

**Сводное типовое меню**

Список рационов: 1-3 года осень/зима

**Неделя: 1. День 1**

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	130	7	5	14	221	8
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	60	4	3	31	169	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	150			11	44	2
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 158</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>173</b>	<b>1 075</b>	<b>26</b>

**Неделя: 1. День 2**

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
завтрак		Омлет натуральный с маслом	90	8	11	2	141	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
обед		Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	3
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
обед		Пюре картофельное	130	3	4	18	120	16
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	130	8	9	20	216	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	4					
<b>Итого</b>			<b>1 294</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	<b>176</b>	<b>1 159</b>	<b>37</b>

**Неделя: 1. День 3**

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104	
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		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	2	11	75	8
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед		Капуста тушеная	1000	21	32	94	750	172
обед		Компот из свежих яблок	1000	1	1	119	480	9
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	60	4	7	23	169	
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	150			11	44	2
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>2 913</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>350</b>	<b>2 175</b>	<b>242</b>

### Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	4	4	22	133	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Каша рисовая рассыпчатая	155	4	3	41	206	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	90	16	11	12	209	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>1 248</b>	<b>44</b>	<b>35</b>	<b>190</b>	<b>1 249</b>	<b>17</b>

### Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	150	2	2	11	68	5
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75	3	3	16	104	1
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	150			11	44	2
Уплотненный полдник		Соль	4					
<b>Итого</b>			<b>1 189</b>	<b>40</b>	<b>31</b>	<b>177</b>	<b>1 148</b>	<b>11</b>

### Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая	130	3	4	18	117	
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		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Запеканка картофельная с мясом	130	10	7	22	192	2
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	60	4	8	19	219	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	150			11	44	2
Уплотненный полдник		Соль	4					
<b>Итого</b>			<b>1 119</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>157</b>	<b>1 063</b>	<b>18</b>

### Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		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		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	3	12	94	1

2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Компот из свежих яблок	1000	1	1	119	480	9
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Каша перловая вязкая	130	3	4	19	117	
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	60	9	6	10	133	
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	2	11	75	8
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	20	3	2		32	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненный полдник		Соль	3					
<b>Итого</b>			<b>2 053</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>263</b>	<b>1 487</b>	<b>24</b>

### Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	130	2	3	24	131	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Котлеты рубленные из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Каша рассыпчатая гречневая	130	7	5	33	211	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60	8	5	25	173	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	4					
<b>Итого</b>			<b>1 174</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>206</b>	<b>1 225</b>	<b>54</b>

### Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	130	3	5	21	137	
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		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
обед		Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Пирожки печёные с мясом и рисом (дрожжи сухие)	60	7	3	22	140	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	150			11	44	2
Уплотненный полдник		Соль	4					
<b>Итого</b>			<b>1 189</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>194</b>	<b>1 078</b>	<b>16</b>

### Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	130	3	4	24	145	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Пуштыешyd (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	150	3	2	7	60	7
обед		Плов из птицы (ясли)	130	13	12	22	247	

обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Манник 60гр	60	2	4	10	84	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	4					
<b>Итого</b>			<b>1 134</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>164</b>	<b>1 074</b>	<b>18</b>
<b>Итого всего</b>			<b>14 471</b>	<b>386</b>	<b>327</b>	<b>2 050</b>	<b>12 733</b>	<b>463</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 447,1</b>	<b>38,6</b>	<b>32,7</b>	<b>205</b>	<b>1 273,3</b>	<b>46,3</b>

**Сводное типовое меню**

Список рационов: 3-7 сад осень/зима

**Неделя: 1. День 1**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
обед		Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	6
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Жаркое по-домашнему (сад)	150	11	8	22	341	12
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	75	5	4	39	212	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180			13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 356</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>205</b>	<b>1 328</b>	<b>36</b>

**Неделя: 1. День 2**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
обед		Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	150	9	10	23	249	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 526</b>	<b>60</b>	<b>43</b>	<b>202</b>	<b>1 341</b>	<b>44</b>

**Неделя: 1. День 3**

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	180	4	2	13	90	9
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	75	5	8	29	211	
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	30	2		17	78	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180			13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 401</b>	<b>45</b>	<b>39</b>	<b>195</b>	<b>1 321</b>	<b>91</b>

### Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11	9	8	159	1
обед		Каша рисовая рассыпчатая	150	4	3	40	200	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 416</b>	<b>49</b>	<b>40</b>	<b>206</b>	<b>1 379</b>	<b>18</b>

### Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	180	3	2	13	82	6
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75	3	3	16	104	1
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180			13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 351</b>	<b>45</b>	<b>33</b>	<b>195</b>	<b>1 255</b>	<b>13</b>

### Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая	150	3	4	21	135	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Запеканка картофельная с мясом	150	11	8	26	221	2
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	75	5	11	23	274	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180			13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 311</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>183</b>	<b>1 260</b>	<b>21</b>

### Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1

2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Каша перловая вязкая	150	3	4	21	135	
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	80	12	8	14	177	1
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	180					
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	60					
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40	1	4	5	57	6
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный		5	5		63	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180	1		5	24	
Уплотненный полдник		Печенье	20					
Уплотненный полдник		Печенье		1	3	14	90	
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 431</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>187</b>	<b>1 246</b>	<b>21</b>

### Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180					
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)		4	3	20	107	4
обед		Котлеты рубленные из птицы	80	13	13	13	219	1
обед		Каша рассыпчатая гречневая	150	9	6	39	244	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75					
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)		10	6	31	216	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром				13	50	
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 381</b>	<b>48</b>	<b>35</b>	<b>240</b>	<b>1 452</b>	<b>56</b>

### Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	150					
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная		4	5	24	158	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	15	3	4		54	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80					
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные		8	4	28	114	
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Пирожки печёные с мясом и рисом (дрожжи сухие)	75					
Уплотненный полдник		Пирожки печёные с мясом и рисом (дрожжи сухие)		8	3	28	176	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180					
Уплотненный полдник		Чай с лимоном				13	52	3
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 411</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>227</b>	<b>1 270</b>	<b>17</b>

### Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5	27	167	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Пуштыешyd (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	180					
обед		Пуштыешyd (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне		4	3	8	72	8
обед		Плов из птицы (сад)	150	15	14	25	290	1

обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Манник 60гр	75	2	5	13	105	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	20	2		11	52	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Соль	6					
<b>Итого</b>			<b>1 321</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>188</b>	<b>1 235</b>	<b>20</b>
<b>Итого всего</b>			<b>13 905</b>	<b>432</b>	<b>352</b>	<b>2 028</b>	<b>13 087</b>	<b>337</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 390,5</b>	<b>43,2</b>	<b>35,2</b>	<b>202,8</b>	<b>1 308,7</b>	<b>33,7</b>