

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 28 «Ёлочка».  
ул. Мира 99 А Брянская область, г. Клинцы, 243145  
тел. 8- (48336) 5-09-78,  
ОГРН 1023201342328, ИНН/КПП 3203005426/324101001

---

---

**Согласовано:**

Главный государственный санитарный  
врач в г.Клинцы  
Клинцовского, Гордеевского и  
Красногорского районах  
Брянской области

\_\_\_\_\_/В.Н.Васильев/

**Утверждаю:**

Заведующая МБДОУ –детский сад № 28 «Ёлочка» г.Клинцы

\_\_\_\_\_/И.В.Савенок/  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017г.

**Согласовано:**

Ведущий специалист – эксперт

\_\_\_\_\_/А.А.Вайтеха/

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Неделя -1**

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>
Каша молочная пшенная	Макарон отварной с маслом и с сыром	Молочная рисовая каша	Молочная манная каша	Каша молочная вермишелевая
Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Яйцо штучно	Кофейный напиток
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Печенье
Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло (порция)
			Хлеб пшеничный	
<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>
Сок фруктовый	яблоко	Сок фруктовый	банан	Сок фруктовый
<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>
Салат из морской капусты	Салат из свежей моркови с изюмом и с растительным маслом		Салат из вареной свеклы с луком	Огурец малосоленный
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	Суп с мясом куры и с бобовыми	Свекольник с мясом куры и со сметаной	Суп гречневый с мясом куры	Суп с рисовой крупой на курином бульоне
Плов с мясом куры	Гречка отварная с маслом	Капуста тушеная	Картофельное пюре с маслом	Овощное рагу с мясом куры
Суфле куриное	Оладьи печеночные	Мясная котлета (свинина)	сельдь (порция)	Напиток сокосодержащий
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Напиток сокосодержащий	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		
<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>
кефир	кисель	Молоко кипяченое	Какао с молоком	Чай с сахаром
пряник	Печенье «Домашнее»	булочка	Гренек с сахаром	Маннй пудинг

**Неделя -2**

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>	<i><b>Завтрак 1</b></i>
Каша молочная с пшенной крупой	Каша «Дружба»	Творожный «Лапшевник»	Молочная гречневая каша	Каша молочная с геркулесовой крупой
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло порция	Масло (порция)
	Сыр порция			
<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>	<i><b>Завтрак 2</b></i>
Сок фруктовый	апельсин	сок	груша	Сок фруктовый
<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>	<i><b>Обед</b></i>
Салат из кукурузы	Винегрет овощной	Икра кабачковая	Салат из вареной моркови, зеленого горошка с луком и растит. маслом	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком
Суп крестьянский на курином бульоне	Суп рассольник с мясом куры и со сметаной	Борщ из свежей капусты с мясом куры и со сметаной	Суп рыбный с пшенной крупой	Суп на курином бульоне с бобовыми
Макарон отварной с маслом	Гречка отварная с маслом	Картофельное пюре	Голубцы ленивые со сметаной	Рис отварной с маслом
Сосиска	Печень по- Строгановски	Рыбная котлета (тушеная)	Компот из сухофруктов	Биточки из мяса куры
Напиток Сокодержай	Компот из сухофруктов	Напиток Сокодержай	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной
<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>	<i><b>Полдник</b></i>
Кефир	Кофейный напиток	Чай	Молоко кипяченое	Кисель ягодный
печенье	булочка	пряник	Блины	вафля

День первый									
Сборник рецептов	Технологическая карта № 1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
<b>Завтрак</b>									
		Каша молочная пшенная	<b>1-3 г</b>	<b>3-7 лет</b>	6,55	8,33	35,09	0,9	241,11
			200	200					
		Чай с сахаром	150	180	9/0,12	2.295/3.335	9.75/12,04	4,5/6,0	36.96/48,64
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3,8	0.642/1,5	12.558/ 7,5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8
		<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>402</b>	<b>445</b>					
<b>II Завтрак</b>									
		Сок	100/150		0,5	0,1	11,7	2,0	50,0
<b>Обед</b>									
		Салат из кукурузы	30	60					
		Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150	200	1.02/2,58	2.895/7,82	4.005/9,12	12.015/19,7	46.2/114,35
		Рис отварной с маслом	100	130	2.43/3.159	3.58/4.654	24.46/31.79	0/0	139.8/181.74
		Суфле куриное	50	80	8.235/10,68	8.665/11,72	1.535/5,74	0.015/1,3	116.65/ 176,75
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37/0.78	0/0,015	20.22/20,97	0,6	80.58/85,86
		Хлеб ржаной	40	50	2,4/3.0	0,4/0.5	17.732/22.165	-	75,6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
		<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>545</b>	<b>725</b>					
		пряник	50	70	3.41	2.84	54.39	0.6	317
		Кефир	180	200	3.78/6,2	3.258/6,4	15.52/20,36	1,08	106.79/169,82
		<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>245</b>	<b>310</b>	<b>55.94/57.45</b>	<b>37.73/54.19</b>	<b>191/203</b>	<b>26/31</b>	
		<b>Всего Калорий:</b>							<b>12424/1383</b> Ккал.



День второй									
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
<b>Завтрак</b>									
		Творожный пудинг со сладким смет.соусом	<b>1-3лет</b>	<b>3-7 лет</b>	15.14/24.26	8.31/10.76	24.33/39.75	0.19/ 0.59	255/ 330.81
			100/50	150/50					
		Какао с молоком	200	200	4.58	5.04	21.5	7.36	145.34
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3,8	0.642/1,5	12.558/ 7,5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8
		Сыр порция	12	15	2.78/3.48	3.54/4.45	0	0	42/54
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>390</b>	<b>450</b>					
<b>II Завтрак</b>									
		Яблоко	100		0,4	0,4	11,7	10,0	47,0
<b>Обед</b>									
		Салат из свежей моркови с изюмом	30	60	0.76/1.14	3.56/5.34	3.08/4.62	2.8/4.2	47.6/71.4
		Суп с мясными фрикадельками	150	200	3.975/5.3	3.105/4.14	9.27/12.36	6.72/8.96	81/108
		Картофельное пюре	120	150	2.77/2.82	4.56/5.25	6.968/20.19	2.717/3.13	107.38/139.06
		Оладьи печеночные	50	70	3,08/4.26	4.32/14,14	3.276/7,42	0,36/6.88	95/100,45
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37/0.78	0/0,015	20.22/20,97	0,6	80.58/85,86
		Хлеб ржаной	40	50	2,4/3.0	0,4/0.5	17.732/22.165	-	75,6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>565</b>	<b>735</b>					
		Печенье «Домашнее»	40	60	4.61	4.41	35.3	6.0	48.64
		кисель	200	200	5.49/6.1	4.896/5.44	9.09/10.1	2.446/2.74	102/113
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>240</b>	<b>260</b>	62.64/71.55	39.64/56.9	186.8/218	32/60	
<b>Всего за день:</b>									<b>1342/1546</b>



День третий									
Сборник рецептур	Технологическая карта № 3	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
<b>Завтрак</b>									
			<b>1-3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>					
		Молочная гречневая каша	180	200					
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3.8	0.642/1.5	12.558/7.5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8
		Чай с сахаром и с лимоном	180/6	180/8					
		Сыр порция	12	15	2.78/3.48	3.54/4.45	0	0	42/54
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>418</b>	<b>453</b>					
<b>II Завтрак</b>									
		Сок фруктовый	100/150		0,5	0,1	11,7	2,0	50,0
<b>Обед</b>									
		Салат из зеленого горошка с вареной свеклой	30	45	0.423/0,846	1.524/3,048	2.595/5,19	10.485/20,97	25.77/51,54
		Суп картофельный с клецками и с крупой	150/9	200/11	0.975/1.3	3.045/4.06	7.83/10.44	4.53/6.04	62.55/83.04
		Капуста тушеная	120	150	3.57/4.641	0.37/0.481	0.57/0.741	0	105/136
		Котлета мясная(говядина)	50	70	5.5/8.25	11.95/17.925	0.2/0.3	0	130/195
		Компот из с/ф	150	180	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	50	2.4/3.0	0.4/0.5	17.732/22.165	-	75.6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2.02	0.3	12.0	-	56.75
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>575</b>	<b>731</b>					
		Молоко кипяченое	180	200	0,37	0,015	20,97	0,6	87
		Ватрушка с творогом	50	70	3,41	2,84	54,39	0	115
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>230</b>	<b>270</b>	56/60	35/50	164/189	22/25	
	<b>Всего калорий</b>							<b>1338/1601</b>	

День четвертый									
Сборник рецептов	Технологическая карта № 4	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
<b>Завтрак</b>									
			<b>1-3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>					
		Молочная манная каша	150	200	9,139	19,006	7,579	1,001	238,004
		Яйцо (штучно)	40	40	9/0.12	2.295/ 3.335	9.75/12.04	4.5/6.0	36.96/48.64
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3.8	0.642/1.5	12.558/7.5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8.3	0.1	0.1	-	74.8
		Чай с сахаром	150	180					
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>380</b>	<b>470</b>					
<b>II Завтрак</b>									
		банан	100		1,5	0,5	21	10	96
<b>Обед</b>									
		Салат из капусты	30	40	6	5.04	2.4	0.96	79
		Свекольник с мясом кури и со сметаной	150	250	3.35/4.42	6.458/8.06	7.01/8.34	8.84/9.88	105/123.83
		Вермишель отварная с маслом	120	130	6.84/7.41	5.784/6.266	32.94/35.685	0	216/234
		сосиска	50	75	7.35/14.63	2.95/11.72	2.72/5.74	0.497	62/165.5
		Компот из сухофруктов	150	180	0.37/0.78	0/0.015	20.22/20.97	0.6	116.65/176.75
		Хлеб ржаной	40	50	2.4/3	0.4/0.5	17.732/22.165	-	75.6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2.02	0.3	12.0	-	56.75
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>565</b>	<b>750</b>					
		Молоко	180	200	10.8/12	2.754/3.06	11.7/13	5.4/6	44/49
		Булочка домашняя	50	60	4,8	2,8	77,7	0,1	335
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>230</b>	<b>260</b>	72/90	56/70	77/180	23/26	
<b>Всего Калорий:</b>									<b>1623/1931</b>

День пятый									
Сборник рецептов	технологическая карта № 5	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
<b>Завтрак</b>									
1101 Рецепт блюд для детского сада и школы, электронная программа «Детский сад питания»	Каша молочная с макаронными изделиями	1-3	3-7лет	3,3	4,5	10,32	0,45	93,53	
		200	200						
	Кофейный напиток	150	180	2,1	1,81	8,64	0,8	60	
	печенье	50	60	3,7	4,7	3,6	-	203	
	Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8	
<b>Суммарный объем блюда</b>		<b>410</b>	<b>450</b>						
<b>II Завтрак</b>									
	Сок	100/150		0,4	0,1	11,7	2,0	50,0	
<b>Обед</b>									
	Огурец малосоленый	30	40						
	Суп с рыбный с пшениной крупой	150	200	3,44	3,36	5,73	3,64	67	
	Овощное рагу с мясом куры	100	180	2,5	3,39	9,63	5,62	84	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86	
	Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75	
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,732	-	75,6	
<b>Суммарный объем блюда:</b>		<b>555</b>	<b>765</b>						
<b>Чай</b>									
	Чай с сахаром	180	200	0,12	-	12,04	6,0	48,64	
	Маннй пудинг	70	100	4,33	5,44	22	0,08	157	
<b>Суммарный объем блюд:</b>		<b>250</b>	<b>300</b>					<b>1200/1450</b>	

День шестой									Энергетическая ценность, ккал
Сборник рецептур	технологическая карта № 6	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
<b>Завтрак</b>									
			<b>1-3 л</b>	<b>3-7 лет</b>	6,04	9,96	31,32	0,9	239,34
		Молочная жидкая рисовая каша с изюмом	200	220					
		Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,12	-	12,04	6,0	36.96/48.64
		Хлеб пшеничный	30	40	3,8	1,5	27,5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	0,08	7,25	0,13	0	66/74.8
			<b>390</b>	<b>450</b>					
<b>Суммарный объем блюд:</b>									
<b>II Завтрак</b>									
		Сок	100	150	0,4	0,1	11,7	2,0	50,0/62
<b>Обед</b>									
		Помидор порционный	30	40	0.76/1.14	3.56/5.34	3.08/4.62	2.8/4.2	47/71
		Суп крестьянский на к/б с крупой	150	200	2	2,24	13,6	6,6	82,6/105.45
		Макарон отварной с маслом	100	130	3,18	6,72	18,17	16,95	119,7/4.79
		Котлета из мяса куры	60	70	17,808	11,368	0	1,072	185,976/203.4
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86/85.56
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	-	75,6/74.37
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75/79.45
<b>Суммарный объем блюд:</b>			<b>555</b>	<b>742</b>					
		печенье	50	60	7.5	4,8	74,9	0	317
		Кефир	180	200	3.2	2.8	81.1	0	342
<b>Суммарный объем блюд:</b>			<b>230</b>	<b>260</b>					
<b>Всего калорий за день:</b>									<b>1553/1616</b>



**День седьмой**

Сборник рецептов	технологическая карта № 7	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
<b>Завтрак</b>									
			<b>1-3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>					
		Каша «Дружба»	200	200	6,55	8,33	35,09	0,9	241,11
		Чай с сахаром	150	180	0,12	0	12,04	6,0	48.64/56.78
		Хлеб пшеничный	40	40	3,8	1,5	27,5	-	131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1		74,8
		Сыр порция	12	15					
		<b>Суммарный объем блюд:</b>	<b>412</b>	<b>445</b>					
<b>II Завтрак</b>									
		апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	60	43
<b>Обед</b>									
		Винегрет овощной	40	60					
		Суп картофельный с мясом курицы и с перловкой	150	200					
		Гречка отварная с маслом	100	150	6,46	4,29	33,15	-	197,6/203.20
		Печень по Строгановски	50	80	17,16	5,95	10,67	-	144,18/170.2
		Компот из сухофруктов	150	180					
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,732	-	75,6
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
		<b>Суммарный объем блюд:</b>	<b>545</b>	<b>735</b>					
		Кофейный напиток	180	200					
		Рулет домашний с повидлом	50	65					
		<b>Суммарный объем блюд:</b>	<b>230</b>	<b>265</b>					<b>1558/1606</b>
		<b>Всего калорий за день:</b>							



**День восьмой**

Сборник рецептур	технологическая карта № 8	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
<b>Завтрак</b>									
			<b>1-3 лет</b>	<b>3-7лет</b>					
		Творожный «Лапшевник»	150	150	20.49	13.56	14.88	0.405	271
		Какао с молоком	180	200	2.1/6.2	1.81/6.4	8.64/20.36	0.8/1.08	60/169
		Масло порция	10	10	8.3	0.1	--	-	74.8
		Хлеб пшеничный	30	40	2.78/3.48	3.54/4.45	0	0	42/54
<b>Суммарный объем блюда:</b>			<b>370</b>	<b>400</b>					
<b>II Завтрак</b>									
		Сок	100 /150		0,5	0,1	11.7	2.0	46
<b>Обед</b>									
		Икра кабачковая	30	60					
		Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	150	200	1,54	5,07	8,04	9,98	83,33/96.3
		Картофельное пюре с маслом	100	130	2,77	5,25	20,19	3,13	139,06/150.8
		Рыбная котлета	60	70					
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86/96
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	-	75,6/80.2
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	0	56,75
<b>Суммарный объем блюд:</b>			<b>555</b>	<b>685</b>					
		Чай с молоком	180	200					
		пряник	50	50	3.2	2.8	81.1	0	342.1
<b>Суммарный объем блюд:</b>			<b>230</b>	<b>250</b>					
<b>Всего калорий за день:</b>									<b>1476/1655</b>

День девятый									
Сборник рецептур	Технологическая карта № 9	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
<b>Завтрак</b>									
			<b>1-3 л</b>	<b>3-7л</b>					
		Сладкий рисовый плов с изюмом	200	200	6.83	11.0	22.64	0.16	216.44
		Чай с сахаром	150	180	0,12	0	12,04	6,0	48,64
		Хлеб пшеничный	30	40	3,8	1,5	27,5	-	131
		Масло порция	10	10	0,08	7,25	0,13	0	66
<b>Суммарный объем блюд:</b>			<b>390</b>	<b>430</b>					
<b>II Завтрак</b>									
		груша	100		0,4	0,3	10.3	5	47
<b>Обед</b>									
		Салат из вареной моркови, зеленого горошка с луком с маслом	30	40	1.22/1.66	2.02/3.09	2.95/3.89	4.0/4.75	3.8/4.75
		Суп рыбный с пшенной крупой	150	200					
		Голубцы ленивые с говядиной	120	150	6.25/8.84	3.45/5.68	9.02/12.53	9.52/12.5	98/136
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	-	75,6
<b>Суммарный объем блюд:</b>			<b>515</b>	<b>645</b>					
		Молоко кипяченое	180	200	4.8/5.6	5.5/6.4	7.45/9.4	1.25/2.46	100/116
		Блины со сгущенкой	50/20	70/30	3.25/4.67	1.85/2.51	29.80/35.85	0	105/185
<b>Суммарный объем блюд:</b>			<b>250</b>	<b>300</b>					
<b>Всего калорий за день:</b>									<b>1116/1329</b>



День десятый									
Сборник рецептов	технологическая карта № 10	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
<b>Завтрак</b>									
			<b>1-3 лет</b>	<b>3-7 лет</b>					
		Каша молочная геркулесовая	200	250	6.83	11.0	22.64	0.16	216.44
		Чай с сахаром	150	180	0,12/0.25	-	12,04/15.0	6,0/6.7	48,64/50.2
		Хлеб пшеничный	30	40	3,8	1,5	27,5	-	131
		Масло порция	10	10	0,08	7,25	0,13	0	66
		<b>Суммарный объем блюд:</b>	<b>390</b>	<b>480</b>					
		<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>II Завтрак</b>									
		Сок	100	150	0,5	0,1	11.7	2.0	46
<b>Обед</b>									
		Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	30	60					
		Суп на к/б с бобовыми	150	200					
		Куриные биточки	50	70	12.5/14.63	10.22/12.53	2.02/3.08	0.38/0.49	98/165.7
		Картофельное пюре с маслом	100	130	2.77	5.25	20.19	3.13	139/150
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	0	75,6
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	0	56,75
		<b>Суммарный объем блюд:</b>	<b>545</b>	<b>715</b>					
		Кисель ягодный	180	200	1.36	0	29.02	30.0	116.19/126.5
		вафля	50	60	3.2/3.9	2./4.08	81.1/91.3	23.3/29.1	342/348
		<b>Суммарный объем блюд:</b>	<b>230</b>	<b>260</b>					

