

Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	День: 10										
	<u>Завтрак</u>										
64	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,07	7,8	19,3	168,7	0,07	0,02	0,67	138	0,54
137	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	-	-	3,04	11,37	0,43
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	-	7,8	0,48
	с маслом	4	0,02	3,33	-	29,92	-	-	-	0,88	0,007
	с сыром	7	1,82	1,87	-	24,64	0,002	0,026	0,19	72,8	0,084
	<u>Второй завтрак</u>										
134	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<u>Обед</u>										
45	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,82	1,29	12,67	85,68	0,09	0,09	3,18	26,4	0,78
110	Курица отварная	70	15,58	9,94	-	162,7	0,08	0,08	0,93	11,83	2,28
61	Салат из свежих помидор	100	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
127	Компот из св. яблок	150	0,10	0,10	17,49	66,9	-	0,005	4,17	32,16	0,32
3	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	19,94	64,2	0,024	0,015	-	6,3	0,6
	<u>Полдник</u>										
53	Картофель запеченный в сметане	100	2,33	3,18	8,51	104,99	0,09	0,06	3,12	17,3	0,63
28	Сельдь с луком	50	6,19	6,01	1	82,95	0,015	0,05	1,1	31,38	0,48
122	Кисель	150	-	-	14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,75	-
2	Хлеб пшеничный	25	2,06	0,22	12,42	56,5	0,04	0,02	-	6,5	0,4
	Итого:		41,15	38,16	138,52	1041	0,9	0,82	40,6	318,2	8,3

Примерное цикличное 10 – дневное меню

Неделя: первая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	День: 1										
68	<u>Завтрак</u>	200	7,6	10,4	25,7	224,9	0,09	-	0,67	176	0,72
129	Каша молочная пшеничная жидкая	200	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
1	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,07	4,52	19,88	90,4	0,064	0,065	-	11,5	0,65
134	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	92	0,015	0,015	3	10,5	2,1
41	<u>Обед</u>										
102	Суп овощной на курином бульоне	250	7,82	6,61	10,54	145,76	0,21	0,20	17,92	43,81	2,07
	Мясо отварное тушеное с картофелем	180	14,86	13,47	15,63	252	0,13	0,14	7,09	31,47	2,73
61	по – домашнему										
126	Салат из свежих огурцов	60	0,97	1,8	4,89	41,11	0,012	0,024	0,75	20,52	0,84
3	Компот с/ф	200	0,16	-	21,42	83,4	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,020	-	8,4	0,8
79	<u>Полдник</u>										
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,8	1,32
	с маслом	5	3,07	4,52	19,88	90,4	0,064	0,065	-	11,5	0,65
122	Кисель	200	0,015	-	18,2	73,96	0,003	0,003	0,021	1,3	0,06
	Печенье	30	2,94	2,95	20,43	120	0,039	0,027	-	6	0,45
	Итого:		53,73	56,96	209,53	1520	0,74	0,99	31,15	553	13,32

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	День: 10										
	<u>Завтрак</u>										
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,76	10,4	25,7	224,9	0,09	0,026	0,89	184	0,72
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	-	4,05	15,16	0,57
1	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	с маслом	5	0,025	4,16	-	37,4	-	-	-	1,1	0,008
	с сыром	10	2,6	2,6	-	35,2	0,003	0,038	0,28	10,4	0,12
	<u>Второй завтрак</u>										
134	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	0,28	109,2	0,12
	<u>Обед</u>										
45	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,3	2,15	21,11	142,8	0,15	0,15	5,3	44	1,3
110	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,4	0,12	0,12	1,34	16,9	1,23
61	Салат из свежих помидор	130	2,11	3,9	10,62	89,10	0,026	0,052	1,65	44,48	1,84
127	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,13	23,32	89,2	-	0,006	5,56	42,8	0,42
3	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
	<u>Полдник</u>										
53	Картофель запеченный в сметане	120	2,79	3,81	10,21	125,98	0,10	0,07	3,7	20,76	0,75
28	Сельдь с луком	70	8,66	8,41	1,4	116,13	0,021	0,07	1,54	43,93	0,67
122	Кисель	200	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30	9	-
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого:		60,55	54,97	254,9	1561	1,28	1,2	54,5	570,9	9,8