



Дети с 1-3 лет						
Меню №10						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша геркулесовая мол/мас слив	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66	
кофейный напиток	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	
бутерброд с маслом слив/сыр	25//5//5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Итого за завтрак		13,2	15,7	45,2	361,2	
2-ой Завтрак						
сок	125	0,63		12,62	52,77	
Итого за 2-ой завтрак		0,63	0	12,62	52,77	
Обед						
салат из свеклы/масло раст	40	0,57	2,44	3,34	37,56	
суп картофельный с рисом/мяс	150/10/5	2,55	2,95	8,06	72,05	
фрикадельки	50/2	6,12	5,33	7,37	102,2	
котлеты рыбные	110	3,79	4,39	20,29	138,16	
макароны отварные с овощами	150	0,45	0,08	13,5	62,7	
кисель плодово-ягодный	35	2,31	0,42	13,86	69,3	
хлеб ржаной						
Итого за обед		15,79	15,61	67,04	481,97	
Полдник						
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	
Итого за полдник		4,35	3,75	6,3	76	
Ужин						
каша гречневая с мясом и овощами	150	8,38	9,22	20,92	201,38	
напиток из шиповника	30	0,5	0,2	12,23	52,5	
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за ужин		10,4	9,58	42,99	300,88	
Итого за день		44,35	44,65	174,15	1272,78	

Дети с 3-7 лет						
Меню №10						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) в 1 порции				Эн/д (ккал)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша геркулесовая мол./мас слив	180/3	7,43	7,45	33,78	233,1	
кофейный напиток	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	
бутерброд с маслом слив./сыр	30//5//5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого за завтрак		15,21	17,02	55,26	421,87	
2-ой Завтрак						
сок	180	0,9		18,18	76	
Итого за 2-ой завтрак		0,9	0	18,18	76	
Обед						
салат из свеклы/масло раст	60	0,85	3,66	5,01	56,34	
суп картофельный с рисом/мяс	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,6	
фрикадельки	70/3	8,56	7,6	10,31	144,36	
котлеты рыбные	130	4,48	5,19	24,72	163,28	
макароны отварные с овощами	180	0,54	0,09	16,18	75,24	
кисель плодово-ягодный	45	2,94	0,54	17,82	89,1	
хлеб ржаной	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого за обед		21,87	20,3	95,97	666,67	
Подник						
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
Итого за подник		5,22	4,5	7,56	91,8	
Ужин						
каша гречневая с мясом и овощами	200	11,17	12,3	27,9	268,5	
напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за ужин		14,06	12,79	61,34	418,38	
Итого за день		57,26	54,61	238,31	1674,72	