

УТВЕРЖДАЮ

заведующего МКДОУ детский сад «Ёлочка»

Е.А. Казакова

от « 12 » *августа* 2023 г. № *11-01*



## Индивидуальное меню

для организации питания воспитанников МКДОУ детский сад «Ёлочка» с 12-часовым пребыванием в возрасте 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с аллергией на молочные продукты, глютен и говядину

## 1 день

		2-3лет					витамины	3-7лет					витамины
		выход	пищевые вещества					выход	пищевые вещества				
			Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
243	каша гречневая молочная (не молоко, масло растительное)	150	8,550	7,838	37,088	253,050	0,000	200	11,400	10,450	49,450	337,400	0,000
506	чай с молоком (не молоко)	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,170	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,170
0	повидло	10	0,040	0,000	6,500	25,000	0,530	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075
	<b>итого за прием пищи</b>	340	9,940	9,008	57,898	350,950	1,700	395	12,810	11,620	73,510	447,800	1,245
	<b>Завтрак 2</b>												
118	яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>итого за прием пищи</b>	100	0,400	0,400	10,100	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Обед</b>												
	салат из белокочанной капусты и свеклы	30	0,480	2,130	1,770	18,000	6,540	50	0,800	3,550	2,950	47,000	10,900
139	рассольник ленинградский со свиной	150	1,230	3,150	9,750	72,750	4,605	180	1,476	3,780	11,700	87,300	5,526
410	курица в соусе томатном	50	5,660	5,630	1,720	80,000	1,150	70	7,930	7,880	2,390	112,000	1,340
419	картофельное пюре (не молоко, масло растительное)	110	2,100	4,840	11,990	101,200	3,740	130	2,730	5,720	14,170	119,600	4,420
527	компот из сухофруктов	150	0,375	0,000	20,250	82,500	0,375	180	0,450	0,000	24,300	99,000	0,450
	<b>итого за прием пищи</b>	490	9,845	15,75	45,48	354,45	16,41	610	13,4	20,9	55,5	464,9	22,6
	<b>Полдник</b>												
491	яблоко печеное	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000
506	чай с сахаром	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	225	0,375	0,300	26,050	108,000	0,000	255	0,390	0,300	28,300	117,000	0,000
	<b>Ужин</b>												
171	суп молочный (не молоко)с макаронными изделиями (без глютена)	200	5,700	5,260	18,980	146,000	0,920	200	5,700	5,300	19,000	146,000	0,920
502	чай с сахаром	180	0,090	0,000	11,250	45,000	0,000	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	380	5,790	5,260	30,230	191,000	0,920	400	5,800	5,300	34,000	206,000	0,920
	<b>Итого за день</b>		26,350	30,718	169,758	1051,400	29,030		32,786	38,550	201,120	1282,700	34,801



2 день.

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины	3-7лет	пищевые вещества				витамины
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С
266	каша молочная "Дружба"(не молоко)	150	3,945	8,745	18,795	169,650	0,990	200	5,260	11,700	25,060	226,200	1,240
508	Какао с молоком (не молоко)	180	3,240	2,970	22,500	126,900	1,170	180	3,240	2,970	22,500	126,900	1,170
0	повидло	10	0,040	0,000	6,500	25,000	0,075	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075
		340	7,225	11,715	47,795	321,55	2,235	395	8,56	14,67	57,31	390,6	2,485
	<b>Завтрак 2</b>												
537	яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<i>итого за прием пищи</i>	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Обед</b>												
156	суп картофельный с рыбой	150	5,910	2,895	9,090	86,100	7,275	180	7,092	3,474	10,910	103,320	8,730
243	каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	110	6,270	5,748	27,198	185,570	0,000	130	7,410	6,793	32,143	219,310	0,000
369	мясо тушеное (свинина) без муки	50	7,600	8,700	1,100	113,500	0,350	70	10,640	12,180	1,540	158,900	0,490
539	напиток из свежих ягод	150	0,075	0,000	15,525	62,250	0,900	180	0,090	0,000	18,630	74,700	1,080
	<i>итого за прием пищи</i>	460	19,855	17,343	52,913	447,420	8,525	560	25,232	22,447	63,223	556,230	10,300
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000
502	чай с сахаром	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	180	0,085	0,000	12,750	54,000	0,000
	<i>итого за прием пищи</i>	225	0,375	0,300	26,050	108,000	0,000	255	0,385	0,300	27,550	117,000	0,000
	<b>ужин</b>												
112	овощи свежие (томаты)	30	0,300	0,100	1,140	7,200	7,500	50	0,600	0,100	1,900	12,000	12,500
301	макаронные изделия (без глютена)отварные с овощами	150	3,000	8,100	23,030	174,000	1,725	180	3,400	8,840	26,095	197,200	1,955
504	чай с сахаром	180	0,085	0,000	14,000	54,000	0,000	180	0,085	0,000	12,750	54,000	0,000
	<i>итого за прием пищи</i>	360	3,385	8,200	38,170	235,200	9,225	410	4,085	8,940	40,745	263,200	14,455
	<b>Итого за день</b>		31,240	37,958	174,728	1159,170	29,985		38,662	46,757	198,628	1374,030	37,240

3 день													
	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамин	3-7лет	пищевые вещества				витамин
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С
	<b>Завтрак</b>												
271	каша молочная кукурузная (не молоко)	150	5,370	7,050	21,600	171,300	1,155	200	7,110	9,440	28,770	228,400	1,540
506	чай с сахаром с молоком (не молоко)	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,170	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,170
0	повидло	10	4,000	0,000	6,500	25,000	0,530	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075
	<b>итого за прием пищи</b>	340	10,720	8,220	42,410	269,200	2,855	395	8,520	10,610	52,830	338,800	2,785
	<b>завтрак 2</b>												
118	бананы	100	1,500	0,480	21,000	96,000	10,000	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000
	<b>Обед</b>												
152	суп картофельный с макаронными изделиями (без глютена)	150	2,620	2,200	11,295	75,150	0,063	180	3,144	2,640	13,554	90,180	0,076
374	жаркое по -домашнему (свинина)	150	10,464	3,164	25,682	205,053	5,180	180	12,557	3,797	30,819	246,064	6,216
538	напиток из шиповника	150	0,500	0,200	17,000	72,720	53,000	180	0,600	0,300	21,000	87,300	63,000
	<b>итого за прием пищи</b>	450	13,584	5,564	53,977	352,923	58,243	540	16,301	6,737	65,373	423,544	69,292
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,150	75	0,360	0,360	17,760	75,600	0,180
502	чай с сахаром	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	225	0,375	0,300	26,050	108,000	0,150	255	0,450	0,360	31,260	129,600	0,180
	<b>Ужин</b>												
2	салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,640	4,040	3,840	54,400	11,120	50	0,800	5,050	4,800	68,000	13,900
461	рыба запеченая с картофелем по-русски (без муки и масла сливочного)	150	13,515	8,993	16,755	183,513	0,088	180	16,218	10,792	20,106	220,215	0,106
502	чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	370	14,245	13,033	34,095	291,913	11,208	410	17,108	15,842	38,406	342,215	14,006
	<b>Итого за день</b>		40,424	27,597	177,532	1118,036	82,456		43,879	34,049	208,869	1330,159	96,263



4 день													
	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины	3-7лет	пищевые вещества				витамины
			выход	Б	Ж	У			эн/ц	С	выход	Б	
	<b>Завтрак</b>												
274	каша молочная рисовая (не молоко)	150	4,650	5,595	23,150	161,550	1,035	200	6,220	7,440	31,110	215,400	1,370
514	чай с молоком (не молоко)	180	2,900	2,400	14,300	71,100	1,170	180	2,900	2,400	14,300	71,100	1,170
0	повидло	10	0,040	0,000	6,500	25,000	0,530	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075
	<b>итого за прием пищи</b>	340	7,590	7,995	43,950	257,650	2,735	395	9,180	9,840	55,160	324,000	2,615
	<b>завтрак 2</b>												
118	яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Обед</b>												
149/363	суп картофельный со свиной с горохом	150	4,780	4,980	9,070	100,180	5,210	180	5,060	5,490	10,890	113,140	6,240
375	плов из отварной свинины	120	9,072	8,928	23,616	211,200	0,192	150	11,340	11,160	29,520	264,000	0,240
527	компот из сухофруктов	150	0,375	0,000	20,250	99,000	0,375	180	0,450	0,000	24,300	118,800	0,450
	<b>итого за прием пищи</b>	420	14,227	13,908	52,936	410,380	5,777	510	16,850	16,650	64,710	495,940	6,930
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050
502	чай с сахаром	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	225	0,375	0,300	26,050	108,000	0,050	255	0,390	0,300	28,300	117,000	0,050
	<b>Ужин</b>												
69	салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,930	2,070	6,570	48,600	3,060	50	1,550	3,450	10,950	81,000	5,100
373	гуляш из свинины	40	6,860	7,330	1,400	99,000	0,430	50	8,580	9,160	1,750	123,750	0,540
297	каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,840	37,080	253,050	0,000	150	8,550	7,840	37,080	253,050	0,000
502	чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	360	16,430	17,240	58,550	454,650	3,490	450	18,770	20,450	63,280	511,800	5,640
	<b>Итого за день</b>		39,022	39,843	191,286	1277,680	22,052		45,590	47,640	221,250	1495,740	25,235

## 5 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины	3-7лет	пищевые вещества				витамины
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С
273	каша пшеничная молочная (не молоко)	150	5,850	7,095	26,850	212,700	1,095	200	7,770	9,440	35,770	283,600	1,455
502	чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
0	повидло	10	0,040	0,000	6,500	25,000	0,530	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075
	<b>итого за прием пищи</b>	340	5,980	7,095	46,850	291,700	1,625	395	7,920	9,440	59,020	375,100	1,530
	<b>Завтрак 2</b>												
118	бананы	100	1,500	0,475	21,000	96,000	10,000	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000
	<b>итого за прием пищи</b>	100	1,500	0,475	21,000	96,000	10,000	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000
	<b>Обед</b>												
27	салат из моркови с зеленым горошком	30	0,570	3,080	1,770	36,600	1,290	50	0,950	5,050	2,950	61,000	2,300
133/363	борщ с капустой с картофелем со свиной	150	4,760	6,930	6,750	108,580	6,220	180	4,970	7,530	8,030	119,980	7,460
338	рыба отварная (минтай)	50	6,700	3,600	1,550	64,500	0,600	70	9,380	5,040	2,170	90,300	0,840
434	картофельное пюре (без молока с растительным маслом)	110	1,287	2,211	5,852	48,510	0,099	130	1,521	2,613	6,916	57,330	0,117
526	компот из свежих яблок	150	0,417	0,200	18,000	72,000	3,300	180	0,500	0,200	21,000	86,400	3,900
	<b>итого за прием пищи</b>	490	13,734	16,021	33,922	330,190	11,509	630	17,321	20,433	41,066	415,010	14,617
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	75	0,300	0,300	14,863	0,000	0,000
502	чай с сахаром	150	0,075	0,000	11,250	45,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	225	0,375	0,300	26,050	108,000	0,000	280	0,390	0,300	28,363	54,000	0,000
	<b>Ужин</b>												
170	суп молочный с рисом (не молоко)	180	4,338	4,644	14,868	118,620	1,152	200	4,820	5,160	16,520	131,800	1,250
518	кисель из свежих ягод	180	0,200	0,100	16,000	65,250	22,000	200	0,266	0,133	21,500	107,000	29,300
	<b>итого за прием пищи</b>	360	4,538	4,744	30,868	183,870	23,152	440	5,086	5,293	38,020	432,000	30,550
	<b>Итого за день</b>		26,127	28,635	158,690	1009,760	46,286		32,217	35,966	187,469	1372,110	56,697



**бдень**

	Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества				витамины С	3-7лет выход	пищевые вещества				витамины С
			Б	Ж	У	эн/ц			Б	Ж	У	эн/ц	
	<b>Завтрак</b>												
274	каша молочная рисовая(не молоко)	150	4,200	6,500	24,000	172,050	1,160	200	5,600	8,670	32,000	229,400	1,550
508	какао (не молоко)	180	3,240	2,970	22,500	126,900	1,170	180	3,240	2,970	22,500	126,900	1,170
0	повидло	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075
	<b>итого за прием пищи</b>	345	7,500	9,470	56,250	336,450	2,405	395	8,900	11,640	64,250	393,800	2,795
	<b>Завтрак 2</b>												
118	яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Обед</b>												
57	салат из свеклы с чесноком	30	0,450	3,030	2,550	39,500	1,650	50	0,750	5,050	4,250	65,500	2,750
159	суп картофельный с рыбными консервами	150	5,500	4,300	9,600	99,750	4,800	180	7,400	5,800	13,000	133,000	6,400
386	шницель (свинина ) (без сухарей)	50	8,900	8,750	7,150	143,000	0,000	70	12,460	12,250	10,010	200,200	0,000
428	капуста тушеная	110	4,070	3,960	4,290	69,300	18,700	130	4,810	4,680	5,070	81,900	22,100
539	напиток из свежих ягод	150	0,080	0,000	15,500	62,250	0,900	180	0,090	0,000	18,600	74,700	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	490	19,000	20,040	39,090	413,800	26,050	610	25,510	27,780	50,930	555,300	31,250
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки запеченные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,050
538	напиток из шиповника	150	0,500	0,200	17,000	72,720	53,000	200	0,600	0,300	21,000	87,300	63,000
	<b>итого за прием пищи</b>	225	0,800	0,500	31,800	135,720	53,050	275	0,900	0,600	35,800	150,300	63,050
	<b>Ужин</b>												
170	суп молчный (не молоко) с крупой гречневой	200	4,820	5,160	16,520	131,870	1,280	200	4,820	5,160	16,520	131,870	1,280
502	чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	380	4,910	5,160	30,020	185,870	1,280	380	4,910	5,160	30,020	185,870	1,280
	<b>Итого за день</b>		32,590	35,550	166,470	1116,490	82,785		40,220	45,180	181,000	1285,270	98,375

## 7 день

	Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества				витамины С	3-7лет выход	пищевые вещества				витамины С
			Б	Ж	У	эн/ц			Б	Ж	У	эн/ц	
	<b>Завтрак</b>												
273	каша молочная пшеничная(не молоко)	150	5,900	7,100	26,900	212,700	1,100	180	6,093	6,696	32,994	216,000	1,170
506	чай с сахаром с молоком (не молоко)	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,170	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,170
0	повидло	10	0,040	0,000	6,500	25,000	0,530	15	0,040	0,000	6,500	25,000	0,530
	<b>итого за прием пищи</b>	340	7,290	8,270	47,710	310,600	2,800	400	7,483	7,866	53,804	313,900	2,870
	<b>Завтрак 2</b>												
118	яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>итого за прием пищи</b>	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Обед</b>												
82	винегрет овощной	30	0,400	3,300	2,100	39,000	2,500	50	0,700	5,400	3,400	65,000	4,200
152	суп картофельный с макаронными изделиями (без глютена)	150	5,900	2,900	9,000	86,100	7,300	180	7,080	3,479	10,800	154,980	8,760
349	рыба тушеная в томате с овощами	50	4,750	2,570	2,250	51,070	1,680	70	6,650	3,598	3,150	71,498	2,352
419	рис отварной (масло растительное)	110	2,710	4,460	24,790	150,040	0,000	130	3,200	5,270	29,300	177,320	0,000
538	напиток из шиповника	150	0,500	0,200	17,100	72,750	53,000	180	0,600	0,300	20,500	87,300	63,000
	<b>итого за прием пищи</b>	490	14,260	13,430	55,240	398,960	64,480	610	18,230	18,047	67,150	556,098	78,312
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000
502	чай с сахаром	150	0,000	0,000	11,670	45,000	0,000	180	0,000	0,000	14,000	54,000	2,600
	<b>итого за прием пищи</b>	225	0,300	0,300	26,470	108,000	0,000	255	0,300	0,300	28,800	117,000	2,600
	<b>Ужин</b>												
31	салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,270	1,530	1,080	19,200	4,230	50	0,450	2,550	1,800	32,000	7,050
300	макароны (без глютена) отварные с овощами (масло растительное)	150	3,000	8,100	23,030	174,000	1,725	180	3,400	8,840	26,095	197,200	1,955
502	чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<b>итого за прием пищи</b>	360	3,360	9,630	37,610	247,200	5,955	410	3,940	11,390	41,395	283,200	9,005
	<b>Итого за день</b>		25,610	32,030	176,830	1111,760	83,235		30,353	38,003	200,949	1317,198	102,787



8день													
	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамин	3-7лет	пищевые вещества				витамин
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С
	<b>Завтрак</b>												
271	каша молочная кукурузная(не молоко)	150	4,700	5,600	28,000	180,000	0,980	180	5,640	6,700	34,000	216,000	1,180
502	чай с сахаром	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
0	повидло	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,750
	<i>итого за прием пищи</i>	345	4,850	5,600	51,250	271,500	1,055	375	5,790	6,700	57,250	307,500	1,930
	<b>Завтрак 2</b>												
118	яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	9,500	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<i>итого за прием пищи</i>	100	0,380	0,380	9,310	44,650	9,500	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Обед</b>												
65	огурец солный	30	0,240	0,030	0,510	3,900	1,500	50	0,400	0,050	0,850	6,500	2,500
136	свекольник со свиной	150	4,637	5,047	7,215	73,280	5,505	180	4,898	5,581	8,658	84,920	6,606
377	жаркое по-домашнему (свинина)	150	10,464	3,164	25,682	205,053	5,180	180	12,557	3,797	30,819	246,064	6,216
531	компот из сухофруктов	150	0,375	0,000	20,250	99,000	0,375	180	0,450	0,000	24,300	118,800	0,450
	<i>итого за прием пищи</i>	480	15,716	8,241	53,657	381,233	12,560	590	18,305	9,428	64,627	456,284	15,772
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000
502	чай с сахаром	150	0,000	0,000	12,000	45,000	0,000	180	0,000	0,000	15,000	54,000	0,000
	<i>итого за прием пищи</i>	225	0,300	0,300	26,800	108,000	0,000	255	0,300	0,300	29,800	117,000	0,000
	<b>Ужин</b>												
170	суп молочный с гречневой группой (не молоко)	200	4,820	5,160	16,520	131,867	1,280	200	6,427	6,880	22,027	175,823	1,707
502	чай с сахаром	180	1,090	0,000	13,500	54,000	0,000	180	0,090	0,000	13,500	54,000	0,000
	<i>итого за прием пищи</i>	380	5,910	5,160	30,020	185,867	1,280	380	6,517	6,880	35,527	229,823	1,707
	<b>Итого за день</b>		27,156	19,681	171,037	991,250	24,395		31,312	23,708	197,004	1157,607	29,409

9 день

	Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества				витамины С	3-7лет выход	пищевые вещества				витамины С
			Б	Ж	У	эн/ц			Б	Ж	У	эн/ц	
	<b>Завтрак</b>												
274	каша молочная рисовая (не молоко)	150	4,155	6,456	24,300	172,050	1,155	200	5,540	8,660	32,220	229,400	1,540
508	какао с молоком (не молоко)	180	3,240	2,970	22,500	126,900	1,170	180	3,240	2,970	22,500	126,900	1,170
0	повидло	10	0,040	0,000	6,500	25,000	0,530	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075
	<i>итого за прием пищи</i>	340	7,435	9,426	53,300	323,950	2,855	395	8,840	11,630	64,470	393,800	2,785
	<b>Завтрак 2</b>												
118	бананы свежие	95	1,430	0,480	19,950	91,200	9,500	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000
	<i>итого за прием пищи</i>	100	1,430	0,480	19,950	91,200	9,500	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000
	<b>Обед</b>												
112	огурцы свежие	30	0,240	0,030	0,750	4,200	3,000	50	0,400	0,050	1,250	7,000	5,000
147	щи из свежей капусты со свиной	150	5,040	6,480	9,440	116,380	5,250	180	5,320	6,990	11,250	129,340	6,290
297	макаронные изделия (без глютена) отварные (масло растительное)	110	4,150	0,500	21,300	106,260	0,010	130	4,900	0,590	25,170	125,580	0,010
369	мясо свинина тушеное	50	7,600	8,700	1,100	112,500	0,350	70	10,640	12,180	1,540	158,900	0,490
538	напиток из шиповника	150	0,500	0,200	17,000	72,000	53,000	180	0,600	0,300	21,000	87,300	63,000
	<i>итого за прием пищи</i>	490	17,53	15,91	49,59	411,34	61,61	610	21,86	20,11	60,21	508,12	74,79
	<b>Полдник</b>												
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	70	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000
502	чай с сахаром	150	0,000	0,000	12,000	45,000	0,000	180	0,100	0,000	13,500	54,000	0,000
	<i>итого за прием пищи</i>	225	0,300	0,300	26,800	108,000	0,000	250	0,400	0,300	28,300	117,000	0,000
	<b>Ужин</b>												
31	салат из свежих томатов	30	0,270	1,530	1,080	19,200	4,230	50	0,450	2,550	1,800	32,000	7,050
167	суп-пюре из разных овощей	200	2,340	4,020	10,640	88,200	7,540	200	2,340	4,020	10,640	88,200	7,540
501	чай с сахаром	180	0,100	0,000	13,500	54,000	0,000	200	0,111	0,000	15,000	60,000	0,000
	<i>итого за прием пищи</i>	410	2,710	5,550	25,220	161,400	11,770	450	2,901	6,570	27,440	180,200	14,590
	<b>Итого за день</b>		29,405	31,666	174,860	1095,890	85,735		35,501	39,110	201,420	1295,120	102,165



## 10 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины	3-7лет	пищевые вещества				витамины	
			выход	Б	Ж	У			эн/ц	С	выход	Б		Ж
	<b>Завтрак</b>													
268	каша молочная пшеничная (не молоко)	150	4,650	5,595	23,145	161,550	1,035	180	5,580	6,714	0,001	193,860	1,242	
514	чай с молоком (не молоко)	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,700	180	1,350	1,170	14,310	72,900	1,170	
0	повидло	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075	15	0,060	0,000	9,750	37,500	0,075	
	<i>итого за прием пищи</i>	345	6,060	6,765	47,205	271,950	2,810	375	6,990	7,884	24,061	304,260	2,487	
	<b>Завтрак 2</b>													
118	яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
	<i>итого за прием пищи</i>	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
	<b>Обед</b>													
51	салат из отварной свеклы	30	0,450	1,650	2,520	26,700	1,710	50	0,750	2,750	4,200	44,500	2,850	
160	суп крестьянский с рисовой крупой	150	4,608	5,437	8,730	82,580	5,970	180	5,530	6,524	10,476	99,096	7,164	
395	тефтели из свинины с рисом (ёжики)	50	4,750	7,650	5,700	110,500	0,400	70	6,650	10,710	0,980	154,700	0,560	
423	пюре из гороха с маслом растительным	110	10,940	3,350	2,770	161,000	0,000	130	2,840	3,950	25,550	189,000	0,000	
531	компот из кураги	150	0,225	0,000	15,075	60,750	0,600	180	0,270	0,000	18,090	72,900	0,720	
	<i>итого за прием пищи</i>	490	20,973	18,087	34,795	441,53	8,68	610	16,04	23,93	59,30	560,20	11,29	
	<b>Полдник</b>													
491	яблоки печеные	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	75	0,300	0,300	14,800	63,000	0,000	
501	чай с сахаром	150	0,000	0,000	11,667	45,000	0,000	180	0,000	0,000	14,000	54,000	0,000	
	<i>итого за прием пищи</i>	225	0,300	0,300	26,467	108,000	0,000	255	0,300	0,300	28,800	117,000	0,000	
	<b>Ужин</b>													
201	рагу из овощей (без сметаны)	200	3,560	8,000	16,060	153,000	15,100	200	3,600	8,000	16,060	153,000	15,100	
504	чай с сахаром	180	0,000	0,000	14,000	54,000	0,000	180	0,000	0,000	14,000	54,000	0,000	
	<i>итого за прием пищи</i>	380	3,560	8,000	30,060	207,000	15,100	380	3,600	8,000	30,060	207,000	15,100	
	<b>Итого за день</b>		31,293	33,552	148,327	1075,480	36,590		27,330	40,518	152,017	1235,456	38,881	

**средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней**

2-3лет	пищевые вещества				витамины	3-7лет	пищевые вещества				витамины
	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	26,350	30,718	169,758	1051,400	29,030		32,786	38,550	201,120	1282,700	34,801
2	31,240	37,958	174,728	1159,170	29,985		38,662	46,757	198,628	1374,030	37,240
3	40,424	27,597	177,532	1118,036	82,456		43,879	34,049	208,869	1330,159	96,263
4	39,022	39,843	191,286	1277,680	22,052		45,590	47,640	221,250	1495,740	25,235
5	26,127	28,635	158,690	1009,760	46,286		32,217	35,966	187,469	1372,110	56,697
6	32,590	35,550	166,470	1116,490	82,785		40,220	45,180	181,000	1285,270	98,375
7	25,610	32,030	176,830	1111,760	83,235		30,353	38,003	200,949	1317,198	102,787
8	27,156	19,681	171,037	991,250	24,395		31,312	23,708	197,004	1157,607	29,409
9	29,405	31,666	174,860	1095,890	85,735		35,501	39,110	201,420	1295,120	102,165
10	31,293	33,552	148,327	1075,480	36,590		27,330	40,518	152,017	1235,456	38,881
<b>средние показатели</b>	<b>30,922</b>	<b>30,511</b>	<b>170,952</b>	<b>1100,692</b>	<b>52,255</b>		<b>35,785</b>	<b>38,948</b>	<b>194,973</b>	<b>1314,539</b>	<b>62,185</b>
показатели по СанПиН	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
содержание в % от калорицности	2,81	2,77	15,53		4,75		2,72	2,96	14,83		4,73