

Меню  
Дети (безмолочное меню), 10,5 ч День 1

| Блюдо                                   | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-----------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                     | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                           | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                          |                            |          |          |           |             |
| Джем 30 гр                              | 80,29500                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Каша геркулесовая безмолочная           | 191,65300                  | 0,00402  | 0,00644  | 0,02633   | 0,2         |
| Батон 40 гр                             | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                               | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                           | 392,47800                  | 0,00722  | 0,00764  | 0,07507   | 0,47        |
| <b>Обед</b>                             |                            |          |          |           |             |
| Икра кабачковая 45 гр                   | 54,77800                   | 0,00090  | 0,00404  | 0,00422   | 0,045       |
| Суп крестьянский с крупой (безмолочный) | 150,25000                  | 0,00168  | 0,00369  | 0,01163   | 0,2         |
| Картофельное пюре (без молока)          | 151,20200                  | 0,00275  | 0,00381  | 0,02409   | 0,15        |
| Напиток из шиповника                    | 75,16000                   | 0,00032  | 0,00000  | 0,01818   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр                       | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| <b>Итого:</b>                           | 443,79000                  | 0,00829  | 0,01203  | 0,07484   | 0,635       |
| <b>Полдник</b>                          |                            |          |          |           |             |
| Каша рисовая рассыпчатая 150г           | 194,24200                  | 0,00372  | 0,00392  | 0,03017   | 0,15        |
| Чай 150 гр,                             | 31,45700                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 25 гр                       | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| Пряник 30 гр                            | 105,00000                  | 0,00144  | 0,00084  | 0,02331   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                           | 375,94900                  | 0,00681  | 0,00506  | 0,07074   | 0,355       |
| <b>Всего:</b>                           | 1389,69970                 | 22,81300 | 24,82600 | 230,74600 | 1,56        |

Меню  
Дети (безмолочное меню), 10,5 ч День 2

| Блюдо                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>           |                            |          |          |           |             |
| Яблоко 100гр                    | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                   | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Каша пшеничная безмолочная с    | 209,35200                  | 0,00432  | 0,00468  | 0,02886   | 0,2         |
| Джем 30 гр                      | 80,29500                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Батон 40 гр                     | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                       | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                   | 410,17700                  | 0,00753  | 0,00588  | 0,07759   | 0,47        |
| <b>Обед</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Суп крестьянский с крупой (безм | 90,25000                   | 0,00168  | 0,00369  | 0,01163   | 0,2         |
| Салат из помидоров с растител   | 30,70000                   | 0,00064  | 0,00211  | 0,00277   | 0,05        |
| Суп из овощей на курином булье  | 44,01700                   | 0,00115  | 0,00102  | 0,00733   | 0,15        |
| Гуляш из отварного мяса (ясли   | 119,25100                  | 0,01153  | 0,01005  | 0,00474   | 0,08        |
| Котлета из мяса куры            | 126,11900                  | 0,01541  | 0,00412  | 0,00433   | 0,08        |
| Картофельное пюре (без молока   | 151,20200                  | 0,00275  | 0,00381  | 0,02409   | 0,15        |
| Макаронные изделия отварные 1   | 219,72500                  | 0,00500  | 0,00322  | 0,03479   | 0,15        |
| Компот из яблок и чернослива    | 78,89200                   | 0,00019  | 0,00008  | 0,01726   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр               | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                            | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                   | 932,55600                  | 0,04099  | 0,02859  | 0,12365   | 1,105       |
| <b>Полдник</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Каша безмолочная ассорти (рис   | 138,80000                  | 0,00218  | 0,00505  | 0,02005   | 0,2         |
| Чай 150 гр,                     | 31,45700                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 25 гр               | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                   | 215,50700                  | 0,00383  | 0,00535  | 0,03731   | 0,375       |
| <b>Всего:</b>                   | 1599,50410                 | 52,69500 | 40,16700 | 248,94100 | 2,05        |

Меню  
Дети (безмолочное меню), 10,5 ч День 3

| Блюдо                          | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>          |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г            | 46,21296                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                  | 46,21296                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Омлет натуральный 120 гр.      | 176,66210                  | 0,00942  | 0,01207  | 0,00303   | 0,12        |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 г | 161,29278                  | 0,00526  | 0,00754  | 0,02136   | 0,054       |
| Чай с молоком.                 | 97,21477                   | 0,00276  | 0,00296  | 0,01357   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                  | 435,16964                  | 0,01744  | 0,02257  | 0,03796   | 0,374       |
| <b>Обед</b>                    |                            |          |          |           |             |
| Салат из отвар. картофеля, мор | 70,24185                   | 0,00071  | 0,00448  | 0,00549   | 0,05        |
| Суп картофельный с зеленым го  | 67,67185                   | 0,00152  | 0,00279  | 0,00790   | 0,2         |
| Тефтели из говядины с рисом "Б | 180,81130                  | 0,01143  | 0,01058  | 0,00593   | 0,08        |
| Капуста тушеная.               | 109,26630                  | 0,00293  | 0,00483  | 0,01392   | 0,15        |
| Компот из сухофруктов          | 78,18028                   | 0,00028  | 0,00000  | 0,01893   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр              | 72,73519                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                           | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                  | 578,90676                  | 0,01952  | 0,02316  | 0,06889   | 0,775       |
| <b>Полдник</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Морковь тушеная 100г           | 90,75000                   | 0,00139  | 0,00461  | 0,01047   | 0,1         |
| Чай 150 гр.                    | 28,56537                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Шанежка с картофелем 70 гр     | 216,32625                  | 0,00533  | 0,00627  | 0,02980   | 0,07        |
| Хлеб пшеничный 20 гр           | 46,41389                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                  | 382,05551                  | 0,00824  | 0,01105  | 0,05710   | 0,34        |
| <b>Всего:</b>                  | 1439,60627                 | 45,70528 | 56,88125 | 174,05546 | 1,589       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 4

| Блюдо                                        | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|----------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                        |                            |          |          |           |             |
| Груша 100 гр                                 | 42,70591                   | 0,00036  | 0,00027  | 0,00931   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                | 42,70591                   | 0,00036  | 0,00027  | 0,00931   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                               |                            |          |          |           |             |
| Суфле творожное 120 гр                       | 295,78218                  | 0,01273  | 0,01793  | 0,01269   | 0,12        |
| Джем 20 г.                                   | 52,68682                   | 0,00008  | 0,00000  | 0,01375   | 0,02        |
| Масло сливочное 5гр                          | 37,57000                   | 0,00003  | 0,00413  | 0,00004   | 0,005       |
| Батон 40 гр                                  | 94,10682                   | 0,00307  | 0,00120  | 0,02125   | 0,04        |
| Какао с молоком 180г                         | 82,79909                   | 0,00282  | 0,00294  | 0,00948   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                                | 562,94491                  | 0,01872  | 0,02619  | 0,05721   | 0,365       |
| <b>Обед</b>                                  |                            |          |          |           |             |
| Салат из огурцов с растительным маслом 20 гр | 21,15755                   | 0,00048  | 0,00150  | 0,00213   | 0,05        |
| Свекольник вегетарианский со сметаной 20 гр  | 100,84377                  | 0,00177  | 0,00410  | 0,01372   | 0,2         |
| Тефтели рыбные в соусе 80 гр                 | 116,55145                  | 0,00751  | 0,00400  | 0,00696   | 0,08        |
| Рис припущенный с овощами .                  | 216,84714                  | 0,00397  | 0,00719  | 0,03169   | 0,15        |
| Компот из яблок 200г                         | 34,70936                   | 0,00006  | 0,00006  | 0,00824   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр                            | 74,37455                   | 0,00270  | 0,00049  | 0,01710   | 0,04        |
| Соль                                         | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| Чеснок 1 гр                                  | 0,68582                    | 0,00010  | 0,00000  | 0,00009   | 0,001       |
| <b>Итого:</b>                                | 565,16964                  | 0,01658  | 0,01735  | 0,07993   | 0,776       |
| <b>Полдник</b>                               |                            |          |          |           |             |
| Каша ячневая молочная со сливками 150 гр     | 167,87755                  | 0,00426  | 0,00641  | 0,02037   | 0,2         |
| Чай 150 гр,                                  | 18,22645                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00433   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                         | 43,94250                   | 0,00144  | 0,00017  | 0,00948   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                | 230,04650                  | 0,00570  | 0,00658  | 0,03419   | 0,37        |
| <b>Всего:</b>                                | 1397,37380                 | 41,36164 | 50,38950 | 180,64064 | 1,611       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 5

| Блюдо                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>           |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г             | 46,23469                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                   | 46,23469                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Каша молочная ассорти (пшени    | 191,61327                  | 0,00495  | 0,00573  | 0,02577   | 0,18        |
| Батон 40 гр                     | 94,47959                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Масло сливочное 5гр             | 37,59082                   | 0,00003  | 0,00413  | 0,00004   | 0,005       |
| Кофейный напиток с молоком 18   | 105,96561                  | 0,00252  | 0,00253  | 0,01545   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                   | 429,64929                  | 0,01057  | 0,01359  | 0,06258   | 0,405       |
| <b>Обед</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Салат из морковью с раститель   | 54,72638                   | 0,00059  | 0,00337  | 0,00668   | 0,05        |
| Суп-пюре из картофеля 200 гр    | 93,17296                   | 0,00241  | 0,00281  | 0,01290   | 0,2         |
| Биточки (котлеты) из мяса говяд | 264,90031                  | 0,01855  | 0,01685  | 0,00303   | 0,08        |
| Рагу из овощей                  | 107,68633                  | 0,00276  | 0,00400  | 0,01390   | 0,15        |
| Компот из чернослива            | 75,22184                   | 0,00019  | 0,00000  | 0,01809   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 30 гр.              | 54,57704                   | 0,00198  | 0,00036  | 0,01254   | 0,03        |
| Гренки 10 гр                    | 27,86143                   | 0,00086  | 0,00010  | 0,00547   | 0,01        |
| Соль                            | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                   | 678,14628                  | 0,02734  | 0,02748  | 0,07261   | 0,775       |
| <b>Полдник</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Снежок 150 г                    | 124,96158                  | 0,00389  | 0,00479  | 0,01632   | 0,15        |
| Макаронные изделия отварные     | 199,74837                  | 0,00606  | 0,00527  | 0,02827   | 0,13        |
| Хлеб пшеничный 10 гр            | 23,21786                   | 0,00076  | 0,00009  | 0,00501   | 0,01        |
| <b>Итого:</b>                   | 347,92781                  | 0,01071  | 0,01015  | 0,04961   | 0,29        |
| <b>Всего:</b>                   | 1494,42871                 | 49,12490 | 51,32449 | 194,89949 | 1,57        |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 6

| Блюдо                         | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>         |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г           | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                 | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                |                            |          |          |           |             |
| Джем 30 гр                    | 80,38333                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Каша геркулесовая безмолочная | 193,58889                  | 0,00402  | 0,00644  | 0,02633   | 0,2         |
| Батон 40 гр                   | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                     | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                 | 394,50222                  | 0,00722  | 0,00764  | 0,07507   | 0,47        |
| <b>Обед</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Горошек зеленый 50 гр.        | 39,11556                   | 0,00147  | 0,00190  | 0,00298   | 0,05        |
| Суп картофельный с мясными ф  | 191,43333                  | 0,00687  | 0,00745  | 0,01468   | 0,2         |
| Бигус с мясом без сметаны     | 149,67333                  | 0,01268  | 0,00962  | 0,01298   | 0,18        |
| Запеканка картофельная с пече | 315,71667                  | 0,01645  | 0,00881  | 0,02985   | 0,2         |
| Напиток из шиповника          | 75,16000                   | 0,00032  | 0,00000  | 0,01817   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр             | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| <b>Итого:</b>                 | 843,49889                  | 0,04042  | 0,02827  | 0,09538   | 0,87        |
| <b>Полдник</b>                |                            |          |          |           |             |
| Макаронные изделия отварные 1 | 222,54889                  | 0,00500  | 0,00322  | 0,03479   | 0,15        |
| Чай с лимоном 150 гр          | 29,00333                   | 0,00003  | 0,00000  | 0,00679   | 0,15        |
| Печенье 10 гр                 | 45,80000                   | 0,00104  | 0,00052  | 0,00768   | 0,01        |
| Хлеб ржаной 25 гр             | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                 | 342,60222                  | 0,00772  | 0,00404  | 0,05971   | 0,335       |
| <b>Всего:</b>                 | 1570,71600                 | 55,86000 | 40,04333 | 240,25778 | 1,775       |

**Меню**  
**Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 7**

| Блюдо                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>           |                            |          |          |           |             |
| Яблоко 100гр                    | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                   | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Джем 30 гр                      | 80,16250                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Каша ячневая безмолочная с ма   | 203,31000                  | 0,00376  | 0,00397  | 0,02973   | 0,2         |
| Батон 40 гр                     | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                       | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                   | 404,00250                  | 0,00696  | 0,00517  | 0,07847   | 0,47        |
| <b>Обед</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Салат из огурцов с растительны  | 25,90000                   | 0,00047  | 0,00206  | 0,00210   | 0,05        |
| Суп с клецками с мясом куры 18  | 102,18000                  | 0,00496  | 0,00267  | 0,00988   | 0,18        |
| Мясо кур отварное (порц.,без ко | 201,65125                  | 0,01183  | 0,01117  | 0,00058   | 0,07        |
| Капуста тушеная 150 г           | 101,27000                  | 0,00334  | 0,00283  | 0,01690   | 0,15        |
| Компот из яблок 200г            | 161,77875                  | 0,00007  | 0,00007  | 0,01479   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр               | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| <b>Итого:</b>                   | 565,18000                  | 0,02331  | 0,01927  | 0,06097   | 0,69        |
| <b>Полдник</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Каша пшеничная безмолочная с    | 214,11000                  | 0,00432  | 0,00468  | 0,02886   | 0,2         |
| Чай 150 гр,                     | 72,21500                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 25 гр               | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                   | 291,57500                  | 0,00597  | 0,00498  | 0,04612   | 0,375       |
| <b>Всего:</b>                   | 1683,08438                 | 36,59500 | 29,77625 | 195,94125 | 1,635       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 8

| Блюдо                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>           |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г             | 46,23232                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                   | 46,23232                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Омлет натуральный 120 гр.       | 176,76716                  | 0,00943  | 0,01208  | 0,00303   | 0,12        |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 г  | 161,36141                  | 0,00526  | 0,00754  | 0,02136   | 0,054       |
| Чай с молоком 200 гр            | 67,74040                   | 0,00132  | 0,00141  | 0,01122   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                   | 405,86897                  | 0,01601  | 0,02103  | 0,03561   | 0,374       |
| <b>Обед</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Икра кабачковая 45 гр           | 54,81374                   | 0,00090  | 0,00404  | 0,00422   | 0,045       |
| Суп овощной на вегетарианском   | 63,81838                   | 0,00134  | 0,00277  | 0,00781   | 0,2         |
| Биточки (котлеты) из мяса говяд | 264,89242                  | 0,01855  | 0,01685  | 0,00303   | 0,08        |
| Макаронные изделия отварные     | 232,12000                  | 0,00588  | 0,00348  | 0,04092   | 0,15        |
| Компот из сухофруктов           | 78,21303                   | 0,00028  | 0,00000  | 0,01893   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр               | 72,76566                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                            | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                   | 766,62323                  | 0,02959  | 0,02763  | 0,09164   | 0,77        |
| <b>Полдник</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Свекла, тушеная со сметаной     | 78,39394                   | 0,00162  | 0,00332  | 0,01126   | 0,1         |
| Чай 150 гр.                     | 28,57813                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Ватрушка с курагой              | 201,79571                  | 0,00480  | 0,00325  | 0,03563   | 0,06        |
| Хлеб пшеничный 20 гр            | 46,43333                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                   | 355,20111                  | 0,00794  | 0,00675  | 0,06371   | 0,33        |
| <b>Всего:</b>                   | 1568,64601                 | 54,03833 | 55,51333 | 201,06566 | 1,574       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 9

| Блюдо                          | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>          |                            |          |          |           |             |
| Апельсин 100 гр                | 31,65128                   | 0,00071  | 0,00016  | 0,00810   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                  | 31,65128                   | 0,00071  | 0,00016  | 0,00810   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Джем 20 г                      | 56,19359                   | 0,00008  | 0,00000  | 0,01474   | 0,02        |
| Масло сливочное 5гр            | 37,59179                   | 0,00003  | 0,00413  | 0,00004   | 0,005       |
| Пудинг творожный с изюмом 120  | 301,61692                  | 0,01433  | 0,01741  | 0,01404   | 0,12        |
| Батон 40 гр                    | 92,37308                   | 0,00301  | 0,00117  | 0,02084   | 0,04        |
| Какао с молоком 180 гр         | 108,60144                  | 0,00285  | 0,00296  | 0,01546   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                  | 596,37682                  | 0,02030  | 0,02567  | 0,06512   | 0,365       |
| <b>Обед</b>                    |                            |          |          |           |             |
| Салат из помидоров с растител  | 30,23841                   | 0,00059  | 0,00210  | 0,00264   | 0,05        |
| Борщ вегетарианский со сметан  | 75,33369                   | 0,00174  | 0,00268  | 0,01112   | 0,2         |
| Рыба(горбуша), запеченная с ка | 363,18492                  | 0,02264  | 0,01390  | 0,02920   | 0,2         |
| Кисель из клюквы 180 гр,       | 52,18882                   | 0,00011  | 0,00000  | 0,01184   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 40 гр              | 71,51821                   | 0,00259  | 0,00047  | 0,01643   | 0,04        |
| Соль                           | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                  | 592,46405                  | 0,02768  | 0,01916  | 0,07123   | 0,725       |
| <b>Полдник</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Биойогурт 150 г                | 169,15231                  | 0,00447  | 0,00447  | 0,02830   | 0,15        |
| Каша манная молочная со слив   | 174,30508                  | 0,00460  | 0,00671  | 0,02087   | 0,2         |
| Хлеб пшеничный 20 гр           | 44,06769                   | 0,00144  | 0,00017  | 0,00951   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                  | 435,15636                  | 0,01058  | 0,01135  | 0,07106   | 0,385       |
| <b>Всего:</b>                  | 1651,58598                 | 59,26051 | 56,33769 | 215,50949 | 1,575       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 10

| Блюдо                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>           |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г             | 51,39796                   | 0,00056  | 0,00011  | 0,01123   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                   | 51,39796                   | 0,00056  | 0,00011  | 0,01123   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Каша пшеничная молочная со слив | 184,54352                  | 0,00497  | 0,00696  | 0,02144   | 0,2         |
| Батон с маслом, сыром 40/8/9 гр | 189,06153                  | 0,00557  | 0,01028  | 0,02185   | 0,055       |
| Кофейный напиток на молоке      | 91,00454                   | 0,00266  | 0,00267  | 0,01198   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                   | 464,60959                  | 0,01320  | 0,01991  | 0,05526   | 0,455       |
| <b>Обед</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Салат из белокачанной капусты   | 33,70235                   | 0,00085  | 0,00180  | 0,00457   | 0,05        |
| Уха рыбацкая 0,200              | 103,92505                  | 0,00526  | 0,00261  | 0,01104   | 0,2         |
| Жаркое по - домашнему           | 304,01148                  | 0,01851  | 0,01888  | 0,02515   | 0,23        |
| Компот из изюма                 | 56,51832                   | 0,00017  | 0,00000  | 0,01374   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр               | 72,81556                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01673   | 0,04        |
| Соль                            | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| Чеснок 1 гр                     | 0,59143                    | 0,00008  | 0,00000  | 0,00008   | 0,001       |
| <b>Итого:</b>                   | 571,72388                  | 0,02753  | 0,02377  | 0,07135   | 1,776       |
| <b>Полдник</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Макаронные изделия в молоке с   | 103,70015                  | 0,00330  | 0,00437  | 0,01103   | 0,15        |
| Чай 150 гр,                     | 28,57969                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Пирожок с капустой              | 231,23862                  | 0,00671  | 0,00587  | 0,03320   | 0,09        |
| Хлеб пшеничный 20 гр            | 44,07857                   | 0,00144  | 0,00017  | 0,00951   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                   | 407,59704                  | 0,01145  | 0,01041  | 0,06055   | 0,41        |
| <b>Всего:</b>                   | 1568,70109                 | 52,72536 | 54,20393 | 198,40015 | 2,741       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 11

| Блюдо                                   | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-----------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                     | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                           | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                          |                            |          |          |           |             |
| Джем 30 гр                              | 80,25714                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Каша геркулесовая безмолочная           | 199,12000                  | 0,00402  | 0,00644  | 0,02633   | 0,2         |
| Батон 40 гр                             | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                               | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                           | 399,90714                  | 0,00722  | 0,00764  | 0,07507   | 0,47        |
| <b>Обед</b>                             |                            |          |          |           |             |
| Салат из белокачанной капусты           | 43,47857                   | 0,00077  | 0,00304  | 0,00425   | 0,06        |
| Суп крестьянский с крупой (безмолочный) | 90,29857                   | 0,00168  | 0,00369  | 0,01163   | 0,2         |
| Голубцы с мясом говядины и рисом        | 257,23000                  | 0,01725  | 0,01356  | 0,01225   | 0,2         |
| Напиток из шиповника                    | 75,16000                   | 0,00032  | 0,00000  | 0,01817   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр                       | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| <b>Итого:</b>                           | 538,56714                  | 0,02266  | 0,02077  | 0,06303   | 0,7         |
| <b>Полдник</b>                          |                            |          |          |           |             |
| Макаронные изделия отварные 1           | 228,48000                  | 0,00500  | 0,00322  | 0,03479   | 0,15        |
| Чай с лимоном 150 гр                    | 28,83857                   | 0,00003  | 0,00000  | 0,00679   | 0,15        |
| Печенье 20 гр                           | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Хлеб ржаной 25 гр                       | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                           | 394,16857                  | 0,00876  | 0,00456  | 0,06739   | 0,345       |
| <b>Всего:</b>                           | 1324,70043                 | 39,14429 | 33,07000 | 215,58429 | 1,615       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 12

| Блюдо                         | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>         |                            |          |          |           |             |
| Яблоко 100гр                  | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                 | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                |                            |          |          |           |             |
| Джем 30 гр                    | 80,38333                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Каша ячневая безмолочная с ма | 210,84000                  | 0,00376  | 0,00398  | 0,02973   | 0,2         |
| Батон 40 гр                   | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                     | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                 | 411,75333                  | 0,00696  | 0,00518  | 0,07847   | 0,47        |
| <b>Обед</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Салат из помидоров с растител | 30,70000                   | 0,00064  | 0,00211  | 0,00277   | 0,05        |
| Суп овощной с мясом куры      | 66,78333                   | 0,00470  | 0,00227  | 0,00635   | 0,2         |
| Гуляш из мяса куры            | 218,56500                  | 0,01012  | 0,01089  | 0,00295   | 0,1         |
| Рис припущенный с овощами .   | 216,65500                  | 0,00398  | 0,00719  | 0,03169   | 0,15        |
| Компот из яблок и чернослива  | 83,67333                   | 0,00020  | 0,00008  | 0,01726   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр             | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                          | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                 | 688,77667                  | 0,02226  | 0,02302  | 0,07774   | 0,745       |
| <b>Полдник</b>                |                            |          |          |           |             |
| Джем 30 гр                    | 80,38333                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Макаронные изделия отварные 1 | 232,92833                  | 0,00500  | 0,00322  | 0,03479   | 0,15        |
| Чай 150 гр,                   | 33,47833                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 25 гр             | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                 | 392,04000                  | 0,00678  | 0,00352  | 0,07311   | 0,355       |
| <b>Всего:</b>                 | 1399,12817                 | 36,35167 | 32,06667 | 239,69833 | 1,67        |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 13

| Блюдо                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>           |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г             | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                   | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Каша гречневая молочная с мас   | 157,71000                  | 0,00464  | 0,00471  | 0,02412   | 0,15        |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 г  | 140,77000                  | 0,00428  | 0,00678  | 0,01870   | 0,046       |
| Кофейный напиток с молоком      | 87,85000                   | 0,00210  | 0,00211  | 0,01288   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                   | 386,33000                  | 0,01102  | 0,01360  | 0,05569   | 0,346       |
| <b>Обед</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Икра кабачковая 30 гр           | 36,53222                   | 0,00060  | 0,00270  | 0,00282   | 0,03        |
| Суп овощной на вегетарианском   | 54,95500                   | 0,00104  | 0,00274  | 0,00589   | 0,15        |
| Биточки (котлеты) из мяса говяд | 203,01778                  | 0,01536  | 0,01299  | 0,00124   | 0,06        |
| Макаронные изделия отварные     | 185,86222                  | 0,00471  | 0,00279  | 0,03274   | 0,12        |
| Компот из сухофруктов           | 55,08000                   | 0,00028  | 0,00000  | 0,01348   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 35 гр               | 63,35000                   | 0,00231  | 0,00042  | 0,01463   | 0,035       |
| Соль                            | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,003       |
| <b>Итого:</b>                   | 598,79722                  | 0,02429  | 0,02164  | 0,07080   | 0,583       |
| <b>Полдник</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Морковь тушеная 100г            | 90,75000                   | 0,00139  | 0,00461  | 0,01047   | 0,1         |
| Чай 150 гр,                     | 28,42500                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Ватрушка со сметаной 60 гр      | 256,74778                  | 0,00600  | 0,00931  | 0,03141   | 0,06        |
| Хлеб пшеничный 20 гр            | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                   | 422,12278                  | 0,00891  | 0,01410  | 0,05870   | 0,33        |
| <b>Всего:</b>                   | 1453,01250                 | 44,71778 | 49,43500 | 195,29667 | 1,359       |

Меню-раскладка  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 14

| Блюдо                           | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>           |                            |          |          |           |             |
| Банан 100 гр                    | 62,78370                   | 0,00105  | 0,00007  | 0,01526   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                   | 62,78370                   | 0,00105  | 0,00007  | 0,01526   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Джем 20 г                       | 55,65000                   | 0,00008  | 0,00000  | 0,01460   | 0,02        |
| Масло сливочное 5гр             | 37,60326                   | 0,00003  | 0,00413  | 0,00004   | 0,005       |
| Запеканка творожная 120 гр      | 318,87712                  | 0,01526  | 0,01964  | 0,01145   | 0,12        |
| Батон 40 гр                     | 94,51087                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Какао с молоком 180 гр          | 108,86848                  | 0,00286  | 0,00297  | 0,01548   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                   | 615,50973                  | 0,02131  | 0,02793  | 0,06288   | 0,365       |
| <b>Обед</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Салат из огурцов с растительным | 26,04495                   | 0,00047  | 0,00206  | 0,00210   | 0,05        |
| Свекольник вегетарианский со с  | 100,97804                  | 0,00178  | 0,00410  | 0,01374   | 0,2         |
| Рыба с овощами в омлете 200 г   | 306,47391                  | 0,02579  | 0,01342  | 0,00478   | 0,2         |
| Компот из изюма                 | 75,88016                   | 0,00017  | 0,00000  | 0,01838   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр               | 72,79348                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                            | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                   | 582,17054                  | 0,03085  | 0,02005  | 0,05572   | 0,745       |
| <b>Полдник</b>                  |                            |          |          |           |             |
| Биойогурт 150 г                 | 170,42120                  | 0,00450  | 0,00450  | 0,02850   | 0,15        |
| Каша ячневая молочная со слив   | 177,18701                  | 0,00467  | 0,00682  | 0,02121   | 0,2         |
| Хлеб пшеничный 20 гр            | 46,45109                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                   | 394,05929                  | 0,01069  | 0,01150  | 0,05973   | 0,37        |
| <b>Всего:</b>                   | 1652,24597                 | 63,89435 | 59,55033 | 193,58940 | 1,58        |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 15

| Блюдо                         | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>         |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г           | 46,25556                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                 | 46,25556                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                |                            |          |          |           |             |
| Каша молочная ассорти (пшени  | 212,97667                  | 0,00550  | 0,00637  | 0,02863   | 0,2         |
| Батон 40 гр                   | 94,52222                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Масло сливочное 5гр           | 37,60778                   | 0,00003  | 0,00413  | 0,00004   | 0,005       |
| Чай 150 гр,                   | 28,59344                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                 | 373,70011                  | 0,00860  | 0,01170  | 0,05680   | 0,395       |
| <b>Обед</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Зеленый горошек 45 гр         | 17,81778                   | 0,00129  | 0,00008  | 0,00261   | 0,045       |
| Рассольник "Ленинградский" со | 96,29672                   | 0,00195  | 0,00299  | 0,01401   | 0,2         |
| Жаркое по - домашнему         | 341,03139                  | 0,02302  | 0,02270  | 0,02514   | 0,23        |
| Компот из яблок 200г          | 62,12228                   | 0,00007  | 0,00007  | 0,01479   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр             | 72,80222                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| <b>Итого:</b>                 | 590,07039                  | 0,02897  | 0,02632  | 0,07328   | 0,765       |
| <b>Полдник</b>                |                            |          |          |           |             |
| Снежок 150 г                  | 125,02106                  | 0,00389  | 0,00479  | 0,01632   | 0,15        |
| Макаронные изделия отварные   | 199,84761                  | 0,00606  | 0,00527  | 0,02827   | 0,13        |
| Хлеб пшеничный 20 гр          | 46,45667                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                 | 371,32533                  | 0,01147  | 0,01024  | 0,05462   | 0,3         |
| <b>Всего:</b>                 | 1467,29015                 | 49,53883 | 48,35706 | 194,80344 | 1,56        |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 16

| Блюдо                              | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>              |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                      | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Джем 30 гр                         | 80,38333                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02106   | 0,03        |
| Каша геркулесовая безмолочная      | 188,78889                  | 0,00372  | 0,00636  | 0,02516   | 0,2         |
| Батон 40 гр                        | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                          | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                      | 389,70222                  | 0,00692  | 0,00756  | 0,07389   | 0,47        |
| <b>Обед</b>                        |                            |          |          |           |             |
| Щи из свежей капусты безмолочные   | 52,05333                   | 0,00135  | 0,00189  | 0,00748   | 0,2         |
| Салат из отварного картофеля,      | 83,08000                   | 0,00114  | 0,00371  | 0,00950   | 0,06        |
| Гуляш из отварного мяса (ясли)     | 214,04667                  | 0,01683  | 0,01960  | 0,00473   | 0,08        |
| Напиток из шиповника               | 75,16000                   | 0,00032  | 0,00000  | 0,01817   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр                  | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                               | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                      | 496,74000                  | 0,02227  | 0,02569  | 0,05662   | 0,585       |
| <b>Полдник</b>                     |                            |          |          |           |             |
| Свекла, тушенная с яблоками 150 гр | 184,75444                  | 0,00191  | 0,00889  | 0,02338   | 0,15        |
| Чай с лимоном 150 гр               | 29,00333                   | 0,00003  | 0,00000  | 0,00679   | 0,15        |
| Печенье 20 гр                      | 142,48889                  | 0,00324  | 0,00162  | 0,02389   | 0,02        |
| Хлеб ржаной 25 гр                  | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                      | 401,49667                  | 0,00682  | 0,01081  | 0,06452   | 0,345       |
| <b>Всего:</b>                      | 1391,07122                 | 36,52222 | 44,15889 | 205,12889 | 1,5         |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 17

| Блюдо                            | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|----------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>            |                            |          |          |           |             |
| Яблоко 100гр                     | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                    | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Джем 20 г.                       | 53,53000                   | 0,00008  | 0,00000  | 0,01404   | 0,02        |
| Каша ячневая безмолочная с ма    | 198,79200                  | 0,00376  | 0,00397  | 0,02973   | 0,2         |
| Батон 40 гр                      | 94,00000                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Чай 200 г                        | 26,53000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00636   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                    | 372,85200                  | 0,00692  | 0,00517  | 0,07145   | 0,46        |
| <b>Обед</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Суп-лапша на курином бульоне     | 189,22400                  | 0,00840  | 0,00996  | 0,01255   | 0,2         |
| Салат из огурцов с растительн    | 25,90000                   | 0,00047  | 0,00206  | 0,00210   | 0,05        |
| Мясо кур отварное (порц., без ко | 117,63700                  | 0,01384  | 0,00152  | 0,00014   | 0,07        |
| Капуста тушеная 150г.            | 100,98100                  | 0,00333  | 0,00282  | 0,01682   | 0,15        |
| Компот из яблок 200г             | 91,79000                   | 0,00007  | 0,00007  | 0,01479   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр                | 72,40000                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                             | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                    | 537,93200                  | 0,02874  | 0,01691  | 0,06312   | 0,715       |
| <b>Полдник</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Макаронные изделия отварные 1    | 225,91600                  | 0,00499  | 0,00379  | 0,03476   | 0,15        |
| Чай 150 гр,                      | 31,45700                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Печенье 20 гр                    | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Хлеб ржаной 25 гр                | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                    | 394,22300                  | 0,00872  | 0,00513  | 0,06738   | 0,345       |
| <b>Всего:</b>                    | 1390,64870                 | 44,73300 | 27,56300 | 212,33700 | 1,62        |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 18

| Блюдо                          | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>          |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г            | 46,21905                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                  | 46,21905                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Омлет натуральный 120 гр.      | 176,59533                  | 0,00942  | 0,01207  | 0,00303   | 0,12        |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 г | 161,32552                  | 0,00526  | 0,00754  | 0,02136   | 0,054       |
| Чай с молоком 200 гр           | 67,72095                   | 0,00132  | 0,00141  | 0,01122   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                  | 405,64181                  | 0,01599  | 0,02102  | 0,03561   | 0,374       |
| <b>Обед</b>                    |                            |          |          |           |             |
| Огурец консервированный 50 гр  | 6,53590                    | 0,00038  | 0,00004  | 0,00114   | 0,05        |
| Суп крестьянский со сметаной   | 97,26810                   | 0,00181  | 0,00449  | 0,01153   | 0,2         |
| Суфле из печени.               | 168,11324                  | 0,01668  | 0,00862  | 0,00197   | 0,08        |
| Рагу из овощей                 | 107,64838                  | 0,00276  | 0,00400  | 0,01390   | 0,15        |
| Компот из сухофруктов          | 78,19057                   | 0,00028  | 0,00000  | 0,01893   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр              | 72,74476                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                           | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                  | 530,50095                  | 0,02454  | 0,01763  | 0,06419   | 0,775       |
| <b>Полдник</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Морковь тушеная 100г           | 90,75000                   | 0,00139  | 0,00461  | 0,01047   | 0,1         |
| Чай 150 гр,                    | 28,56938                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Ватрушка с повидлом 70 гр      | 227,68910                  | 0,00459  | 0,00423  | 0,03842   | 0,07        |
| Хлеб пшеничный 20 гр           | 46,42000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                  | 393,42848                  | 0,00750  | 0,00902  | 0,06572   | 0,34        |
| <b>Всего:</b>                  | 1370,51151                 | 48,53486 | 47,76410 | 175,61648 | 1,589       |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 19

| Блюдо                         | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>         |                            |          |          |           |             |
| Груша 100 гр                  | 42,52596                   | 0,00036  | 0,00027  | 0,00927   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                 | 42,52596                   | 0,00036  | 0,00027  | 0,00927   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                |                            |          |          |           |             |
| Каша ячневая молочная со слив | 177,07457                  | 0,00467  | 0,00682  | 0,02121   | 0,2         |
| Батон 40 гр                   | 94,45192                   | 0,00308  | 0,00120  | 0,02132   | 0,04        |
| Масло сливочное 5гр           | 37,57981                   | 0,00003  | 0,00413  | 0,00004   | 0,005       |
| Какао с молоком               | 112,48553                  | 0,00322  | 0,00326  | 0,01600   | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                 | 421,59183                  | 0,01099  | 0,01541  | 0,05857   | 0,445       |
| <b>Обед</b>                   |                            |          |          |           |             |
| Салат из помидоров с растител | 30,85755                   | 0,00064  | 0,00211  | 0,00277   | 0,05        |
| Борщ вегетарианский со сметан | 77,33082                   | 0,00182  | 0,00279  | 0,01128   | 0,2         |
| Рыба, тушеная с овощами 80 гр | 106,64096                  | 0,00775  | 0,00419  | 0,00384   | 0,08        |
| Картофельное пюре.            | 144,81572                  | 0,00298  | 0,00395  | 0,02201   | 0,15        |
| Компот из яблок 200г          | 62,07495                   | 0,00007  | 0,00007  | 0,01479   | 0,2         |
| Хлеб ржаной 40 гр             | 72,74808                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                          | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| <b>Итого:</b>                 | 494,46808                  | 0,01589  | 0,01358  | 0,07142   | 0,775       |
| <b>Полдник</b>                |                            |          |          |           |             |
| Йогурт питьевой 120 г         | 102,51082                  | 0,00600  | 0,00384  | 0,01020   | 0,12        |
| Каша манная молочная со слив  | 177,87841                  | 0,00472  | 0,00676  | 0,02150   | 0,2         |
| Хлеб пшеничный 20 гр          | 46,42212                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                 | 326,81135                  | 0,01224  | 0,01078  | 0,04172   | 0,34        |
| <b>Всего:</b>                 | 1288,81008                 | 39,48452 | 40,03514 | 180,97409 | 1,66        |

Меню  
Дети (безмолочное меню) 10,5 ч День 20

| Блюдо                          | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>          |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г            | 46,22660                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                  | 46,22660                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Каша гречневая молочная с мас  | 211,31586                  | 0,00619  | 0,00628  | 0,03216   | 0,2         |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 г | 161,35172                  | 0,00526  | 0,00754  | 0,02136   | 0,054       |
| Кофейный напиток с молоком 18  | 105,93557                  | 0,00252  | 0,00253  | 0,01545   | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                  | 478,60315                  | 0,01397  | 0,01636  | 0,06897   | 0,434       |
| <b>Обед</b>                    |                            |          |          |           |             |
| Сельдь 30 гр                   | 44,22857                   | 0,00513  | 0,00257  | 0,00000   | 0,03        |
| Уха с крупой 200 гр            | 109,20163                  | 0,00657  | 0,00364  | 0,01059   | 0,2         |
| Соус молочный (для подачи к бл | 43,83488                   | 0,00092  | 0,00255  | 0,00314   | 0,05        |
| Запеканка картофельная с отва  | 402,00365                  | 0,02050  | 0,02004  | 0,02601   | 0,18        |
| Кисель из кураги 180 гр,       | 117,62483                  | 0,00089  | 0,00001  | 0,02828   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 40 гр              | 72,75665                   | 0,00264  | 0,00048  | 0,01672   | 0,04        |
| Соль                           | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,005       |
| Аскорбиновая кислота в третье  | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,05        |
| <b>Итого:</b>                  | 789,65020                  | 0,03665  | 0,02928  | 0,08474   | 0,735       |
| <b>Полдник</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Рис в молоке со сливочным мас  | 67,82906                   | 0,00227  | 0,00283  | 0,00735   | 0,1         |
| Чай 150 гр,                    | 28,56502                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Ватрушка с творогом            | 268,03562                  | 0,00836  | 0,01089  | 0,02756   | 0,08        |
| Хлеб пшеничный 20 гр           | 46,42759                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                  | 410,85729                  | 0,01215  | 0,01391  | 0,05174   | 0,35        |
| <b>Всего:</b>                  | 1717,78543                 | 63,26010 | 59,64660 | 215,55975 | 1,619       |