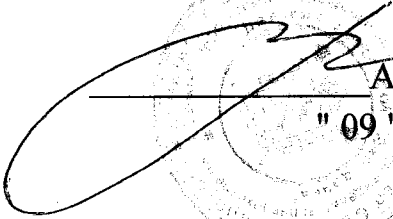
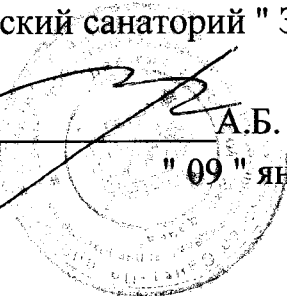


"Согласовано "
Советом по питанию
СПБ ГБУЗ
Детский санаторий
"Звездочка "
" _09_ " января 2023г

"УТВЕРЖДАЮ"
Главный врач СПБ ГБУЗ
"Детский санаторий " Звездочка "


А.Б. Малашкин
" 09 " января 2023г



14 дневное меню для детей с 4-6 лет

Составила медицинская
сестра диетическая
Кокшорова М.Г.

4-6 ЛЕТ

1 день (понедельник)						
№ из источни ка	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			энергетич еская ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Чай с сахаром	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			14	23	49	462
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Щи из св. капусты с кар. и смет.	205	2	4	6	77
2008	Котлета мясная	80	14	13	11	225
2008	Рагу овощное с каб. и цв. Капустой №2	200	6	9	16	168
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	114
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			27	27	80	690
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сдобная булочка	90	7	9	57	335
к/к	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			13	14	96	564
Ужин						
2008	Плов	150	17	17	25	324
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			20	22	72	578
Ужин 2						
	Кефир	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			80	86	313	2384

4-6 ЛЕТ

2 день (вторник)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшеничная жидкая молочная	185	7	9	33	239
2008	Сыр порционный	23	5	5	0	68
2008	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			17	20	92	627
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Печенье витаминизированное	20	6	3	20	135
Итого за прием пищи			7	3	30	178
Обед						
2008	Огурец свежий	50	0	0	2	7
2008	Кура в суп	19	3	2	0	31
2008	Борщ с фас.сух.морек. капустой и смет.	210	3	5	12	110
2008	Биточки рубл из птиц, паровые	80	7	5	2	82
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Напиток из клюквы	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			19,5	17,6	79,8	571
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Запеканка из творога	130	28	21	16	373
2008	Повидло порц.	15	1	2	7	50
2008	Фрукты св. сезонные	200	1	1	20	94
Итого за прием пищи			36	29	53	630
Ужин						
2008	Макаронные изделия отварные	120	4	4	28	150
Тутельян	Бефстроганов из отвар. мяса	105	17	16	4	227
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			24	25	79	631
Ужин 2						
	Ряженка 4%	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			103,5	94,6	333,8	2637

4-6 ЛЕТ

3 день (среда)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша гречневая молочная вязкая	205	9	9	36	263
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			12	14	88	538
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	50	1	0	2	12
2008	Суп карт с мясными фрикадельками	225	7	4	14	125
2008	Говядина, тушеная с капустой	200	20	14	17	281
2008	Компот из св. вишни (зам)	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			41	19	85	748
Полдник						
2008	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Янтарная"	60	6	3	28	164
	Сахарная пудра	2,5	0	0		0
2008	Фрукты св. сезонные	200	1	1	15	71
Итого за прием пищи			13	9	53	348
Ужин						
2008	Сельдь с луком	40	7	7	53	99
2008	Жаркое по домашнему	180	23	21	18	355
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			33	33	67	708
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			104	75	308	2424

4-6 ЛЕТ

4 день (четверг)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшеничная с тыквой	175	7	8	38	256
2008	Сыр порционный	23	5	5	0	68
2008	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			17	19	97	644
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Вафли с начинкой витаминизированные	20	6	3	20	135
Итого за прием пищи			7	3	30	178
Обед						
2008	Огурец свежий	40	0	1	2	20
2008	Рыба отварная в суп	45	19	1	0	80
2008	Рассольник " Ленинградский" со смет.	205	3	4	11	96
2008	Котлеты рыб.любительские №2	80	8	3	5	88
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			36,5	14,6	78,8	624
Полдник						
2008	Кисель из клюквы свежей	200	0	0	14	57
2008	Пудинг из творога	140	28	21	16	373
2008	Джем порц.	15	0	0	14	54
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			28	21	72	599
Ужин						
2008	Говядина, тушеная с черносливом	50/50	16,4	17,5	9,3	257
2008	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,22	3,78	19,68	135,3
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			21,62	26,28	65,98	605,3
Ужин 2						
	Ряженка 4%	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47

4-6 ЛЕТ

5 день (пятница)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			17	26	64	555
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	50	1	0	2	12
2008	Кура в суп	19	3	2	0	31
2008	Суп карт. с бобовыми /горох/	200	5	4	15	112
2008	Котлеты припущенные из птицы	80	10,5	7,5	6,5	132
2008	Капуста тушеная свежая	200	18	15	7	279
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			41,5	29,5	76,5	775
Полдник						
2008	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Творожная"	75	7	4	35	205
	Сахарная пудра	2,5	0	0		
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	0	0
Итого за прием пищи			13	9	45	318
Ужин						
2008	Азу	200	18	20	18	322
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			21	25	65	576
Ужин 2						
	Кефир	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			79,5	67,5	197,5	1475

4-6 ЛЕТ

6 день (суббота)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша манная жидкая	205	6	8	28	209
2008	Яйцо отварное	1 шт	5	5	0	63
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			14	18	80	547
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Печенье витаминизированное	20	6	3	20	135
Итого за прием пищи			7	3	30	178
Обед						
2008	Огурец свежий	40	0	1	2	20
2008	Рыба отварная в суп	40	19	1	0	80
2008	Суп карт. с рисовой крупой	205	4	3	20	119
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Соус польский	50	2	31	1	285
2008	Фрикадельки рыбные	100	40	1	0	172
2008	Напиток клюквенный	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			71,5	42,6	87,8	1017
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сырники из творога запеченные	100	18	11	21	255
2008	Клюква протертая с сахаром	15	0	0	14	54
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			24	16	73	537
Ужин						
2008	Тефтели из говядины	60	3	8	5	128
2008	Рагу овощное № 2	200	4	8	15	128
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			10	21	67	510
Ужин 2						
	Ряженка 4%	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			126,5	100,6	343,8	2299

4-6 ЛЕТ

7 день (воскресенье)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша геркул. молоч жидкая	205	7	10	25	217
2008	Сыр порционный	23	3	4	0	50
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			16	22	87	614
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
	Зефир витаминизированный	20	2	9	4	21
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	50	1	0	2	12
2008	Кура в суп	19	3	2	0	31
2008	Суп карт. с перлов крупой	210	3	2	16	96
2008	Свекла, тушен в смет соусе	150	3	3	16	106
2008	Запеканка из печени с рисом	80	13	22	11	290
2008	Компот из вишни зам.	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			27	30	91	744
Полдник						
	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка сдобная	90	7	9	57	335
	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	150	1	1	15	71
Итого за прием пищи			14	15	82	519
Ужин						
2008	Голубцы ленивые	200	20	22	12	336
2008	Соус сметанный	60	1	2	3	34
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			24	29	62	624
Ужин 2						
	кефир	130	3	0	0	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			82	96	338	2072

4-6 ЛЕТ

8 день (понедельник)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Чай с сахаром	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			14	23	49	462
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Щи из св. капусты с кар. и смет.	205	2	4	6	77
2008	Биточки паровые	80	11	12	7	181
2008	Рагу овощное с каб. и цв.	200	6	9	16	168
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	114
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			24	26	76	646
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сдобная булочка	90	7	9	57	335
	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			13	14	95	563
Ужин						
2008	Жаркое по домашнему	180	23	21	18	355
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			26	26	65	609
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			78	89	301	1807

4-6 ЛЕТ

9 день (вторник)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшеничная жидкая	155	7	9	33	239
2008	Сыр порционный	23	11	18	2	208
2008	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			23	33	94	767
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Огурец свежий	50	0	0	1	6
2008	Кура в суп	19	3	2	0	31
2008	Борщ со св. капустой, сух. морск капустой картоф и смет.	210	3	4	10	90
2008	Биточки рубл из птиц, паровые	80	7	5	2	82
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Напиток клюквенный	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			19,5	16,6	78,8	550
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Запеканка из творога	130	28	21	16	373
2008	Повидло	15	1	2	7	50
2008	Фрукты св. сезонные	200	1	1	20	94
Итого за прием пищи			36	29	53	630
Ужин						
2008	Макаронные изделия отварные	120	4	4	28	150
Тутельян	Бефстроганов из отвар. мяса	105	17	16	4	227
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			20	21	51	481
Ужин 2						
	Ряженка	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			103,5	99,6	291,8	2510

4-6 ЛЕТ

10 день (среда)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша гречневая молочная	205	9	9	36	263
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			12	14	88	538
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Печенье витаминизированное	20	6	3	20	135
Итого за прием пищи			7	3	30	178
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Суп карт с мясными фрикадельками	225	7	4	14	125
2008	Говядина, тушеная с капустой	200	20	14	17	281
2008	Компот из вишни зам.	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			32	19	79	627
Полдник						
2008	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Янтарная"	60	6	3	28	164
к/к	Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	150	1	1	15	71
Итого за прием пищи			13	9	54	349
Ужин						
2008	Сельдь с луком	40	7	7	53	99
2008	Котлета мясная	80	14	13	11	225
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			26,5	29,6	130,8	709
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			95,5	74,6	387,8	2448

4-6 ЛЕТ

11 день (четверг)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша пшенная с тыквой	175	9	9	36	263
2008	Сыр порционный	23	5	5	0	68
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			20	22	98	678
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Йогурт фрукт. 2,5%жирности	125	4	0	5	39
Итого за прием пищи			5	0	15	82
Обед						
2008	Огурец свежий	50	0	1	2	20
2008	Рыба отварная в суп	45	19	1	0	80
2008	Рассольник "Ленинградский " со смет.	205	3	4	11	96
2008	Котлеты рыб. любительские № 2	80	8	3	5	88
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			36,5	14,6	83,8	624
Полдник						
2008	Кисель из клюквы	200	0	0	14	57
2008	Пудинг из творога	140	28	21	16	373
2008	Джем порц.	15	0	0	14	54
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			28	21	72	599
Ужин						
2008	Плов	150	17	17	25	324
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	50	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			20	22	72	578
Ужин 2						
	Ряженка	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			114,5	79,6	346,8	2608

4-6 ЛЕТ

12 день (пятница)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Омлет натуральный	110	11	18	2	208
2008	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	22	107
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			16	24	61	528
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Вафли витаминизированное	20	6	3	20	135
Итого за прием пищи			7	3	30	178
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Кура в суп	19	3	2	0	31
2008	Суп карт. с мак.изделиями	200	3	2	16	97
2008	Котлеты припущенные из птицы	80	10,5	7,5	6,5	132
2008	Капуста тушеная свежая	200	18	15	7	279
2008	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			39,5	27,5	49,5	645
Полдник						
	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка "Творожная"	75	7	4	35	205
	к/к Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	0	0
Итого за прием пищи			13	9	46	319
Ужин						
2008	Гуляш из говядины	50/50	12	9	35	78
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			17,5	18,6	91,8	422
Ужин 2						
	Кефир	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			98	82,1	284,3	2139

4-6 ЛЕТ

13 день (суббота)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша манная жидкая	205	6	8	28	209
2008	Чай с лимоном	185/15	0	0	15	62
2008	Яйцо отварное	1 шт	5	5	0	63
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			14	18	80	547
2 завтрак						
2008	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
Итого за прием пищи			1	0	10	43
Обед						
2008	Огурец свежий	50	0	0	1	6
2008	Рыба отварная в суп	40	19	1	0	80
2008	Суп карт. с рисовой крупой	205	4	3	20	119
2008	Картофель отварной со сл.маслом	130	2,5	4,6	19,8	131
2008	Соус польский	50	2	31	1	285
2008	Фрикадельки рыбные	100	40	1	0	172
2008	Напиток клюквенный	200	0	0	28	116
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			71,5	41,6	87,8	1003
Полдник						
2008	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113
2008	Сырники из tvor запеченые	100	18	11	21	255
2008	Клюква протертая с сахаром	15	0	0	14	54
2008	Фрукты св. сезонные	200	0	0	28	115
Итого за прием пищи			24	16	73	537
Ужин						
2008	Тефтели из говядины	60	3	8	5	128
2008	Рагу овощное № 2	200	4	8	15	128
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			10	21	67	510
Ужин 2						
	Ряженка	200	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			125,5	96,6	323,8	2687

4-6 ЛЕТ

14 день (воскресенье)						
№ из источника	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2008	Каша геркул. молоч жидкая	205	7	10	25	217
2008	Сыр порционный	23	5	5	0	68
2008	Какао с молоком	200	3	3	25	134
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			18	23	87	632
2 завтрак						
	Сок фруктовый	200	1	0	10	43
2008	Зефир витаминизированный	20	2	9	4	21
Итого за прием пищи			3	9	14	64
Обед						
2008	Помидор свежий порц.	60	1	0	2	12
2008	Кура в суп	19	3	2	0	31
2008	Суп карт. с клецками	260	6	5	32	196
2008	Голубцы ленивые	200	20	22	12	336
2008	Соус сметанный	60	1	2	3	34
2008	Компот из вишни зам.	200	0	0	28	115
2008	Хлеб ржаной	50	4	1	18	94
Итого за прием пищи			35	32	95	818
Полдник						
	Молоко детское питьевое ультрапастеризованное	200	6	5	10	113
2008	Булочка сдобная	90	7	9	57	335
	к/к Сахарная пудра	2,5	0	0	1	1
2008	Фрукты св. сезонные	150	1	1	15	71
Итого за прием пищи			14	15	82	519
Ужин						
2008	Винегрет овощной № 2	200	4	20	18	169
2008	Зразы рубленые из говядины (пар.)	80	11,4	9,5	4,7	154,6
2008	Чай с сахаром №2	185/15	0	0	10	41
2008	Батон нарезной в/с	45	3	1	37	175
2008	Масло сливочное	5	0	4	0	38
Итого за прием пищи			18,4	34,5	69,7	577,6
Ужин 2						
	Кефир	150	5	0	6	47
Итого за прием пищи			5	0	6	47
Всего за день			131,4	156,5	390,7	2653,6