

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 67»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
с 3-х лет до 7 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34	
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142	
81	Батон с маслом	30/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5	
ОБЕД												
1	Салат из свеклы	50	1,1	0,08	6,3	31	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4	
21	Суп гороховый на м/к бульоне	180	5,2	7,9	32,1	220,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4	
37	Плов с мясом говядины	160	11,9	12,0	26,4	244,3	0,10	0,08	1,2	14,47	1,89	
63	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47	
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08	
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33	
ПОЛДНИК												
78/1	Плюшка	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,07	0,03	0,19	21,9	0,2	
	Снежок	200	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	-	1,62	0,21	
УЖИН												
33	Макароны отварные с овощами	160	7,8	10,2	46,1	297,7	0,09	0,03	8,7	21,5	0,10	
65	Чай с сахаром	200	0,18	-	12,8	48,94	-	-	-	0,35	0,05	
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,42	24,05	121,5	0,06	0,03	-	8,4	0,54	
	Итого:		50,0	46,83	272,95	1750,11	0,137	0,996	57,46	664,47	11,432	

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
Груша

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	143,15	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
61	Какао с молоком	180	3,4	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
81	Батон с маслом	30/5	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
30	Салат из сол. огурца с луком	40	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
28	Суп рыбный	180	7,1	11,4	13,4	199,5	0,1	0,1	32	41,1	1,3
35	Картофельное пюре	130	25,6	20,9	29,15	345,55	0,42	0,45	35,5	33,7	4,76
36/1	Суфле из рыбы	70	9,8	8,8	3,2	148,1	0,083	0,086	1,9	16,8	0,12
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,024	0,022	-	4,0	0,2
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
46	Вареники ленивые с творогом	170	32,64	4,64	18,02	250,24	0,79	0,39	0,68	172,38	0,79
57	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		94,84	61,34	253,67	2161,26	1,406	1,7636	80,12	980,29	14,39

Рекомендации родителям:

- Рис с биточками
- Яблоко

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	7,47	8,74	36,15	205,97	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	30/5/6	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Апельсин	100	2,43	0,54	21,87	116,1	0,11	0,08	162	91,8	0,81
ОБЕД											
5	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	40	0,9	4,64	2,77	52,25	0,027	0,03	2,61	18,45	0,28
35	Суп фасолевый с мясом птицы	180	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
34	Гречка рассыпчатая	110	4,48	4,35	20,35	138,88	0,075	1,50	-	25,95	2,94
41/1	Биточки куриные	60	9,49	4,35	3,8	93,86	0,11	0,1	0,02	16,6	1,8
58/1	Подлива томатная с овощами	25	0,7	0,99	5,7	34,6	0,04	0,01	0,42	-	-
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
80	Кух с повидлом	60	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4,0	0,18
	Йогурт	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
УЖИН											
47	Солянка овощная	200	4,5	5,6	15,9	135,8	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,00	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
	Итого:		68,49	45,38	251,21	1735,86	1,119	4,944	283,9	918,08	20,277

Рекомендации родителям:

- Блины с мёдом
- Сок фруктовый

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
17	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	180	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом. сыром	30/5/6	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
	Кукуруза консервированная	30	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
24/1	Щи на м/к б-не со сметаной	180/11	4,5	8,3	24,72	163	0,24	0,12	8,35	40,3	3,51
32	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	150	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
63	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
	Хлеб с повидлом	20/15	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4	0,18
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
30/1	Творожная запеканка	160	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
	Молоко сгущённое	30	-	-	15	50	-	-	-	-	-
65	Чай с сахаром	200	0,18	-	12,8	48,94	-	-	-	0,35	0,05
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
	Итого:		73,2	50,7	282,75	1719	61,278	3,187	68,43	855,6	10,6787

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
18	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	180	6,02	8,1	26,3	220,4	0,16	0,16	1	147,1	1,7
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	30/5/6	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
1	Винегрет	40	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
23	Рассольник с мясом птицы, со сметаной	180/11	7,8	12,1	20,1	221,7	0,3	0,3	16,5	30,2	7,3
214	Вермишелевая запеканка с мясом кур	150	12,6	15,9	19,15	192,55	0,13	0,15	23,2	36,4	2,46
58/1	Подлива томатная с овощами	30	0,37	0,99	5,7	34,6	0,03	-	0,42	11,3	0,28
63	Компот из с/ф с сахаром	180	0,06	-	15,22	62,5	-	-	4,0	-	-
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
	Сушки	20	1,41	0,9	10,05	53,85	0,012	0,007	-	-	-
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
УЖИН											
52	Капуста тушеная	150	5,24	6,46	26,9	154,32	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
41	Суфле из печени	60	13,26	4,72	2,65	107,7			0,103		
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
	Итого:		71,58	84,27	288,79	2131,08	0,855	3,1	143,6	701,7	16,407

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
65	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
81	Батон с маслом	30/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
49	Салат «Здоровье»	25	2,2	1,6	8,2	24	0,17	0,07	1	18,74	0,04
29/1	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	180/11	3,07	6,43	9,48	147,8	0,09	0,08	21,3	40,59	3,01
419	Отварной рис	110	3,2	5,3	29,3	177,3	-	-	-	-	-
373	Гуляш из мяса говядины	60	12,6	6,93	8,84	149,17	0,03	-	0,406	11,3	0,28
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
	Вафли	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
	Ряженка	200	5,72	5,0	8,0	106	0,07	0,33	1,32	240	0,2
УЖИН											
205	Картофель тушёный в молоке	180	4,21	4,02	29,5	162,4	0,27	0,17	31,8	107,5	3,2
65	Чай с сахаром	200	0,18	-	12,8	48,94	-	-	-	0,35	0,05
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
	Итого:		50,42	39,7	250,55	1584,2	0,654	0,971	59,01	748,69	11,342

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
85	Каша «боярская» молочная с маслом, сахаром	180	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон с маслом	30/5	5,54	6,25	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	30	0,84	6,79	5,64	88	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
18	Суп с гречневой крупой, с мясом говядины	180	4,15	6,04	19,67	144	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
33	Отварные макаронные изделия	110	13,7	14	16,6	217,8	0,06	0,13	62,27	77,3	2,8
43	Котлета рыбная	60	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
58/1	Подлива томатная с овощами	30	0,37	0,99	5,7	34,6	0,03	-	0,42	11,3	0,28
63	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
74/1	Ватрушка с повидлом	50	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
48	Рагу овощное	200	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
	Итого:		58,71	65,78	227,55	1808,89	0,598	0,828	103,9	775,03	10,852

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная с маслом сахаром	180	7,47	8,74	36,15	205,97	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	30/5/6	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	1,8	-	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	40	2,03	6,58	12,1	101,18	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
30	Суп с клецками на курином бульоне	180	9,5	13,3	24,8	245,7	0,15	0,15	15,9	31,1	1,6
36	Картофельное пюре	120	4,1	2,6	9,9	90,4	0,16	0,033	-	23,7	1,3
44	Суфле из мяса кур	60	10,68	11,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
59	Отвар шиповника	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
	Сушки	20	1,41	0,9	10,05	53,85	0,012	0,007	-	-	-
	Кефир	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
УЖИН											
51	Омлет натуральный с маслом	120	3,61	3,88	15,18	127,59	0,2	0,13	23,1	30,2	1,5
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
12	Икра из свеклы	50	0,54	2,82	3,55	41,76	0,014	0,014	3,31	10,89	0,36
	Итого:		69,39	74,53	295,71	2136,61	0,93	1,277	81,90	862,2	11,767

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	30/5/6	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
94	Салат картофельный с сол .огурцами	30	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
24	Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы	180	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
40	Ленивые голубцы с мясом кур	160	2,1	0,18	15,3	97,55	0,027	0,01	-	3,7	0,29
58/1	Подлива томатная с овощами	20	0,37	0,99	5,7	34,6	0,03	-	0,42	11,3	0,28
63	Компот из с/ф	180	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
	Зефир	20	4,2	3,8	26,2	148	0,021	0,020	0,45	36,1	0,42
	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											
30/1	Запеканка из творога	160	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
	Кисельная подлива	30	-	-	-	40	-	-	12	-	-
65	Чай с сахаром	200	0,18	-	12,8	48,94	-	-	-	0,35	0,05
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
	Итого:		67,09	54,09	283,5	1881,25	1,0032	1,5226	89,81	782,33	17,697

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Мандарин

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	180	6,8	5,7	27,8	219,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом	30/5	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
4/1	Салат Витаминный	40	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
25	Свекольник на м/к б-не, со сметаной	180/11	7,9	12,1	20,3	188	0,12	0,09	13,8	41,3	2,1
39	Картофель по –домашнему с мясом говядины	150	18,7	14,9	28,4	210,93	0,26	0,21	34,8	27,9	4,02
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5			4,0		
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,007	0,003	0,19	1,5	0,1
68	Кисель	200	0,4	-	21,1	87,11	0,01	0,01	0,13	7,5	1,33
УЖИН											
124	Отварные макароны с маслом ,сыром	150	22,4	19,07	49,23	543,2	0,12	0,22	0,62	342,27	1,13
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	22,25	121,3	0,05	0,028	-	8,3	0,42
	Итого:		74,94	72,43	301,01	2150,61	0,827	1,032	78,18	678,82	15,732

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

Итого за 10 дней: белки- 67,866; жиры- 59,51; углеводы- 270,77; ккал- 1905,89