

## УТВЕРЖДАЮ

## Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	№ ТК(Вариант 1)
<b>День 1 понедельник</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
1	Каша жидкая на молоке (ячневая)	200	4,39	4,2	28,3	169	168
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,84	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>12,25</b>	<b>15,72</b>	<b>56</b>	<b>414,91</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,4	2,16	3,63	38,76	40
2	Уха ростовская	200	5,56	4,44	11,36	107,7	110316
3	Плов с курицей	200	18,96	22,56	39,14	435,52	120605
4	Компот из свежемороженой ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>30,05</b>	<b>30,02</b>	<b>90,33</b>	<b>746,36</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	160	4,48	4,32	16,32	122,1	230116
2	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,52	190102
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,57</b>	<b>7,83</b>	<b>40,97</b>	<b>268,62</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	120301
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,2	1,28	11,88	63,8	160108
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>13,24</b>	<b>13,12</b>	<b>23,83</b>	<b>266,28</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>65,11</b>	<b>66,89</b>	<b>231,3</b>	<b>1782,77</b>	

## Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность	№ ТК(Вариант 1)
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
1	Каша жидкая на молоке (ячневая)	150	3,3	4,06	21,24	136	168
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,92	2,88	13,24	90,63	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10,18</b>	<b>14,62</b>	<b>44,52</b>	<b>351,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок фруктовый в ассортименте ДП (см.	150	0,75	0,15	15,15	64,95	160234
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат картофельный с зеленым горошком	30	1,2	2,16	3,63	38,76	40
2	Уха ростовская	150	4,17	3,33	8,52	80,78	110316
3	Плов с курицей	150	14,22	16,92	29,35	326,6	120605
4	Компот из свежемороженой ягод	150	0,158	0,033	13,51	54,94	123
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,67</b>	<b>23,26</b>	<b>73,21</b>	<b>593</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	140	3,92	3,78	14,28	106,8	230117
2	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,5	190102
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>8,01</b>	<b>7,29</b>	<b>38,93</b>	<b>253,3</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,7	120301
2	Чай с молоком с сахаром	150	0,9	0,96	8,9	47,85	160108
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>12,94</b>	<b>12,8</b>	<b>20,85</b>	<b>250,3</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,55</b>	<b>58,12</b>	<b>192,7</b>	<b>1513</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

День 2 (вторник)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7,28	7,96	34,17	237,43	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,62	104,52	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>12,59</b>	<b>16,17</b>	<b>58,83</b>	<b>431,19</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	210110
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед							
1	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,096	4,944	76,872	11
2	Рассольник домашний на м/к бульоне со	200	3,88	4,2	12,16	101,84	110207
3	Голубцы ленивые	200	13,26	15,9	19,82	275,35	120542
4	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>20,88</b>	<b>27,08</b>	<b>83</b>	<b>659,072</b>	
Полдник							
1	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
2	Кисель	200	0	0	18	60	233
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>1,8</b>	<b>9,6</b>	<b>44,8</b>	<b>260</b>	
Ужин							
1	Пудинг из творога (запечённый )	180	30,9	23,55	71,03	509,91	222
2	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,78	2,34	28,99	448
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>31,72</b>	<b>25,33</b>	<b>83,49</b>	<b>579,52</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>67,39</b>	<b>78,58</b>	<b>279,9</b>	<b>1974,18</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет

День 2 (вторник)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	5,46	5,97	25,62	178,1	120205
2	Какао на молоке	150	2,76	2,61	10,97	78,39	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>325</b>	<b>9,86</b>	<b>13,31</b>	<b>46,63</b>	<b>345,7</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	95	0,38	0,38	9,31	42,18	210110
<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42,18</b>	
Обед							
1	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,048	2,472	38,44	11
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	150	2,91	3,15	9,12	76,38	110207
3	Голубцы ленивые	150	9,94	11,92	14,86	206,5	120542
4	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	84,86	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>16,25</b>	<b>18,99</b>	<b>65,56</b>	<b>498</b>	
Полдник							
1	Вафли	20	0,9	4,8	13,4	100	120209
2	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>4,8</b>	<b>26,9</b>	<b>146,5</b>	
Ужин							
1	Пудинг из творога (запечённый )	150	24,64	18,77	56,6	406	222
2	Соус молочный сладкий	20	0,515	1,175	1,544	19,1	448
3	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,59	30,47	160106
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>25,18</b>	<b>19,94</b>	<b>65,73</b>	<b>455,6</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>52,57</b>	<b>57,42</b>	<b>214,1</b>	<b>1488</b>	

День 3 среда							
Завтрак 1							
1	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,3	40,26	257,88	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,84	160104
3	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>15,64</b>	<b>18,82</b>	<b>67,96</b>	<b>503,79</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	
Обед							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	53
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,6	3,04	6,74	60,7	110105-1
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,09	120538
4	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,4	130401
5	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,00	210407
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,02	22,4	90,2	160213
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>23,57</b>	<b>19,99</b>	<b>98,12</b>	<b>667,23</b>	
Полдник							
1	Булочка Домашняя	50	3,5	4,6	31,5	181,0	190113
2	Кисломолочный напиток (снежок)	160	6,5	5,6	22,4	174,72	230102
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>10,03</b>	<b>10,15</b>	<b>53,88</b>	<b>355,67</b>	
Ужин							
1	Биточки рубленые куриные	70	11,02	12,45	7,52	186,09	120615
2	Капуста тушеная	150	3,21	6,18	11,15	113,03	130201
3	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,83</b>	<b>19,23</b>	<b>38,67</b>	<b>390,88</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>66,07</b>	<b>68,39</b>	<b>278,8</b>	<b>2004,17</b>	

День 3 (среда)							
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	150	5,84	5,47	30,19	193,4	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,92	2,88	13,24	90,63	160104
3	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>12,72</b>	<b>16,03</b>	<b>53,47</b>	<b>409,1</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте ДП (см.	150	0,75	0,15	15,15	64,95	160234
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
Обед							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,565	2,28	2,045	32	53
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,2	2,28	5,05	45,53	110105-1
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,1	120538
4	Изделия макаронные отварные	120	4,4	3,5	28,2	161,9	130401
5	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	210407
6	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,1	0,02	16,8	67,7	160213
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21,27</b>	<b>15,52</b>	<b>80,81</b>	<b>547,8</b>	
Полдник							
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	181	190113
2	Кисломолочный напиток (снежок)	140	4,06	3,5	14	109,2	230102
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>7,59</b>	<b>8,05</b>	<b>45,48</b>	<b>290,2</b>	
Ужин							
1	Биточки рубленые куриные	50	7,714	8,715	5,264	130,3	120615
2	Капуста тушеная	120	2,57	4,94	8,92	90,42	130201
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,97	160105
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,88</b>	<b>14,26</b>	<b>31,68</b>	<b>302,5</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,21</b>	<b>54,01</b>	<b>226,6</b>	<b>1614</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

День 4 (четверг)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев)	200	6,12	9,28	28,65	222,68	120224
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,62	104,52	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>11,43</b>	<b>17,49</b>	<b>53,31</b>	<b>416,44</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	
Обед							
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,73	80,79	100504
2	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,18	4,84	19,52	138,38	110332-1
3	Гуляш из мяса птицы	70	8,477	7,042	1,673	96,768	120601
4	Пюре гороховое	150	4,1	2,6	9,9	90,4	130101
5	Компот из свежемороженных ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>20,75</b>	<b>21,39</b>	<b>73,02</b>	<b>570,718</b>	
Полдник							
1	Отвар шиповника	200	0,67	0,275	20,5	79,3	398
2	Печенье	40	2,72	7,4	5,92	171,2	120209
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>3,39</b>	<b>7,675</b>	<b>26,42</b>	<b>250,5</b>	
Ужин							
1	Пудинг из творога (запечённый)	180	30,9	23,55	71,03	620,06	222
2	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,78	2,34	28,99	448
3	Чай с молоком с сахаром	200	1,2	1,28	11,87	63,8	160108
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>32,88</b>	<b>26,61</b>	<b>85,24</b>	<b>712,85</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>69,95</b>	<b>73,67</b>	<b>259</b>	<b>2045,01</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет

День 4 (четверг)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев)	150	4,59	6,96	21,49	167	120224
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	78,39	16101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>325</b>	<b>9,63</b>	<b>14,57</b>	<b>47,92</b>	<b>361,4</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	95	1,43	0,48	19,95	89,78	210103
<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>89,78</b>	
Обед							
1	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,43	3,02	2,86	40,4	100504
2	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,135	3,63	14,64	103,8	110332-1
3	Гуляш из мяса птицы	70	8,477	7,042	1,673	96,77	120601
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,3	130101
5	Компот из свежемороженных ягод	150	0,158	0,033	13,51	54,94	123
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200103
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>17,78</b>	<b>17,62</b>	<b>68,15</b>	<b>495,1</b>	
Полдник							
1	Отвар шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
2	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	85,6	120209
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>1,87</b>	<b>3,91</b>	<b>17,19</b>	<b>146,6</b>	
Ужин							
1	Пудинг из творога (запечённый)	150	24,64	18,77	56,6	406	222
2	Соус молочный сладкий	20	0,6	0,2	5,1	26,6	448
3	Чай с молоком с сахаром	150	0,9	0,96	8,9	47,85	160108
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>26,14</b>	<b>19,93</b>	<b>70,6</b>	<b>480,5</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>56,85</b>	<b>56,51</b>	<b>223,8</b>	<b>1573</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет**

День 5(пятница)							
Завтрак 1							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,74	8,2	34,6	235,24	120225
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,84	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,8	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>14,25</b>	<b>19,99</b>	<b>67,72</b>	<b>507,92</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	
Обед							
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,732	4,254	3,8	56,78	100301
2	суп-свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	34
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,4	10,4	2,1	147,6	120549
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,35	28,56	187,8	130309
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>24,99</b>	<b>26,12</b>	<b>91,55</b>	<b>713,32</b>	
Полдник							
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,52	190102
2	Молоко кипяченое	200	5,59	6,4	9,4	117,31	288
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>9,91</b>	<b>34,05</b>	<b>263,83</b>	
Ужин							
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10,61	2,79	10,66	110,28	120401
2	Пюре картофельное	150	3,33	3,84	21,58	134,18	130101
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,58</b>	<b>7,23</b>	<b>52,36</b>	<b>336,88</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>65,5</b>	<b>63,45</b>	<b>265,9</b>	<b>1908,55</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет**

День 5(пятница)							
Завтрак 1							
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,305	6,15	25,95	176,4	120225
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,92	2,88	13,24	90,63	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>11,84</b>	<b>16,98</b>	<b>54,65</b>	<b>418,9</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте ДП (см.	150	0,75	0,15	15,15	64,95	160234
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
Обед							
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,366	2,127	1,9	28,3	100301
2	Суп-свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,5	3,9	8,3	87,08	34
3	Гуляш из отварного мяса	50	8,1	7,5	1,5	105,4	120549
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,064	4,284	22,85	150,2	130309
5	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	84,86	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19,16</b>	<b>18,68</b>	<b>73,66</b>	<b>547,7</b>	
Полдник							
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,5	190102
2	Молоко кипяченое	150	4,2	4,785	7,035	87,9	288
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,29</b>	<b>8,295</b>	<b>31,69</b>	<b>234,4</b>	
Ужин							
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	2	7,62	78,77	120401
2	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,34	110,4	130101
3	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,59	30,47	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,66</b>	<b>6,44</b>	<b>41,55</b>	<b>271,4</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>51,69</b>	<b>50,55</b>	<b>216,7</b>	<b>1537</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

День 6 (понедельник)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7,28	7,96	34,16	237,43	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	160101
3	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>15,56</b>	<b>19,39</b>	<b>64,25</b>	<b>493,82</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	
Обед							
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,048	5,78	81,5	100201
2	Суп с рыбными фрикадельками	200	8,112	3,192	10,4	111,84	106,107
3	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
4	Изделия макаронные отварные	150	5,5	4,4	35,3	202,4	130401
5	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,00	210407
6	Компот из свежемороженных ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>28,27</b>	<b>24,42</b>	<b>97,88</b>	<b>730,23</b>	
Полдник							
1	Ватрушка с повидлом	70	4,31	2,88	41,94	210,88	190301-1
2	Кисель	200	0	0	18	60	233
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>4,31</b>	<b>2,88</b>	<b>59,94</b>	<b>270,88</b>	
Ужин							
1	Рагу из овощей	200	3,55	6,41	16,21	138,32	77
2	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>5,15</b>	<b>7,01</b>	<b>36,21</b>	<b>230,08</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>		<b>54,29</b>	<b>53,9</b>	<b>278,5</b>	<b>1811,61</b>		

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет

День 6 понедельник							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	5,46	5,97	25,63	178,1	120205
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	78,39	160101
3	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>12,82</b>	<b>16,53</b>	<b>52,06</b>	<b>408,3</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте ДП (см.	150	0,75	0,15	15,15	64,95	160234
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
Обед							
1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,49	3,024	2,89	40,75	100201
2	Суп с рыбными фрикадельками	150	6,084	2,394	7,182	83,88	106,107
3	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
4	Изделия макаронные отварные	120	3,68	2,9	23,5	134,9	130401
5	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	210407
6	Компот из свежемороженных ягод	150	0,158	0,033	13,51	54,94	123
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>20,84</b>	<b>16,27</b>	<b>72,55</b>	<b>527,4</b>	
Полдник							
1	Ватрушка с повидлом	70	4,31	2,88	41,94	210,9	190301-1
2	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>4,31</b>	<b>2,88</b>	<b>55,44</b>	<b>257,4</b>	
Ужин							
1	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,5	29,97	160105
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>3,83</b>	<b>4,64</b>	<b>27,66</b>	<b>168,4</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>		<b>42,55</b>	<b>40,47</b>	<b>222,9</b>	<b>1427</b>		

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет**

День 7 (вторник)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	7,14	9,46	25,36	215,12	120221
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,84	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>13,33</b>	<b>18,3</b>	<b>58,48</b>	<b>452</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	
Обед							
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,67	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на	200	5,82	4,46	14,48	123,42	110327-2
3	Плов с курицей	200	18,96	22,56	39,14	435,52	120605
4	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,94</b>	<b>34,01</b>	<b>105,2</b>	<b>844,62</b>	
Полдник							
1	Кисломолочный напиток (снежок)	160	6,5	5,6	22,4	174,72	230102
2	Вафли	40	1,8	9,6	26,8	200	120209
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>15,2</b>	<b>49,2</b>	<b>374,72</b>	
Ужин							
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	70	9,58	1,39	5,89	74,34	120406
2	Капуста тушеная	150	3,21	6,18	11,15	113,03	130201
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>14,43</b>	<b>8,17</b>	<b>37,16</b>	<b>279,79</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			<b>66,5</b>	<b>76,18</b>	<b>271</b>	<b>2045,63</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет**

День 7 (вторник)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	5,36	7,1	19,02	161,3	120221
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,92	2,88	13,24	90,63	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>325</b>	<b>10,57</b>	<b>14,98</b>	<b>47,72</b>	<b>368</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	95	1,43	0,48	19,95	89,78	210103
<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>89,78</b>	
Обед							
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,34	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на	150	4,36	3,35	11,24	92,56	110327-2
3	Плов с курицей	150	14,22	16,92	29,35	326,6	120605
4	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	84,86	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>22,19</b>	<b>24,2</b>	<b>82,43</b>	<b>636,3</b>	
Полдник							
1	Кисломолочный напиток (снежок)	140	4,06	3,5	14	109,2	230102
2	Вафли	20	0,9	4,8	13,4	100	120209
<b>Итого:</b>		<b>160</b>	<b>4,96</b>	<b>8,3</b>	<b>27,4</b>	<b>209,2</b>	
Ужин							
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	53,1	120406
2	Капуста тушеная	120	2,57	4,94	8,92	90,42	130201
3	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,59	30,47	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>11,04</b>	<b>6,53</b>	<b>30,72</b>	<b>225,8</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>50,19</b>	<b>54,49</b>	<b>208,2</b>	<b>1529</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

День 8 (среда)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (ячневая)	200	4,39	4,2	28,3	169	168
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	160101
3	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>12,67</b>	<b>15,63</b>	<b>58,39</b>	<b>425,39</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	160234
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	
Обед							
1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,852	6,048	4,98	77,79	100407
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,6	3,04	6,74	60,7	110105-1
3	Биточки рубленые куриные	70	11,02	12,45	7,52	186,09	120615
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	130101
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,02	22,4	90,2	160213
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>19,55</b>	<b>27,18</b>	<b>80,27</b>	<b>644,64</b>	
Полдник							
1	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	99,4	190113
2	Отвар шиповника	200	0,67	0,275	20,5	79,3	398
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>4,37</b>	<b>4,075</b>	<b>42</b>	<b>178,7</b>	
Ужин							
1	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,09	120538
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,8	130309
3	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,00	210407
4	Чай с молоком с сахаром	200	1,2	1,28	11,87	63,8	160108
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>21,43</b>	<b>14,44</b>	<b>61,87</b>	<b>461,49</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>59,02</b>	<b>61,52</b>	<b>262,7</b>	<b>1796,82</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет

День 8 (среда)							
Завтрак 1							
1	Каша жидкая на молоке (ячневая)	150	6	6,6	17,2	183	168
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	78,39	160101
3	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,83	100102
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>13,36</b>	<b>17,16</b>	<b>43,63</b>	<b>413,3</b>	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый в ассортименте ДП (см.	150	0,75	0,15	15,15	64,95	160234
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
Обед							
1	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	3,02	2,49	38,86	100407
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,2	2,27	5,05	45,53	110105-1
3	Биточки рубленые куриные	50	7,714	8,715	5,264	130,3	120615
4	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,34	110,4	130101
5	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,01	0,02	16,8	67,67	160213
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>14,71</b>	<b>18,69</b>	<b>64,15</b>	<b>484,6</b>	
Полдник							
1	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	99,4	190113
2	Отвар шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,21</b>	<b>4,01</b>	<b>35,73</b>	<b>160,4</b>	
Ужин							
1	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,1	120538
2	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,064	4,284	22,85	150,2	130309
3	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	210407
4	Чай с молоком с сахаром	150	0,9	0,96	8,9	47,85	160108
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>19,65</b>	<b>12,46</b>	<b>52,26</b>	<b>398,7</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>52,69</b>	<b>52,47</b>	<b>210,9</b>	<b>1522</b>	



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

День 9 (четверг)							
Завтрак 1							
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	5,47	12,03	28,88	245,6	120222
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,84	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>11,66</b>	<b>20,87</b>	<b>62</b>	<b>482,48</b>	
Завтрак 2							
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	
Обед							
1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,73	80,79	100504
2	Суп шахтерский на курином бульоне со	200/8/5	3,32	4,83	15,74	115,2	18
3	Жаркое по-домашнему с курицей	200	22,02	6,79	19,95	259	276
4	Компот из свежемороженных ягод	200	0,21	0,04	18	72,52	123
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>29,33</b>	<b>18,53</b>	<b>77,62</b>	<b>619,37</b>	
Полдник							
1	Печенье	40	2,72	7,4	5,92	171,2	120209
2	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	117,31	288
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>8,72</b>	<b>13,8</b>	<b>15,32</b>	<b>288,51</b>	
Ужин							
1	Сырники творожные запеченные	150	25,88	20,6	26,8	396,8	120615
2	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,78	2,34	28,99	448
3	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,96	160105
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>26,66</b>	<b>22,38</b>	<b>39,14</b>	<b>465,75</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>77,87</b>	<b>76,08</b>	<b>215,1</b>	<b>1950,61</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет

День 9 (четверг)							
Завтрак 1							
1	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,1	9,02	21,66	184,2	120222
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,92	2,88	13,24	90,63	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
<b>Итого:</b>		<b>325</b>	<b>9,31</b>	<b>16,9</b>	<b>50,36</b>	<b>390,9</b>	
Завтрак 2							
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	95	1,43	0,48	19,95	89,78	210103
<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>89,78</b>	
Обед							
1	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,43	3,02	2,86	40,4	100504
2	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	150/8/	2,49	3,62	11,8	86,4	110327-2
3	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	276
4	Компот из свежемороженных ягод	150	0,158	0,033	13,51	54,94	123
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>24,35</b>	<b>12,19</b>	<b>62,69</b>	<b>453,6</b>	
Полдник							
1	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	85,6	120209
2	Молоко кипяченое	150	4,2	4,785	7,035	87,98	288
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>5,56</b>	<b>8,485</b>	<b>9,995</b>	<b>173,6</b>	
Ужин							
1	Сырники творожные творожные	130	22,26	17,72	23,05	341	120313
2	Соус молочный сладкий	20	0,6	0,2	5,1	26,6	448
3	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,97	160105
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>22,86</b>	<b>17,92</b>	<b>35,64</b>	<b>397,6</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>63,51</b>	<b>55,98</b>	<b>178,6</b>	<b>1505</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет

День 10 (пятница)							
Завтрак 1							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,43	20	143,15	120201
3	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	160101
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>10,47</b>	<b>13,91</b>	<b>50,09</b>	<b>363,71</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,5	0,5	21	94,5	210103
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	
Обед							
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,732	4,254	3,8	56,78	100301
2	Борщ с капустой и картофелем на м/к	200/10	5,12	8,024	9,24	136,832	82
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	19,56	18,84	35,37	389,25	120534
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,61</b>	<b>32</b>	<b>94,49</b>	<b>787,872</b>	
Полдник							
1	Ряженка	160	6,24	4	6,72	87,84	230102
2	Булочка Домашняя	50	3,5	4,6	31,5	181,0	190113
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>9,77</b>	<b>8,55</b>	<b>38,2</b>	<b>268,79</b>	
Ужин							
1	Рыба с яйцом и овощами	200	29	10,3	5,7	247,5	279
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
4	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	40,62	160106
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>30,64</b>	<b>10,9</b>	<b>25,82</b>	<b>339,92</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>80,99</b>	<b>65,86</b>	<b>229,6</b>	<b>1854,79</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет

День 10 (пятница)							
Завтрак 1							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,38	4,07	15	107,4	120201
3	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	78,39	160101
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	2,25	0,87	15,42	78,6	200102
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>8,42</b>	<b>11,68</b>	<b>41,43</b>	<b>301,8</b>	
Завтрак 2							
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	95	1,43	0,48	19,95	89,78	210103
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>89,78</b>	
Обед							
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,366	2,127	1,9	28,3	100301
2	Борщ с капустой и картофелем на м/к	150	3,84	6,018	6,93	102,6	82
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	14,7	14,1	26,5	291,9	120534
5	Компот из плодов сухих	150	0,21	0,05	20,91	84,86	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06	200103
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,01</b>	<b>23,15</b>	<b>74,47</b>	<b>599,6</b>	
Полдник							
1	Ряженка	140	5,46	3,5	5,88	76,86	230102
2	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	181	190113
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>8,99</b>	<b>8,05</b>	<b>37,36</b>	<b>257,8</b>	
Ужин							
1	Рыба с яйцом и овощами	150	22,02	7,88	4,38	187,5	279
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,6	10	51,8	200102
3	Чай с лимоном	150	0,03	0	7,59	30,47	160106
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>23,65</b>	<b>8,48</b>	<b>21,97</b>	<b>269,8</b>	
1	Вода питьевая детская (на весь день)	100	0	0	0	0	
	<b>Итого за день</b>		<b>64,5</b>	<b>51,84</b>	<b>195,2</b>	<b>1519</b>	

*Итого за 10 дней:*

<i>белки</i>	<i>67,27</i>
<i>жиры</i>	<i>68,452</i>
<i>углеводы</i>	<i>257,18</i>
<i>энергетическая ценность</i>	<i>1917,4</i>

*Итого за 10 дней:*

<i>белки</i>	<i>54,3</i>
<i>жиры</i>	<i>53,2</i>
<i>углеводы</i>	<i>209</i>
<i>энергетическая ценность</i>	<i>1523</i>