

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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
с 1г.6м. до 3 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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	150	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,6	159,6	0,31
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
81	Батон с маслом	20/5	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											
1	Салат из свеклы	30	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,75	14,8	0,2
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	4,68	7,11	28,89	198,45	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
37	Плов с мясом говядины	120	8,8	10,2	22,1	183,2	0,08	0,06	0,08	9,8	1,02
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
ПОЛДНИК											
78/1	Плюшка	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,007	0,003	0,19	1,5	0,1
	Снежок	150	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19
УЖИН											
33	Макароны отварные с овощами	150	6,4	8,4	37,7	243,6	0,07	0,02	7,1	17,6	0,08
62	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		43,57	40,47	216,9	1388,67	0,445	0,746	46,19	565,72	8,832

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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	180	4,06	4,88	18,0	128,83	0,027	0,25	1,42	163,26	0,38
61	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Батон с маслом	20/5	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											
30	Салат из сол. огурца с луком	20	0,39	0,72	1,93	13,11	-	-	0,7	0,78	0,03
28	Суп рыбный	150	3,24	5,98	17,79	117,36	0,17	0,072	6,01	29,02	2,53
35	Пюре картофельное	100	2,32	2,75	17,63	105,81	0,1	0,08	14,4	18,88	0,93
36/1	Суфле из рыбы	50	6,13	5,5	2,0	92,5	0,052	0,055	1,19	10,5	0,08
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
ПОЛДНИК											
	Печенье	20	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
	Молоко кипячённое	150	4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,22	1,95	180	0,1
УЖИН											
46	Вареники ленивые с творогом	160	28,8	4,1	15,9	220,8	0,7	0,35	0,6	152,1	0,7
57	Соус молочный сладкий	30	0,6	0,2	5,1	26,6	0,009	0,007	0,18	18,4	0,048
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,008	11,48	46,9	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		79,64	52,07	214,92	1610,63	0,598	1,206	68,03	766,12	12,098

Рекомендации родителям:

- Рис с биточками
- Яблоко

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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	150	6,72	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	20/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
5	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	20	0,33	1,69	1,01	19,0	0,01	0,013	1,0	3,71	0,10
35	Суп фасолевый с мясом птицы	150	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
34	Гречка рассыпчатая	100	2,8	2,7	12,72	86,80	0,047	0,94	-	16,2	1,84
41/1	Биточки куриные	50	7,11	3,26	2,85	70,39	0,08	0,07	0,014	12,44	1,35
58/1	Подлива томатная с овощами	15	0,63	0,98	4,86	30,68	0,009	0,013	0,37	8,7	0,15
59	Отвар шиповника	150	0,06	-	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
ПОЛДНИК											
86	Кух с повидлом	50	6,0	0,05	13,4	58,55	0,02	0,01	-	4,0	0,18
	Йогурт	150	7,3	2,7	10,4	107,2	0,043	0,21	0,9	232	0,1
УЖИН											
47/1	Солянка овощная	190	7,4	16,1	20,3	220,5	0,15	0,09	53,7	58	1,9
66	Чай с молоком	180	0,028	0,05	9,77	41,02	-	-	-	0,04	0,66
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		55,086	45,06	206,8	1440,23	2,453	2,453	193,0	687,58	16,33

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	50,0	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
82	Батон с маслом, сыром	20/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
	Кукуруза консервированная	20	0,39	0,72	1,93	13,11	-	-	0,7	0,78	0,03
24/1	Щи на м/к б-не ,со сметаной	150/9	3,24	5,98	17,79	117,36	0,17	0,072	6,01	29,02	2,53
32	Жаркое по – домашнему с мясом говядины	120	2,32	2,75	17,63	105,81	0,1	0,08	14,4	18,88	0,93
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	-	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
ПОЛДНИК											
	Хлеб с повидлом	20/15	4,0	0,05	13,4	58,55	0,02	0,01	-	4	0,18
	Молоко кипячённое	150	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17
УЖИН											
30/1	Творожная запеканка	130	7,18	15,54	22,27	225,82	0,09	0,09	54,27	53,0	1,75
	Молоко сгущённое	20	-	-	10	33	-	-	-	-	-
65	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		55,12	38,57	222,75	1377,29	0,711	2,88	66,14	744,02	10,25

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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	150	5,41	7,29	23,67	198,36	0,14	0,14	0,9	132,39	1,53
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	20/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,8	-	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
1	Винегрет	30	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	-	-	0,7
23	Рассольник с мясом птицы, со сметаной	150/9	5,62	8,71	14,47	159,62	0,21	0,21	11,88	21,74	5,26
214	Вермишелевая запеканка с мясом кур	130	8,4	1,59	12,76	128,36	0,08	0,09	15,46	24,26	1,64
58/1	Подлива томатная с овощами	20	0,63	0,98	4,86	30,68	0,009	0,013	0,37	8,7	0,15
63	Компот из с/ф с сахаром	150	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
ПОЛДНИК											
	Сушки	20	1,41	0,9	10,05	53,85	0,012	0,007	-	-	-
59	Отвар шиповника	150	0,24	0,105	14,58	60	-	-	22,5	4,42	0,23
УЖИН											
52	Капуста тушеная	130	3,75	4,83	21,81	115,55	0,06	1,87	88,37	96,5	1,32
41	Суфле из печени	60	10,4	3,71	2,08	84,62			0,08		
66	Чай с молоком	180	0,028	0,05	9,77	41,02	-	-	-	0,04	0,66
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		53,86	43,13	241,4	1544,15	0,631	2,521	154,3	560,54	13,89

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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 ячневая молочная сладкая с маслом	150	5,49	3,42	24,57	155,52	0,063	0,152	1,953	204,6	0,198
62	Кофейный напиток с сахаром и молоком	180	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Батон с маслом	20/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,9	-	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12,	2,1
ОБЕД											
49	Салат «Здоровье»	20	0,5	1,69	1,3	22,3	0,1	0,04	0,5	9,37	0,02
29/1	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150/9	2,54	5,27	8,04	119,33	0,08	0,07	18,95	43,4	2,5
419	Отварной рис	100	2,2	4,44,3	20,5	148,2	-	-	-	-	-
373	Гуляш из мяса говядины	50	11,56	4,89	6,84	130,68	0,009	0,013	0,37	8,7	0,15
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
ПОЛДНИК											
	Вафли	20	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
	Ряженка	180	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185
УЖИН											
205	Картофель тушёный в молоке	160	3,11	2,93	24,3	145,7	0,22	0,14	27,5	84,3	2,9
65	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		33,36	32,62	211,15	1366,27	0,62	1,317	51,25	631,07	28,812

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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	150	6,49	9,01	1,61	112,5	0,036	0,027	0,35	57,58	0,86
61	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Батон с маслом	20/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	20	1,62	2,41	8,14	66	6,24	0,01	0,05	0,03	0,33
18	Суп с гречневой крупой и мясом говядины	150	2,99	4,35	14,16	103,68	0,11	0,02	5,66	19,08	0,87
33	Макаронные изделия отварные	100	10,65	10,8	12,9	169,4	0,05	0,10	48,3	60,12	2,17
43	Котлета рыбная	50	0,63	0,98	4,86	30,68	0,009	0,013	0,37	8,7	0,15
58/1	Подлива томатная с овощами	10	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
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 кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15
УЖИН											
48	Рагу овощное	180	7,18	15,54	22,27	225,82	0,09	0,09	54,27	53,0	1,75
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,008	11,48	46,9	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Итого:		49,53	57,14	207,64	1481,52	0,739	0,760	74,62	566,85	10,066

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- банан

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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 и сахаром	150	6,72	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54	
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11	
82	Батон с маслом, сыром	20/5/4	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,061	45,12	0,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Груша	100	1,8	-	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6	
ОБЕД												
4/1	Капуста припущенная	20	0,67	2,19	4,03	33,73	0,006	0,006	9,16	9,87	0,13	
30	Суп с клецками на курином бульоне	150	6,9	10,4	17,2	203	0,1	0,13	11,5	26,3	1,3	
35	Пюре картофельное	100	2,31	2,75	17,63	105,81	0,12	0,08	14,44	18,87	0,94	
44	Суфле из мяса кур	50	7,63	8,37	4,1	126,25	0,055	0,14	0,11	23,75	1,67	
59	Отвар шиповника	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35	
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86	
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27	
ПОЛДНИК												
	Сушки	20	20	1,41	0,9	10,05	53,85	0,012	0,007	-	-	
	Кефир	150	7,5	2,77	10,68	110,1	0,044	0,22	0,93	238,4	0,10	
УЖИН												
45/1	Омлет натуральный с маслом	100	3,12	3,36	13,16	110,57	0,17	0,11	20,02	26,17	1,3	
66	Чай с молоком	180	0,028	0,05	9,77	41,02	-	-	-	0,04	0,66	
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33	
12	Икра из свеклы	50	0,54	2,82	3,55	41,76	0,014	0,014	3,31	10,89	0,36	
	Итого:		52,38	54,31	242,16	1702,82	0,795	1,031	168,61	672,28	9,42	

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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	150	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,6	159,6	0,31
61	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
82	Батон с маслом, сыром	20/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
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	20	1,62	2,41	8,14	66	6,24	0,01	0,05	0,03	0,33
24	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	150	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
40	Ленивые голубцы с мясом кур	140	1,9	0,14	14,8	89,9	0,022	0,01	-	3,3	0,25
58/1	Подлива томатная с овощами	10	0,15	0,004	2,28	13,84	0,012	-	0,16	4,52	0,11
63	Компот из с/ф	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
ПОЛДНИК											
	Зефир	20	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15
УЖИН											
30/1	Запеканка из творога	130	7,18	15,54	22,27	225,82	0,09	0,09	54,27	53,0	1,75
65	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	25	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33
	Кисельная подлива	30	-	-	-	40	-	-	12	-	-
	Итого:		56,46	42,02	215,91	1419,66	1,795	1,038	82,51	640,39	11,49

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- мандарин

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х 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												
12	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	197,37	0,09	0,18	1,62	17,37	0,35	
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11	
82	Батон с маслом	20/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Яблоко	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6	
ОБЕД												
4/1	Салат Витаминный	20	0,39	0,72	1,94	13,11	-	-	0,66	0,78	0,03	
25	Свекольник на м/к б-не, со сметаной	150/9	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	29,1	1,17	
39	Картофель по-домашнему с мясом говядины	120	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,36	19,53	2,81	
63/1	Лимонный напиток	150	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-	
83	Хлеб ржаной	20	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86	
84	Хлеб пшеничный	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27	
ПОЛДНИК												
78	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,007	0,003	0,19	1,5	0,1	
	Кисель	150	0,37	-	19	78,4	0,01	0,01	0,12	6,8	1,2	
УЖИН												
124	Отварные макароны с сыром	130	18,2	15,5	40,0	441,35	0,1	0,18	0,50	278,1	0,92	
65	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045	
84	Хлеб пшеничный	30	3,88	0,3	17,55	90,32	0,035	0,015	-	6,7	0,33	
	Итого:		56,52	55,17	230,77	1638,78	0,603	0,682	67,56	652,88	13,692	

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

Итого за 10 дней: белки- 53,55; жиры- 46,05; углеводы- 221,04; ккал- 1497,002