

Согласовано



Заведующий ГБДОУ № 15

Т. Т. Саврица
2026

Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.



МЕНЮ от 1-3 лет (12 часов)

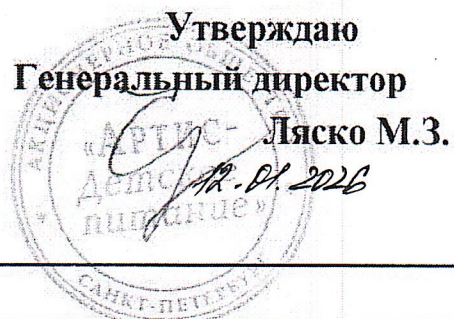
I день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	5,3	27,5	191,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,1	26,2
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1,2	3,4	5,4	79,2
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	7,9	9,9	7,0	122,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,2	10,6	8,6	150,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	20,0	85,8
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0
Итого за прием пищи:	475	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0



Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15

Е. В. Воронкина
01.09.2026



Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день					
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,0	2,6	49,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	2,7	2,0	6,5	78,2
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,5	5,8	14,2	83,0
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	3,7	18,0	98,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130	4,2	8,3	21,6	174,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	1,4	0,4	20,0	91,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0



Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15

А. Т. Овчинникова
21. 2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.



МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,5	2,0	19,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2
Итого за прием пищи:	380	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,8	2,2	3,2	33,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1,2	2,0	9,1	52,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,2	9,3	15,0	154,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,5	2,2	19,1	133,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	160	7,2	10,8	19,0	219,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,0	3,1	27,6	136,3
Итого за прием пищи:	410	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15

С. Т. Воронин
2026

МЕНЮ от 1-3 лет (12 часов)

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.



4 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,0	6,0	5,8	62,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6,4	5,1	16,0	119,2
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	120	1,1	0,1	4,3	11,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	680	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	4,7	5,0	3,5	74,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,4	0,0	24,8	102,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,8	0,1	7,7	40,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	4,8	12,4	90,3
Итого за прием пищи:	435	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0

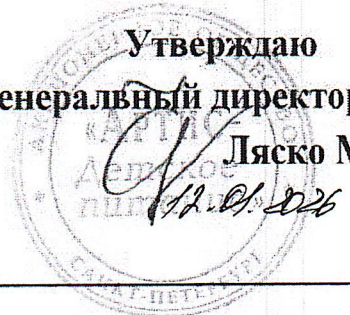
Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15

Л. Т. Свешникова
 01.01.2026



Утверждаю

 Генеральный директор
 Ляско М.З.


МЕНЮ

от 1-3 лет (12 часов)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЛИВОМ	30	2,6	3,4	8,7	78,8
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,6	3,2	18,3	124,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,6	2,1	3,3	36,5
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,6	5,2	84,9
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	4,7	7,5	8,2	96,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	4,0	16,8
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8
Итого за прием пищи:	400	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0



Согласовано
Заведующий ТБДОУ № 15
Т. Овчинкина
09.01.2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,9	6,1	9,6	138,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0
Итого за прием пищи:	470	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	2,8	5,2	16,4	103,3
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	5,4	9,6	8,6	96,4
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,6	0,1	5,3	51,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	180	8,0	7,5	10,4	144,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	20,0	85,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7
Итого за прием пищи:	410	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0

Согласовано



Заведующий ГБДОУ № 15

Т. Оверина
2026



Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.

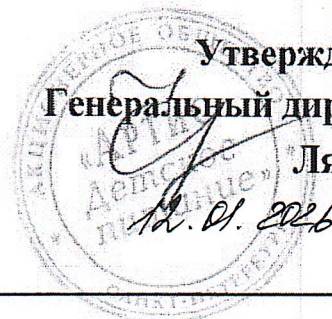
МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3	0,1	2,5	33,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,2	10,5	140,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	7,8	11,3	23,3	156,7
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3,3	0,9	0,2	16,3
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	110	1,1	0,1	2,6	11,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	5,9	12,8	36,0	293,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,9	16,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,8	0,1	7,7	40,9
Итого за прием пищи:	455	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15


 Утверждаю
 Генеральный директор
 Ляско М.З.

МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,5	2,0	19,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2
Итого за прием пищи:	380	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	3,3	3,7	2,5	78,0
БЕФСТРОГАНОВ	60	5,9	7,4	4,5	81,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ(СЛАДКИМ)	130	4,2	8,3	21,6	174,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	1,4	0,4	20,0	91,2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0

Согласовано

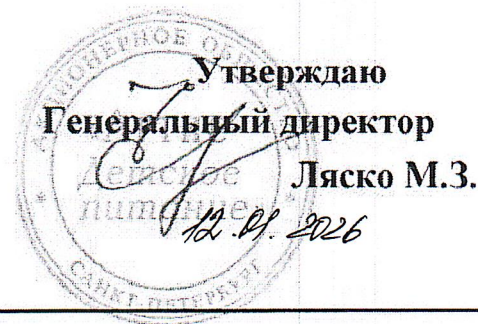
Заведующий ГБДОУ № 15



15
Т. В. В. В. В.
2026

Утверждаю
Генеральный директор

Ляско М.З.



12.01.2026

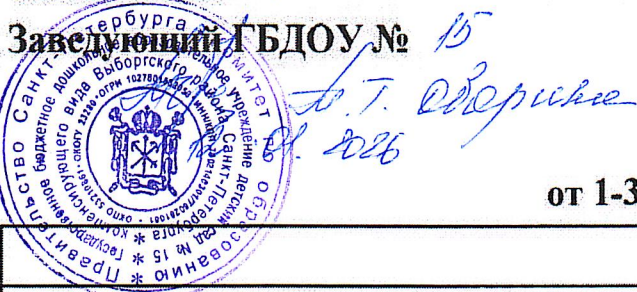
МЕНЮ от 1-3 лет (12 часов)

9 день

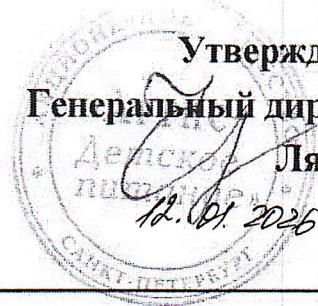
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,5	2,1	7,3	91,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0
Итого за прием пищи:	455	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	3,4	7,3	26,5	180,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,8	2,2	3,2	33,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	160	7,2	10,8	19,0	219,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	3,0	0,7	19,2	38,3
Итого за прием пищи:	450	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15



Утверждаю

Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ

от 1-3 лет (12 часов)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,6	2,1	3,3	36,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	2,2	3,9	6,6	67,5
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	5,2	6,1	6,0	88,4
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	1,3	2,8	6,1	66,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0
Уплотненный полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	6,8	10,4	9,1	131,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2
Итого за прием пищи:	430	12,6	14,1	60,9	420,0
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0