

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Урской детский сад
"Росинка" А.С. Синкина



МЕНЮ

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей
муниципального дошкольного образовательного учрежд
Урской детский сад "Росинка"**

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/	180	8,32	4,92	32,56	208,62	1,97
	масло сливочное	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							
	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		
86, Пермь 2011	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,91	14,54	109,71	0,68
188, Пермь 2011	Омлет натуральный	50	4,42	5,32	1,18	69,75	0,26
339, Пермь 2011	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	Каша манная молочная жидкая/	180	5,51	2,64	27,61	156,59	1,24
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
6, Москва 2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
391, Пермь 2011	Кофейный напиток со сгущенным 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	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	Свекла, тушенная с яблоками	50	0,91	3,08	5,71	53,76	1,98
81, Москва 2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)/	150	4,29	3,09	8,12	78,33	6,86
227, Пермь 2011	Котлеты рыбные любительские	60	7,55	2,48	3,45	64,75	0,86
91, Пермь 2011	Рагу из овощей	120	2,47	10,19	8,6	119,74	7,32
	Сок фруктовый	150	0,75	0	13,65	57	3

	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	47,6	0
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15	75,6	0
Итого:		590	19,73	19,44	64,25	496,78	20,02

Полдник

	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		
229, Москва 2011	Вареники ленивые отварные/	120	15,64	8,2	15,59	241,14	0,41
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
409, Пермь 2011	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"/	180	4,63	2,53	24,47	139,22	1,19
	масло сливочное	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/	120	16	13,49	20,23	264,65	23,1
	соус молочный	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		
208, Москва 2011	Макароны, запеченные с яйцом/	120	5,82	5,69	21,67	170,85	0,26
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
262, Пермь 2004	Чай с молоком	150	1,13	0,91	11,78	57,56	0,53
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	49,5	4
Итого:		405	8,50	11,35	50,79	353,11	4,79
Всего:		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		
159, Москва 2011	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
1, ДП 2011	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							
	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
54, Москва 2011	Икра свекольная	50	1,18	2,54	6,28	52,19	8,4
82, Пермь 2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	4,84	7,02	5,06	105,76	13,31
301, Москва 2011	Птица тушеная	50	7	0,75	1,47	36,44	0,02
297, Пермь 2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,13	28,03	184	0

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	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/	50	4	3,06	2,24	54	4,14
	соус сметанный	20	0,7	2,78	1,25	33,14	0,05
318, Москва 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							
	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Огурцы соленые (консервированные без уксуса)	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	50	9,32	7,07	9,64	139	0,09
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0

337, Москва 2011	Капуста, тушенная 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

Полдник

	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		
253, Москва 2011	Рыба, припущенная с овощами	60	4,16	2,71	1,69	45,37	0,61
376, Москва 1982	Картофельное пюре запеченное	180	4,3	1,77	27,04	146,36	7,12
401, ДП 2011	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/	180	4,6	2,65	28,54	156,88	1,25
	масло сливочное	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 сгущенном 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		
132, Пермь 2011	Пудинг овощной/	180	7,34	7,1	20,92	170,5	23,26
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
262, Пермь 2004	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/	180	7,18	4,17	34,38	204,7	1,97
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	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		
201, Пермь 2011	Пудинг творожный запеченный/	120	16,71	11,74	25,56	275,63	0,23
	соус шоколадный	20	1,13	1,1	9,45	50,84	0,05
376, Пермь 2011	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	11,23	73,73	150
409, Пермь 2011	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							
	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		
134,Пермь 2011	Суфле картофельно-морковное ("розовое")/	150	4,77	8,8	17,41	168,95	4,13
	соус молочный	20	0,5	1,02	3,2	23,56	0,1
381,Пермь 2011	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,26	43,69	0,08
	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:		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	Суп молочный с крупой	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	Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
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
	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	Икра свекольная	50	1,18	2,54	6,28	52,19	8,4

87, Москва 2011	Суп с рыбными консервами	150	5,92	3,29	10,02	95,2	9,37
290, Пермь 2011	Рагу из птицы	150	11,21	9,74	14,49	184,74	8,87
253, Пермь 2009	Компот из изюма	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

Полдник

	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		
238, Москва 2011	Запеканка из творога с морковью/	100	11,01	9,22	23,01	218,53	0,71
	соус молочный сладкий	20	0,5	1,02	3,2	23,56	0,1
381, Пермь 2011	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,26	43,69	0,08
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	7,5	37,8	0

	Фрукты свежие	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/	180	6,48	2,73	32,35	181,72	1,16
	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	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							
	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	Макароны 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		
238, Пермь 2011	Печень говяжья по- строгановски	50	8,75	7,47	1,13	108,51	8,24
321, Москва 2011	Пюре картофельное	120	2,48	4,15	15,75	111,8	4,15
409, Д.П. 2011	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