

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для детей раннего возраста 1-3 лет,
12 часовой режим функционирования



День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(подпись)

(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « ____ » _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,9	4,0	3,5	53,6	0	0	3,2	18,5	0,3
213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	0,2	0	17,2	0,8
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	0	0	0,1	95,5	0,7
ИТОГО:			12,4	17,5	32,9	334,1	0	0,3	3,8	234,7	2,3
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,8	2,1	13,4	80,4	0,1	0	5,3	18,9	0,8
302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	20,2	18,8	21,6	341,9	0,2	0,2	10,1	56,8	2,8
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			26,6	21,5	83,0	638,9	0,4	0,2	20	124,4	6,3
Уплотненный полдник											
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,7	6,1	18,6	143,7	0,1	0,2	0,7	159,6	0,7
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,7	3,5	40,4	215,8	0,1	0	0	13,7	0,5
ИТОГО:			15,0	13,3	73,9	461,4	0,2	0,4	1,3	297,8	1,7
ВСЕГО:			54,9	52,5	207,5	1 514,7	0,6	0,9	26,5	668,3	12,6

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150

День 2: вторник
Неделя: первая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	170/5	8,1	5,6	30,0	194,9	0,2	0	0,8	160,4	2,3
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			13,2	8,6	60,5	359,2	0,2	0,1	1,3	271,6	3,2
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	140	0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
ИТОГО:			0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
Обед											
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	45	1,0	2,2	5,7	47,5	0	0	3	16,4	0,8
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190/8	1,7	5,2	7,5	87,4	0	0	9,7	38,9	0,8
292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	150	17,5	19,8	30,4	369,4	0,1	0,1	0,5	20,8	2,8
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0	10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			24,1	27,7	77,2	658	0,2	0,1	14,3	107,3	5,9
Уплотненный полдник											
233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	100	10,0	9,4	16,5	196,4	0	0,1	0,4	91	0,6
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	15	0,3	0,7	2,1	15,4	0	0	0	8,6	0
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	0,3	1,1	180	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
ИТОГО:			17,8	14,1	44,7	386,0	0,2	0,4	1,5	288,8	1,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,7	51,0	195,8	1467,2	0,6	0,9	22,7	688	13,5

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40/20

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

№ _____ (роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,9	6,1	13,6	121,2	0,1	0,2	0,6	143,5	0,5
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	0,1	0,3	1	204,1	0,2
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			12,6	19,4	37,4	357,3	0,2	0,5	1,6	355,7	1,3
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0,6	2,3	3,2	36,8	0	0	3,7	9,1	0,2
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	0	5,3	18,5	0,9
298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,5	14,5	12,7	245,2	0	0,1	20	65,7	3
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,2	0	0	0	4,1	0
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			22,7	20,1	79,4	593,5	0,2	0,1	29,1	140,4	6,3
Уплотненный полдник											
249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,5	4,3	2,2	94,5	0,1	0,1	0,2	29,9	0,7
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	18,6	122,7	0,1	0,1	9	31,6	1
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	0	0	10,1	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1	0	0	0	5,2	0,4
ИТОГО:			18,8	10,5	75,6	472,4	0,3	0,2	9,2	86	3,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55	50,2	210,1	1503,5	0,7	0,8	41,3	593,4	13

Рекомендованный ужин дома

№ рец.
394

Приём пищи, наименование блюда
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Масса порции (г)
150

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
 № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЖИДКАЯ (пшениная)	170/5	7,8	5,4	34,4	209,2	0,2	0,2	0,8	162,6	1
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			13,7	9,3	64,4	382,1	0,2	0,4	1,4	294	2,1
II Завтрак											
	АПЕЛЬСИН	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	0,1	48	61,2	0,5
ИТОГО:			1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	0,1	48	61,2	0,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	190/8	3,8	7,0	10,2	122,8	0	0	6,5	40	1,4
294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180/5	23,3	9,3	20,2	281,1	0,2	1,8	16,7	29,5	7,3
356	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	15	0,2	0,6	1	12,1	0	0	0,1	4,2	0
393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1		7,1	29,3	0	0	0,6	9,4	0,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			31,5	17,5	63,1	563,3	0,3	1,8	25,7	111,2	10,8
Уплотненный полдник											
134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	45	0,8	1,1	4,3	30,0	0	0	2	16,3	0,6
228	ДРАЧЕНА	75/5	8,6	14,7	4,9	187,9	0	0,3	0,1	57,7	1,4
275	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	4,9	13,2	0,5	141,7	0	0	0	0,5	0
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
ИТОГО:			18,6	31,9	35,1	500,3	0	0,4	2,6	183,1	2,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,5	59,1	178,3	1529,1	0,6	2,7	77,7	649,8	16,1

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150

День 5: пятница
Неделя: первая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(подпись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	120	15,6	13,1	28,4	299,1	0	0,2	0,3	143	0,8
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	0,1	0,3	1	204,1	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			23,2	19,1	52,1	469,1	0,1	0,5	1,3	354	1,6
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,2	7,5	75,0	0	0	10,2	34,3	0,9
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60/5	10,0	13,6	9,8	200,8	0	0,1	0,1	24,5	1,8
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	140,4	0,2	0,1	10,4	37,7	1,2
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			19,4	23,2	86,8	632,6	0,3	0,2	25,3	145,2	6,6
Уплотненный полдник											
268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70/5	11,5	9,9	3,1	146,0	0,1	0	0,3	43,4	0,5
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,6	12,3	103,7	0	0,1	27	67,4	1,5
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛЮМ	170/9	0,1		9,3	37,4	0	0	0	9,2	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
ИТОГО:			17,6	14,7	44,8	381,8	0,2	0,1	27,3	129,2	3,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,1	57,2	201,4	1563,8	0,6	0,8	55,3	639,4	13,6

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

№ _____ (роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,9	4,0	3,5	53,6	0	0	3,2	18,5	0,3
206	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/14/3	7,6	6,6	28,5	205,4	0,1	0	0	118,3	0,8
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			13,4	13,6	61,1	417,0	0,1	0,1	3,7	247,2	2,2
II Завтрак											
385	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	90/5	0,4	0,4	29,9	126,3	0	0	3,6	13,5	1,8
ИТОГО:			0,4	0,4	29,9	126,3	0	0	3,6	13,5	1,8
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,8	11,8	79,5	0	0	3,7	18,5	0,7
302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	20,0	18,9	18,6	330,7	0,2	0,2	8,6	56,2	2,7
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1		7,1	29,3	0	0	0,6	9,4	0,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			26,1	22,2	62,1	557,1	0,3	0,2	14,7	112,2	5,5
Уплотненный полдник											
185	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	180/5	8,3	5,2	35,5	213,4	0,2	0,2	0,8	176,4	1,6
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	0,1	0,3	1	204,1	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50/20	3,3	2,9	27,0	148,5	0	0	0,7	10,7	0,8
ИТОГО:			18,4	14,0	81,1	508,3	0,3	0,5	2,5	395,8	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	50,2	234,2	1608,7	0,7	0,8	24,5	768,7	12,5

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150

День 7: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
 № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,2	0,2	0,8	173,9	1
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			12,5	16,6	58,0	417,6	0,2	0,3	1,3	286,3	1,9
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	190/8	1,9	5,3	12,7	109,0	0	0	5,6	33,9	1,2
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18	17,7	3,7	246,7	0,1	0,1	0,6	18,4	2,5
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,1	14,3	117,2	0,1	0,1	31,3	77,8	1,6
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,0	57,0	0,1	0	0	11,4	0,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			26,7	28,5	73,1	659,8	0,3	0,2	37,6	169,3	7,3
Уплотненный полдник											
230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	90/10	12,0	6,5	23,1	207,6	0	0,2	0,1	103,4	0,5
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	0,3	1,1	180	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	ВАФЛИ	15	0,5	4,4	9,4	77,1	0	0	0	1,1	0,1
ИТОГО:			19,2	14,9	53,6	435,2	0,1	0,5	1,2	291,4	1,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,3	60,2	202,4	1592,9	0,6	1	41,5	758,8	12,9

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

№ _____ (роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,6	16,2	127,9	0,1	0,2	0,6	148,9	0,4
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/5	4,6	6,8	15,2	140,5	0	0	0,1	95,5	0,7
ИТОГО:			13,2	16,1	46,3	370,3	0,1	0,4	1,3	368,9	1,6
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	140	0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
ИТОГО:			0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190/8	1,7	5,2	7,5	87,4	0	0	9,7	38,9	0,8
291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	14,8	14,5	30,0	308,9	0,2	0,2	14,3	25,9	3,2
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,2	0	0	0	4,1	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	170/9	0,1		9,3	37,4	0	0	0	9,2	0,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			21,0	20,9	72,8	566,9	0,3	0,2	28,5	102,5	6,1
Уплотненный полдник											
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	45	1,0	2,2	5,0	45,0	0	0	2,3	20,9	0,7
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70/5	13,2	4,0	0,3	90,0	0,1	0,1	0,5	20,3	0,4
165	КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	80/5	4,7	4,8	21,1	146,0	0,2	0,1	0	9,7	2,3
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1		7,1	29,3	0	0	0,6	9,4	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
	ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1	0	0	0	5,2	0,4
ИТОГО:			21,5	12,9	54,4	420,9	0,3	0,2	3,4	69	4,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,3	50,5	186,9	1422,1	0,7	0,8	38,8	560,7	14,9

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

401

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА

150

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	170/5/5	5,9	8,5	30,5	214,2	0,1	0,2	0,8	164,1	0,4
384	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,7	4,1	26,8	152,7	0,1	0,2	0,7	148,2	0,1
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			12,0	20,1	72,5	504,0	0,2	0,4	1,5	320,4	1,1
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,8	2,1	13,4	80,4	0,1	0	5,3	18,9	0,8
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60/5	10,0	13,6	9,8	200,8	0	0,1	0,1	24,5	1,8
324	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ	150	2,5	5,0	15,6	116,0	0	0,1	6,6	55,2	2,1
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
ИТОГО:			17,6	21,1	79,1	574,4	0,2	0,2	13,9	147,5	7,1
Уплотненный полдник											
240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	110	13,9	13,3	16,0	249,2	0	0,2	1,2	128,2	1,5
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	0,3	1,1	180	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
ИТОГО:			21,4	17,3	42,1	423,4	0,2	0,5	2,3	317,4	2,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,9	58,7	211,4	1582,1	0,6	1,1	19,1	795,5	12,9

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150
469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50

День10: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	7,1	12,5	1,4	146,1	0	0,2	0,1	47,8	1,2
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	0,1	0,3	1	204,1	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
7	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	0	0	79,2	0,1
ИТОГО:			16,9	21,4	25,1	351,4	0,1	0,5	1,1	338	2,1
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	140	0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
ИТОГО:			0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/8	1,7	5,2	10,3	98,6	0	0	6,6	39,7	1,1
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	60	8,3	9,6	7,7	150,3	0	0,1	0,6	22,7	1,2
356	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	15	0,2	0,6	1	12,1	0	0	0,1	4,1	0
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,7	19,4	131,3	0,1	0,1	9	43,6	1,2
374	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	0	0	10,8	18,9	0,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
ИТОГО:			16,6	20,7	85,6	602,3	0,2	0,2	31,6	149,9	5,1
Уплотненный полдник											
129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,5	5,2	8,7	89,8	0	0	2,5	57	0,7
254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,0	4,3	5,5	94,3	0	0	0,3	34,1	0,8
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,5	8,0	41,8	261,0	0,1	0	0	12	0,4
ИТОГО:			19,8	20,3	71,4	538,4	0,1	0,1	3,3	207,4	2,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,9	63,0	195,5	1556,1	0,4	0,8	41,6	715,7	12,2

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150

День 11: понедельник

Неделя: третья

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

№ _____ (роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
168	КАША ВЯЗКАЯ (пшениная)	170/5/5	9,3	9,3	43,0	285,6	0,3	0,2	0,8	171,2	1,4
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	170/9	0,1	0	9,3	37,4	0	0	0	9,2	0,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			11,8	16,8	67,5	460,1	0,3	0,2	0,8	188,5	2,3
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (мелкошинкованный)	200/2	2,3	4,3	11,4	95,2	0	0	11,3	47	1,3
305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	12,7	12,8	9,7	202,1	0	0,1	0,5	30,9	1,5
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	140,3	0,2	0,1	10,4	37,6	1,2
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	0	0	10,1	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
ИТОГО:			21,3	22,3	81,0	605,1	0,3	0,2	24	150,2	5,7
Уплотненный полдник											
275	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	4,9	13,2	0,5	141,7	0	0	0	0,5	0
134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	100	2,2	5,4	9,9	105,7	0	0	4,4	51	1,4
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	ВАФЛИ	20	0,7	5,8	12,5	102,8	0	0	0	1,4	0,1
ИТОГО:			11,4	28,1	37,8	452,1	0	0,2	5	177,4	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,4	67,4	204	1597,6	0,6	0,6	31,2	527,4	12,3

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150

День 12: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
 № _____ « ____ » _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,2	5,4	17,0	130,1	0,1	0,2	0,6	140,9	0,4
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			10,3	8,4	47,5	294,4	0,1	0,3	1,1	252,1	1,3
II Завтрак											
385	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	90/5	0,4	0,4	29,9	126,3	0	0	3,6	13,5	1,8
ИТОГО:			0,4	0,4	29,9	126,3	0	0	3,6	13,5	1,8
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,8	11,8	79,5	0	0	3,7	18,5	0,7
278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	250,0	0,1	0,1	0	23,6	2,3
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,5	142,2	0,2	0,1	10,4	37,6	1,2
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1		7,1	29,3	0	0	0,6	9,4	0,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			27,8	25,7	69,0	623,0	0,4	0,2	19,2	113,5	6,3
Уплотненный полдник											
237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	19,2	14,3	20,6	302,6	0	0,3	0,2	176,1	1
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0,2	167,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
131	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	45	0,6	1,4	7,4	44,5	0	0	1,7	13,3	0,5
ИТОГО:			26,4	19,6	49,2	496,7	0	0,5	2,1	363,7	2,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,9	54,1	195,6	1540,4	0,5	1	26	742,8	11,7

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150

День 13: среда

Неделя: третья

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

№ _____ (роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЖИДКАЯ (манная)	170/5/5	6,8	8,5	29,6	213,2	0,1	0,2	0,8	166,9	0,4
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
7	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	0	0	79,2	0,1
ИТОГО:			14,9	15,3	59,6	421,4	0,1	0,4	1,4	377,5	1,6
II Завтрак											
	АПЕЛЬСИН	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	0,1	48	61,2	0,5
ИТОГО:			1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	0,1	48	61,2	0,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
56	БОРЩ	200	1,3	3,9	7,8	72,7	0	0	6,7	35,6	0,9
276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,9	23,6	16,8	359,5	0,2	0,2	8,5	20	3,4
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
ИТОГО:			24,6	27,9	64,6	608,7	0,3	0,2	17,1	104,5	6,7
Уплотненный полдник											
263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	10,1	3,3	5,6	92,0	0	0	0,2	29	0,7
320	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	3,3	3,9	5,7	72,0	0	0	39,4	0,5	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50/20	5,5	4,4	44,7	241,2	0,1	0	0	15,8	0,7
ИТОГО:			22,1	12,0	88,8	556,5	0,1	0	41	63,5	4,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,3	55,6	228,7	1670	0,6	0,7	107,5	606,7	13,1

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150

День 14: четверг

Неделя: третья

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

(подпись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	40/20	1,2	2,6	4,3	44,7	0	0	1,2	28,1	0,4
216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	70/5	8,4	14,4	1,3	169,7	0	0,2	0,1	115,1	1,2
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	0,1	0,3	1	204,1	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			17,2	23	29,3	384,4	0,1	0,5	2,3	354,2	2,4
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	122,4	0,1	0,1	7,7	19,8	1
291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180/5	12,0	11,4	30,4	283,3	0,3	0,8	20,4	25,2	4,5
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,2	0	0	0	4,1	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	170/9	0,1		9,3	37,4	0	0	0	9,2	0,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			18,4	14,9	81,3	544,5	0,5	0,9	32,6	82,7	7,6
Уплотненный полдник											
212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100/5	8,4	8,9	21,9	206,1	0	0,1	0,1	60,1	0,8
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0,2	167,4	0,2
466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,7	3,5	40,4	215,8	0,1	0	0	13,7	0,5
ИТОГО:			18,4	16,1	68,4	500,5	0,1	0,3	0,3	241,2	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,9	54,2	196,7	1509,7	0,7	1,7	36,6	689,4	13,8

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

394

ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

150

День 15: пятница
Неделя: третья
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № _____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5/5	7,8	8,4	33,9	234,8	0,2	0,2	0,8	167,1	1,5
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			13,7	12,3	63,9	407,7	0,2	0,4	1,4	298,5	2,6
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	140	0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
ИТОГО:			0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
Обед											
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	0	5,3	18,5	0,9
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	10,0	10,1	9,7	168,7	0	0,1	0,1	24	1,8
134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	120	1,9	3,0	11,4	80,5	0	0	5,4	43,5	1,6
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			18,3	15,8	83,7	549,5	0,2	0,1	10,9	129	6,5
Уплотненный полдник											
212	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,7	123,3	0,1	0,1	9	31,7	1
253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	8,1	4,8	2,6	86,7	0	0	0,5	50,7	0,3
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
ИТОГО:			16,9	12,1	56,5	397,8	0,2	0,2	11,8	204,5	3,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,5	40,8	217,5	1419	0,6	0,7	29,7	653,3	15

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160

День 16: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0,6	2,3	3,2	36,8	0	0	3,7	9,1	0,2
205	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140/5	5,2	4,1	33,6	192,7	0,1	0	0	8,9	0,9
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	170/9	0,1	0	9,3	37,4	0	0	0	9,2	0,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			8,3	13,9	61,3	404,0	0,1	0	3,7	35,3	2
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,2	7,5	75,0	0	0	10,2	34,3	0,9
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,8	31,0	24,8	493,2	0,1	0,2	1,5	30,4	2,7
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	150/7/3	0,1		7,1	29,3	0	0	0,6	9,4	0,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
ИТОГО:			33,5	35,6	56,5	679,6	0,2	0,2	14,1	98,7	5,4
Уплотненный полдник											
92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	4,9	5,3	14,2	116,8	0,1	0,2	0,7	150,2	0,2
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	0,1	0,3	1	204,1	0,2
458	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,0	1,9	39,7	191,6	0,1	0	0	12,4	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			16,5	13,2	77,6	478,4	0,3	0,5	1,7	373,6	1,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,2	62,9	213,1	1642,3	0,6	0,7	20,9	519	11,3

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150

День 17: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
 № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
169	КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ (пшениная)	150/5	6,2	6,8	29,9	202,2	0,1	0,1	2,1	101,4	1,2
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			11,1	9,8	59,0	360,2	0,1	0,2	2,6	211,8	2,3
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	6,1	5,9	14,1	134,6	0,1	0,1	7	22,8	1,4
146	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	6,9	10,8	29,0	243,5	0,2	0,2	16,2	127,7	3,9
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,9	0	0	0	4,2	0
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			17,8	17,9	92,0	606,4	0,4	0,3	27,8	203,4	8
Уплотненный полдник											
236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	13,5	9,5	20,2	229,0	0	0,2	0,2	120,8	0,6
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	20	0,4	1,0	2,7	20,0	0	0	0	11,6	0
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0,2	167,4	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	45,7	0	0	4	14,4	2
ИТОГО:			20,9	14,8	53,6	444,3	0	0,4	4,4	321,1	3,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,7	42,7	222,3	1491,2	0,5	0,9	36,2	747,6	16

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	150

День 18: среда
Неделя: четвертая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,2	0,2	0,8	173,9	1
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			12,5	16,6	58,0	417,6	0,2	0,3	1,3	286,3	1,9
II Завтрак											
	АПЕЛЬСИН	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	0,1	48	61,2	0,5
ИТОГО:			1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	0,1	48	61,2	0,5
Обед											
129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	40/20	1,2	2,6	4,3	44,7	0	0	1,2	28,1	0,4
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,3	12,9	97,8	0,1	0	5,9	29,1	1,2
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	60	8,3	9,6	7,7	150,3	0	0,1	0,6	22,7	1,2
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,1	14,3	117,2	0,1	0,1	31,3	77,8	1,6
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,2	0	0	0	4,1	0
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
ИТОГО:			17,7	22,6	78,9	589,9	0,3	0,2	39,1	201,3	6,3
Уплотненный полдник											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	11,2	6,9	6,6	133,0	0,1	0	2,2	33,9	1,2
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	4,1	16,8	113,1	0,1	0,1	7,9	37,7	1,1
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,2	2,3	11,7	72,4	0	0,1	0,4	86,3	0,4
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0	0	0,1	95,5	0,7
ИТОГО:			21,0	20,1	51,4	465,1	0,2	0,2	12,4	262,8	3,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,9	59,7	204,0	1 556,0	0,8	0,8	100,8	811,6	12,6

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160

День 19: четверг
 Неделя: четвертая
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
 № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
185	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,9	4,0	3,5	53,6	0	0	3,2	18,5	0,3
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	6,6	11,9	1,3	138,4	0	0,2	0,1	46	1,1
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	0,1	0,3	1	204,1	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			15,1	21,9	28,5	362,0	0,1	0,5	4,3	275,5	2,2
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	140	0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
ИТОГО:			0,6	0,6	13,4	64,0	0	0	5,6	20,3	2,8
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,5	0,1	1,6	10,5	0	0	4,5	5,7	0,5
77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	122,4	0,1	0,1	7,7	19,8	1
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	10,0	10,1	9,7	168,7	0	0,1	0,1	24	1,8
166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	95/5	4,9	6,8	22,1	168,2	0,2	0,1	0,2	16,1	2,5
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,4		22,9	94,4	0	0	0,1	24,3	0,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			21,4	19,8	95,4	643,9	0,4	0,3	12,6	108,6	8
Уплотненный полдник											
240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	110	13,9	13,3	16,0	249,2	0	0,2	1,2	128,2	1,5
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150	4,3	3,7	6,1	78,6	0	0,2	0,2	167,4	0,2
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,4	3,8	28,0	155,6	0	0	0	10	0,8
ИТОГО:			20,6	20,8	50,1	483,4	0	0,4	1,4	305,6	2,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,7	63,1	187,4	1553,3	0,5	1,2	23,9	710	15,5

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150
469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50

День 20: пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего)
 № _____ « ____ » _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,4	16,2	126,6	0,1	0,2	0,6	148,9	0,4
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0	0	0,1	95,5	0,7
ИТОГО:			12,4	15,0	46,8	360,4	0,1	0,3	1,2	348,7	1,4
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
ИТОГО:			0,9	0,2	17,7	80,3	0	0	1,4	11,3	2,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	45	0,4		1,1	6,1	0	0	1,8	9,4	0,5
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	0	6,6	33,4	1,1
288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/60	10,2	12,0	8,8	189,2	0	0,1	0,3	35,7	1,3
316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	2,4	2,8	25,3	136,4	0	0	0	5,8	0,4
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	0	0	10,1	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0,1	0	0	15,2	1
ИТОГО:			17,2	19,2	82,5	575,6	0,1	0,1	8,7	109,6	4,5
Уплотненный полдник											
242	РЫБА ОТВАРНАЯ	70/5	13,3	4,0	0,7	91,7	0,1	0,1	0,6	22,2	0,4
133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНый В СОУСЕ	130	2,9	8,1	21,7	173,0	0,1	0,1	10,2	20,4	1,3
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1		7,1	29,3	0	0	0,6	9,4	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,7	3,5	40,4	215,8	0,1	0	0	13,7	0,5
ИТОГО:			24,3	15,8	85,0	580,8	0,3	0,2	11,4	72,6	3,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,8	50,2	232,2	1597,1	0,5	0,6	22,7	543,7	11,3

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	150