

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	1
обед		Рис с овощами	130	3	5	30	185	6
обед		Агырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200	4	2	11	84	24
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненн ый полдник		Пюре морковное	40	1		3	19	1
Уплотненн ый полдник		Макароны, запечённые с яйцом	100	5	3	15	109	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Итого			1 355	36	32	192	1 221	88

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	135	4	4	19	132	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Кефир, бифифрут	100	3	3	4	50	1
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150	5	2	9	71	6
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Салат из свёклы с соленым огурцом	40	1	2	5	39	3
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75	3	3	16	104	1
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 188	47	35	164	1 157	12

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Пюре картофельное с морковью	130	2	4	16	108	14
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	80	9	7	15	157	
Уплотненн ый полдник		Соус сметанный	10			1	7	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	

Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 358	45	47	166	1 272	37

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	130					
				2	3	24	131	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150					
				1	2	8	55	5
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	135					
				8	6	37	231	
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	70					
				11	8	12	162	
обед		Компот из кураги	150					
						21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Сметана	10		2		16	
Уплотненн ый полдник		Салат Степной	60					
				1		3	20	2
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60					
				5	5	19	193	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 245	38	30	192	1 254	58

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
				1		10	43	2
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями. удмуртскоеблюдо)	150					
				3	3	17	89	3
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	150	8	6	17	255	9
обед		Компот из свежих яблок	150					
						18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Кукуруза консервированная	50					
				2	1	11	60	
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога с морковью	70					
				8	7	17	164	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	10					
						1	10	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25					
				2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 218	38	31	180	1 249	16

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Соус сметанный	10			1	7	
обед		Запеканка картофельная с мясом	100	7	5	17	147	2
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненн ый полдник		Пюре морковное	40					
				1		3	19	1
Уплотненн ый полдник		Макароны отварные с сыром	100					
				6	7	15	166	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25					
				2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 285	30	32	171	1 136	65

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Кефир, бифидфрут	100	3	3	4	50	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	150					
				2	2	10	64	5
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	60					
				1	4	5	57	6
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	80					
				10	5	29	197	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 208	52	40	174	1 248	13

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	13	4	2	100	
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (паровой)	80	12	7	17	182	
Уплотненн ый полдник		Соус сметанный	10			1	7	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 358	49	43	167	1 267	46

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	3
обед		Плов из птицы (ясли)	180	18	17	30	342	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5	7	5	108	39
Уплотненн ый полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	79	10	6	33	228	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 229	47	39	182	1 286	93

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Соус сметанный	10			1	7	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	115	10	7	14	157	14
обед		Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	150	3	2	7	65	7
Уплотненн ый полдник		Кукуруза консервированная	50	2	1	11	60	
Уплотненн ый полдник		Сырники с морковью	70	10	8	15	172	1
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	10			1	10	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 143	45	37	150	1 136	25
Итого всего			12 587	427	366	1 738	12 226	453
Среднее			1 258,7	42,7	36,6	173,8	1 222,6	45,3

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	1
обед		Рис с овощами	130	3	5	30	185	6
обед		Агырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200	4	2	11	84	24
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненн ый полдник		Пюре морковное	40					
				1		3	19	1
Уплотненн ый полдник		Макароны, запечённые с яйцом	100					
				5	3	15	109	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Печенье	25					
				2	4	17	113	
Итого			1 355	36	32	192	1 221	88

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	135	4	4	19	132	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Кефир, бифидфрут	100	3	3	4	50	1
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150					
				5	2	9	71	6
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Салат из свёклы с соленым огурцом	40					
				1	2	5	39	3
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75					
				3	3	16	104	1
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 188	47	35	164	1 157	12

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед		Пюре картофельное с морковью	130	2	4	16	108	14
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	60					
				1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (запеченный)	80					
				9	7	15	157	
Уплотненн ый полдник		Соус сметанный	10					
						1	7	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150					
				5	4	8	85	2

Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 358	45	47	166	1 272	37

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	130	2	3	24	131	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	135	8	6	37	231	
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	70	11	8	12	162	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Сметана	10		2		16	
Уплотненн ый полдник		Салат Степной	60					
				1		3	20	2
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60					
				5	5	19	193	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 245	38	30	192	1 254	58

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Нугылышyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	150	8	6	17	255	9
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Кукуруза консервированная	50					
				2	1	11	60	
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога с морковью	70					
				8	7	17	164	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	10					
						1	10	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25					
				2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 218	38	31	180	1 249	16

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Соус сметанный	10			1	7	
обед		Запеканка картофельная с мясом	100	7	5	17	147	2
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4
Уплотненн ый полдник		Пюре морковное	40					
				1		3	19	1

Уплотненн ый полдник		Макароны отварные с сыром	100					
				6	7	15	166	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25					
				2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 285	30	32	171	1 136	65

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшенинная жидкая молочная	130					
				3	4	20	125	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Кефир, бифидфрут	100	3	3	4	50	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	150					
				2	2	10	64	5
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	60					
				1	4	5	57	6
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	80					
				10	5	29	197	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 208	52	40	174	1 248	13

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130					
				3	3	21	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
				1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80					
				13	4	2	100	
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200					
				1	4	7	68	15
Уплотненн ый полдник		Салат из белокочанной капусты	60					
				1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (паровой)	80					
				12	7	17	182	
Уплотненн ый полдник		Соус сметанный	10					
						1	7	
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150					
				5	4	8	85	2
Уплотненн ый полдник		Печенье	25					
				2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 358	49	43	167	1 267	46

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130					
				2	3	17	104	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	7			4	15	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100					
						9	41	50
обед		Суп картофельный с клецками	150					
				2	2	8	58	3
обед		Плов из птицы (ясли)	180	18	17	30	342	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60					
				5	7	5	108	39
Уплотненн ый полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	79					
				10	6	33	228	

Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 229	47	39	182	1 286	93

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	80					
				7	10	2	125	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
				1		10	43	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Соус сметанный	10			1	7	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	115					
				10	7	14	157	14
обед		Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	150					
				3	2	7	65	7
Уплотненн ый полдник		Кукуруза консервированная	50					
				2	1	11	60	
Уплотненн ый полдник		Сырники с морковью	70					
				10	8	15	172	1
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	10					
						1	10	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25					
				2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 143	45	37	150	1 136	25
Итого всего			12 587	427	366	1 738	12 226	453
Среднее			1 258,7	42,7	36,6	173,8	1 222,6	45,3