 0,64 | 0,08 | 1,28 | 10,4 | 4 |
| 70, Пермь 2011 Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 6,25 | 3,49 | 17,07 | 126,82 | 7,05 |
| 282, Пермь 2011 Котлеты, биточки, шницеля / | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 |
| масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 337, Москва 2011 Капуста, тушеная в молоке | 200 | 4,39 | 4,77 | 14,71 | 115,87 | 33,29 |
| 394, Пермь 2011 Кисель из концентрата | 180 | 0,07 | 0 | 27,96 | 107,12 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 9,38 | 47,25 | 0 |
| Итого: | 790 | 27,5 | 22,23 | 97,58 | 699,26 | 44,46 |

| Полдник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|------------|--------------|------------------------|------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 3,6 |
| Печенье | 70 | 3,75 | 4,9 | 62,6 | 208,5 | 0 |
| Итого: | 250 | 4,65 | 4,9 | 78,98 | 276,9 | 3,6 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Рыба, запеченная с морковью | 80 | 5,55 | 3,61 | 2,25 | 60,49 | 0,81 |
| Картофельное пюре запеченное | 200 | 4,78 | 1,96 | 30,04 | 162,62 | 7,92 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 5,63 | 28,35 | 0 |
| Фрукты свежие | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 36 | 3,2 |
| Итого: | 575 | 18,05 | 11,98 | 62,86 | 435,86 | 13,19 |
| Всего: | 2,05 | 63,01 | 55,05 | 305,33 | 1865,48 | 64,93 |

День 6

от 3 до 7

| Завтрак | | | | | | | |
|-----------------|--|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 167,ермь 2011 | Каша рисовая молочная жидкая/ масло сливочное | 200 5 | 5,11 0,03 | 2,95 4,13 | 31,71 0,04 | 174,31 37,4 | 1,39 0 |
| 7,Москва 2011 | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,39 | 0 | 36 | 0,07 |
| 390,Пермь 2011 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 1,83 | 2,16 | 23,09 | 116,36 | 0,26 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Итого: | | 425 | 11,6 | 11,87 | 69,42 | 435,47 | 1,72 |
| Обед | | | | | | | |
| | Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 116,Пермь 2011 | Морковь, тушенная с черносливом | 80 | 1,22 | 3,17 | 16,27 | 96,12 | 0,38 |
| 74,Пермь 2011 | Суп крестьянский | 200 | 6,64 | 5,79 | 11,6 | 125,86 | 14,64 |
| 257,Пермь 2011 | Мясо тушеное | 60 | 9,93 | 4,09 | 1,65 | 85,95 | 0,44 |
| 321,Москва 2011 | Пюре картофельное | 200 | 4,13 | 6,92 | 26,26 | 186,33 | 6,92 |
| 398,Пермь 2011 | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 17 | 67,36 | 1,44 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 9,38 | 47,25 | 0 |
| Итого: | | 775 | 25,74 | 20,63 | 96,74 | 680,27 | 23,82 |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Булочка с помадкой | 50 | 5,76 | 2 | 38,5 | 197,19 | 0,42 |
| Молоко | 200 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Итого: | 250 | 10,8 | 7,76 | 45,88 | 297,99 | 1,68 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|----------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 132,Пермь 2011 Пудинг овощной | 250 | 10,2 | 9,86 | 29,06 | 236,8 | 32,31 |
| 262,Пермь 2011 Чай с молоком | 180 | 1,36 | 1,09 | 14,14 | 69,07 | 0,63 |
| масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 9,38 | 47,25 | 0 |
| Фрукты свежие | 60 | 0,24 | 0,24 | 5,88 | 27 | 2,4 |
| Итого: | 540 | 14,75 | 15,76 | 68,22 | 465,12 | 35,34 |
| Всего: | 1,92 | 62,84 | 56,02 | 280,26 | 1878,85 | 62,56 |

День 7

от 3 до 7

| Завтрак | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 168, Москва 2011 Каша кукурузная (жидкая) на молоке/ масло сливочное | 200 | 7,98 | 4,63 | 38,2 | 227,44 | 2,18 |
| | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 383, Пермь 2011 Чай с лимоном | 180 | 0,24 | 0,05 | 13,7 | 54,5 | 2,61 |
| 6, Москва 2011 Масло сливочное (порциями) Хлеб пшеничный | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0 |
| Итого: | 430 | 11,32 | 13,26 | 71,42 | 451,94 | 4,79 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 55, Москва 2011 Икра овощная | 80 | 1,24 | 3,68 | 5,87 | 60,72 | 10,92 |
| 63, Пермь 2011 Рассольник домашний | 200 | 5,58 | 6,4 | 12,68 | 132,57 | 9,55 |
| 253, Москва 2011 Рыба, запеченная с морковью | 80 | 8,48 | 7,35 | 2,65 | 110,61 | 0,36 |
| 319, Москва 2011 Картофель в молоке | 200 | 4,72 | 5,21 | 25,34 | 170,9 | 6,16 |
| 399, Д.П. 2011 Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 3,6 |
| Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,6 | 0 |
| | 10 | 1,68 | 0,33 | 11,25 | 18,9 | 0 |
| Итого: | 770 | 24,12 | 23,13 | 83,89 | 609,7 | 30,59 |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|-----------------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Вафли | 70 | 2,95 | 2,35 | 54,85 | 183 | 0 |
| Итого: | 250 | 7,99 | 8,11 | 62,23 | 283,80 | 1,26 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|-----------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Пудинг творожный запеченный | 120 | 16,71 | 11,74 | 25,56 | 275,63 | 0,23 |
| соус шоколадный | 25 | 1,41 | 1,38 | 11,82 | 63,55 | 0,06 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 13,47 | 88,48 | 180 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 49,5 | 3,2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,56 | 0,11 | 3,75 | 6,1 | 0 |
| Итого: | 455 | 20 | 13,80 | 62,44 | 483,26 | 183,49 |
| Всего: | 1,915 | 63,04 | 58,30 | 279,98 | 1828,70 | 220,13 |

День 8

от 3 до 7

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 93, Д.П. 2011 Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 8,35 | 10,67 | 48,6 | 404,21 | 0,4 |
| 1, Д.П. 2011 Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 395, Д.П. 2011 Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,55 | 2,26 | 17,73 | 99,57 | 1,17 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,56 | 0,11 | 3,75 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 405 | 11,49 | 17,17 | 70,12 | 578,98 | 1,57 |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 367, Пермь 2011 Маринад овощной без томата | 80 | 0,9 | 7,25 | 9,04 | 102,38 | 1,96 |
| 62, Д.П. 2011 Борщ с мясом | 200 | 6,25 | 3,49 | 17,07 | 126,82 | 7,05 |
| 282, Д.П. 2011 Котлеты, биточки, шницель | 60 | 7,07 | 10,86 | 6,08 | 155,46 | 0,09 |
| 336, Москва 2011 Капуста тушеная | 130 | 2,68 | 4,2 | 12,28 | 96,01 | 22,31 |
| 399, Д.П. 2011 Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 3,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб ржаной | 10 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| Итого: | 690 | 21,2 | 26,26 | 82,93 | 658,27 | 35,01 |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Хлеб | 60 | 4,63 | 4,95 | 20,24 | 143,31 | 0,16 |
| повидло | 15 | 0,06 | 0 | 9,8 | 37,5 | 0,08 |
| Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Итого: | 255 | 9,73 | 10,71 | 37,42 | 281,61 | 1,5 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Суфле картофельно-морковное ("розовое")/ соус молочный | 220 | 6,99 | 12,9 | 25,53 | 247,79 | 6,05 |
| Чай с сахаром | 25 | 0,63 | 1,28 | 4 | 29,44 | 0,12 |
| Хлеб ржаной | 180 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 52,42 | 0,09 |
| Фрукты свежие | 20 | 1,12 | 0,22 | 7,5 | 37,8 | 0 |
| | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 4 |
| Итого: | 545 | 9,32 | 14,9 | 60,34 | 412,45 | 10,26 |
| Всего: | 1,9 | 51,74 | 68,99 | 213,39 | 1931,31 | 48,34 |

День 9

от 3 до 7

Завтрак

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 85, Пермь 2011 Суп молочный с крупой | 200 | 4,84 | 5,18 | 18,26 | 138,71 | 0,91 |
| 6, Москва 2011 Масло (порциями)/ | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0 |
| 387, Пермь 2011 Какао с молоком (1-й вариант) | 180 | 3,13 | 2,67 | 22,53 | 116,51 | 1,17 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Итого: | 455 | 15,36 | 16,82 | 55,69 | 426,82 | 2,08 |

Обед

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 54, Москва 2011 Икра свекольная | 80 | 1,89 | 4,06 | 10,06 | 83,5 | 13,44 |
| 87, Москва 2011 Суп с рыбными консервами | 200 | 7,89 | 4,38 | 13,36 | 126,93 | 12,49 |
| 290, Пермь 2011 Рагу из птицы | 180 | 13,45 | 11,69 | 17,39 | 221,69 | 10,65 |
| 253, Пермь 2011 Компот из изюма | 180 | 0,32 | 0 | 25,35 | 98,32 | 0 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 11,25 | 56,7 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,01 | 83,3 | 0 |
| Итого: | 705 | 27,89 | 20,74 | 94,42 | 670,44 | 36,58 |

Полдник

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Булочка с помадкой | 50 | 4,12 | 4,61 | 40,51 | 219,41 | 0,15 |
| Сок фруктовый | 200 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 1,26 |
| Итого: | 250 | 9,16 | 10,37 | 47,89 | 320,21 | 1,41 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|---|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Запеканка из творога с морковью/ соус молочный сладкий | 150 | 16,52 | 13,83 | 34,52 | 327,8 | 1,07 |
| | 25 | 0,63 | 1,28 | 4 | 29,44 | 0,12 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 52,42 | 0,09 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,84 | 0,17 | 5,63 | 28,35 | 0 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 4 |
| Итого: | 470 | 18,57 | 15,73 | 67,46 | 483,01 | 5,28 |
| Всего: | 1,875 | 70,98 | 63,66 | 265,46 | 1900,48 | 45,35 |

День 10

от 3 до 7

| Завтрак | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|-------------|--------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 168, Москва 2011 Каша ячневая (вязкая) на молоке/ | 200 | 7,2 | 3,03 | 35,95 | 201,91 | 1,29 |
| масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 6, Москва 2011 Масло (порциями) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 |
| 391, Пермь 2011 Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,55 | 2,26 | 17,73 | 99,57 | 1,17 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Итого: | 420 | 12,09 | 13,8 | 68,34 | 447,68 | 2,46 |

Обед

| Обед | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Икра кабачковая | 80 | 1,6 | 7,2 | 6,83 | 97,6 | 5,6 |
| 83, Москва 2011 Суп каргофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,34 | 5,18 | 14,07 | 135,25 | 15,37 |
| 268, Москва 2011 Суфле из рыбы | 60 | 8,55 | 4,76 | 2,3 | 83,65 | 0,14 |
| 184, Пермь 2011 Макаронные отварные с овощами | 130 | 4,02 | 6,68 | 21,78 | 159,55 | 4,3 |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 3,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 11,25 | 56,7 | 0 |
| Итого: | 710 | 26,37 | 24,39 | 87,19 | 672,55 | 29,01 |

| Полдник | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|------------|-------------|------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
| Печенье | 70 | 3,75 | 4,9 | 62,6 | 208,5 | 0 |
| Итого: | 250 | 8,97 | 9,4 | 69,8 | 298,5 | 1,26 |

Ужин

| Наименование блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | С |
|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Печень говяжья по-строгановски | 50 | 8,75 | 7,47 | 1,13 | 108,51 | 8,24 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,72 | 6,23 | 23,63 | 167,7 | 6,23 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 13,47 | 88,48 | 180 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,56 | 0,11 | 3,75 | 18,9 | 0 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 4 |
| Итого: | 520 | 14,04 | 14,46 | 51,8 | 428,59 | 198,47 |
| Всего: | 1,9 | 61,47 | 62,04 | 277,11 | 1847,32 | 231,20 |