

Методические рекомендации. Питание детей в детских дошкольных учреждениях

УТВЕРЖДЕНЫ
Минздравом СССР
14.06.84

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ Питание детей в детских дошкольных учреждениях

Методические рекомендации по питанию детей в детских дошкольных учреждениях разработаны в Институте питания АМН СССР сотрудниками отдела детского питания проф. Ладодо К.С., проф. Фатеевой Е.М., к.м.н. Кистеневой Г.С., к.м.н. Белкиной Л.М., врачом Степановой Т.Н., диет-сестрой Басовой Л.И. и сотрудником отдела химии и технологии пищевых продуктов ст. инженером Чумаковой В.В.

Методические рекомендации предназначены для работников детских дошкольных учреждений: медицинского персонала, заведующих, воспитателей, поваров и др.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Большое значение имеет правильная организация питания детей в дошкольных учреждениях, где в настоящее время воспитывается более половины детей дошкольного возраста, а во многих крупных городах и промышленных центрах практически все дети старше 1,5-2 лет. При этом большинство детей находится в учреждении 9-12 часов, а часть - круглосуточно, и питание их, кроме выходных и праздничных дней, почти полностью обеспечивается дошкольным учреждением, где дети воспитываются в течение нескольких лет.

Под правильно сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии. Интенсивный рост и развитие детей раннего и дошкольного возраста обуславливают их относительно большую, по сравнению со взрослым человеком, потребность во всех пищевых веществах. При этом чем моложе ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела. Нормы физиологической потребности детей в основных пищевых веществах и энергии приведены в приложении 1.

В настоящее время утверждены новые нормы питания детей в детских яслях, детских

садах, яслях-садах и санаторных дошкольных учреждениях. Стоимость новых продуктовых наборов увеличена по сравнению с действующими ранее на 10-15%. В этих наборах увеличено количество высокобелковых продуктов (мяса, рыбы, творога) при некотором снижении количества углеводистых продуктов (хлеба, круп). Новые наборы продуктов приведены в приложении 2.

Питание детей первого года жизни

Согласно существующему положению, детские ясли должны принимать детей, начиная с 2-месячного возраста.

При организации питания детей первого года жизни необходимо стремиться максимально сохранять грудное вскармливание, своевременно вводить в рацион ребенка соки, витамины, различные виды прикорма; при недостатке грудного молока - обеспечить ребенку наиболее рациональное смешанное или искусственное вскармливание, учитывать индивидуальные особенности ребенка, состояние его здоровья, систематически контролировать соответствие рациона ребенка его физиологическим потребностям.

Следует назначать каждому ребенку первого года жизни индивидуальное питание, определяя необходимое число кормлений, объем пищи, ее состав. Не реже 1 раза в месяц, а при необходимости и чаще, следует проводить расчет химического состава питания, определять количество белков, жиров и углеводов, получаемых ребенком на 1 кг массы тела, и вносить соответствующую коррекцию. С этой целью в грудных группах на каждого ребенка в возрасте до 9 месяцев следует ввести листы записи питания, в которых врач записывает назначенное питание, воспитатель отмечает количество пищи, фактически полученной ребенком за каждое кормление.

При отсутствии грудного молока наиболее целесообразно использовать адаптированные молочные смеси; "Детолакт", "Виталакт", "Малыш", кисломолочные адаптированные смеси. Для питания детей старше 6 месяцев можно применять кефир, "Биолакт", "Наринэ", "Мацони" и пр.

В качестве первого прикорма дети должны получать овощное пюре, вторым прикормом назначаются разнообразные молочные каши, третьим - кефир и другие кисломолочные продукты.

Растительное рафинированное масло (подсолнечное, кукурузное) при вскармливании адаптированными смесями назначается детям с 5-месячного возраста начиная с нескольких капель и постепенно увеличивая до 5 г в день к 6 месяцам, далее - 9 г ежедневно к концу первого года жизни. При искусственном вскармливании неадаптированными продуктами (В-смеси, кефир, цельное молоко) растительное масло вводится с 2 месяцев, начиная с нескольких капель и постепенно увеличивая до 4 г в день к 3 месяцам, к 4 месяцам - 5 г., доводя до 9 г к концу первого года жизни.

В питании детей первого года жизни целесообразно использовать овощные бульоны, которые возбуждают секрецию и ферментативную активность пищеварительных соков. Вместо мясного пюре детям второго полугодия жизни можно назначать рыбное пюре (из трески, хека, судака).

Примерная схема вскармливания ребенка первого года жизни приведена в приложении 3.

Основные принципы рационального питания детей от 1 до 6 лет

Питание детей от 1 до 3 лет и от 3 до 6 лет в целом различается по количеству основных пищевых веществ, суточному объему рациона и величине разовых порций. Некоторые блюда могут также отличаться кулинарной обработкой, например, детям до 3 лет вместо жареной рыбы следует давать рыбные котлеты, вместо мясной котлеты - мясное суфле.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 9-10 часов, получают трехразовое питание, обеспечивающее 75-80% суточного рациона. При этом завтрак должен составлять 25% суточной калорийности, обед - 35-40%, полдник - 15-20%.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 12 часов, должны получать четырехразовое питание. В этом случае калорийность полдника не превышает 10-12%, а калорийность ужина составляет 20-25%.

При круглосуточном пребывании в дошкольном учреждении дети также получают четырехразовое питание и дополнительно к полднику фрукты.

Рационально составленное меню в детском дошкольном учреждении представляет собой подбор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья, а также климатогеографических и национальных особенностей питания.

При составлении рациона питания детей необходимо предусмотреть правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, рекомендуются блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, давать в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин детям желательно давать молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

При составлении меню следует учитывать, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2-3 раза в

неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время, рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день, но в течение декады (10 дней) количество этих продуктов должно быть израсходовано в полном объеме возрастной потребности.

В меню детей необходимо широко включать салаты из сырых овощей, свежие фрукты (ежедневно), в качестве третьих блюд давать свежие или консервированные соки, фруктовые пюре для детского питания и т.д. Желательно, чтобы ребенок в течение дня получал два овощных блюда и только одно крупяное. Рекомендуется также готовить комбинированные гарниры из набора различных овощей.

Каждое детское дошкольное учреждение должно иметь перспективное меню на 2 недели и специально разработанную картотеку блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание белков, жиров, углеводов и стоимость блюда. Использование готовых карточек позволяет легко подсчитывать химический состав рациона, при необходимости заменять одно блюдо другим равноценным ему по составу, осуществлять ежедневный контроль за качеством питания детей.

При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять другими, но только такими, которые содержат то же количество основных пищевых веществ, особенно белка и жира. Для этого следует пользоваться таблицей замены продуктов, которая приведена в приложении 4.

Объем пищи должен строго соответствовать возрасту ребенка. Большой объем способствует снижению аппетита, служит причиной нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Нередко, вследствие большого объема порции, дети получают разведенную, малокалорийную пищу. Маленькие объемы пищи не вызывают чувства насыщения.

Объем блюд в граммах для детей ясельного и дошкольного возраста

	1-1, 5 года	1, 5-3 года	3-4 года	5-6 лет
<i>Завтрак:</i>				
Каша или овощное блюдо	180	200	200	200
Омлет или мясное, рыбное блюдо			50	50
Кофе	100	150	150	150
<i>Обед:</i>				
Салат	30	40	50	50
Суп	100	150	150	200

Мясная котлета, суфле	50	60	70	70
Гарнир	100	100	110-130	130-150
Компот	100	100	150	150
<i>Полдник:</i>				
Кефир, молоко	150	150	200	200
Печенье, булочка	15	15/45	25/50	35/60
Фрукты	100	100	100	100
<i>Ужин:</i>				
Овощное блюдо или каша	180	200	200	200
Молоко, чай	100	150	150	200
<i>Хлеб на весь день:</i>				
Пшеничный	40	70	110	110
Ржаной	10	30	60	60
Суточный объем пищи	1000-1200	1200-1400	1700-1850	1900-2100

Для правильного приготовления пищи и соблюдения необходимого выхода блюд следует пользоваться таблицей отходов пищевых продуктов при их холодной кулинарной обработке, приведенной в приложении 5.

При правильной организации питания детей большое значение имеет вся обстановка в группе. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобно сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Детей надо приучать к чистоте и опрятности за столом. Воспитатели должны быть спокойными, не торопить детей. При кормлении детей следует соблюдать последовательность процессов, не заставлять детей долго сидеть за столом в ожидании очередных блюд. Дети, закончившие еду, могут выйти из-за стола и заняться спокойными играми. Детей с плохим аппетитом нельзя кормить насильно. Им можно во время еды предложить небольшое количество воды, ягодного или фруктового сока. В некоторых случаях таким детям можно дать сначала второе блюдо, чтобы они в первую очередь съели более питательную, богатую белком пищу, а потом дать немного супа. Ни в коем случае нельзя отвлекать детей во время еды игрушками, чтением сказок и т. д.

Очень важно правильно построить режим кормления детей в младшей ясельной группе, где могут воспитываться дети, имеющие два или один дневной сон. В этом случае жизнь в группе должна быть построена так, чтобы часы кормления этих подгрупп не совпадали.

Для правильной организации питания детей необходимо заботиться о соблюдении преемственности в питании детей в дошкольном учреждении и дома. С этой целью следует вывешивать в группах рекомендации для родителей по питанию детей в вечернее время, в выходные и праздничные дни. При этом даются конкретные советы по составу домашних ужинов с учетом того, какие продукты получили дети в течение дня.

В летнее время, особенно при выезде на дачу, жизнь детей связана с повышенной затратой энергии, обусловленной усилением двигательной активности детей, организацией длительных прогулок, посильного труда и т. д. В связи с этим калорийность суточного

рациона должна быть повышена на 10-15%. Это достигается путем увеличения количества молока и молочных продуктов, а также овощей и фруктов. В летнее время в рацион детей следует широко включать свежую зелень - укроп, петрушку, салат, зеленый лук и чеснок, щавель. Свежие овощи, зелень делают блюда не только более богатыми витаминами, но и придают им привлекательный вид и приятный вкус. В жаркое время у детей нередко снижается аппетит, поэтому рекомендуется несколько изменить режим питания, заменяя обед вторым завтраком (за счет полдника). Обед при этом переносится на более позднее время, и дети, отдохнувшие после дневного сна, едят с большим аппетитом.

Летом у детей повышается потребность в жидкости. Для питья может быть использована свежая кипяченая вода, а также настой шиповника или морс из ягод (не очень сладких). Питье следует предлагать детям после возвращения с прогулки, перед проведением водных процедур. Во время длительной экскурсии на привале дети также должны получить какое-либо питье. Отправляясь на экскурсию, воспитатели должны взять с собой запас кипяченой воды (морса).

В данных методических рекомендациях представлены примерные 10-дневные меню, составленные с учетом принципов рационального питания и национальных привычек. Эти меню следует использовать при разработке рационов питания в различных регионах страны (приложение 6).

Особенности организации питания детей второй и третьей групп здоровья

В детских дошкольных учреждениях в настоящее время воспитывается определенное число детей, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, аллергические заболевания, избыточная масса тела и пр.), а также дети-реконвалесценты различных острых заболеваний. По состоянию здоровья эти дети нуждаются в некотором изменении рациона питания, проведении краткосрочной диетотерапии, исключении того или иного блюда, продукта. Несмотря на определенные трудности, в условиях дошкольного учреждения вполне можно организовать нуждающимся детям индивидуальное питание. Ниже даются рекомендации по организации питания детей с наиболее часто встречающейся патологией.

1. Питание детей при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей

Детские дошкольные учреждения часто посещают дети, перенесшие острые заболевания печени и желчевыводящих путей (болезнь Боткина, острый холецистит), а также дети, страдающие хроническими заболеваниями желчевыводящих путей вне обострения. Данная группа детей в течение года должна получать щадящее питание.

Блюда для таких детей готовятся в вареном виде или на пару. Жаренье исключается.

Из рациона исключаются продукты и блюда, содержащие экстрактивные вещества и эфирные масла: чеснок, щавель, редис, редька, копчености, мясные, рыбные и грибные

супы, соусы, консервы. Исключаются тугоплавкие жиры: баранье, свиное, гусиное сало, так как в результате нерегулярного поступления желчи переваривание жиров ухудшается. Исключаются также ржаной хлеб, горох, бобы, содержащие грубую клетчатку и вызывающие метеоризм.

Не рекомендуются кондитерские изделия с кремом, сдобное мягкое тесто, шоколадные конфеты, жирные сорта мяса, рыб, колбасные изделия.

В рацион широко включаются продукты, обладающие липотропным действием: творог, тощее мясо, нежирные сорта рыбы (предпочтение отдается треске), овсяная, гречневая крупы, яичный белок. Ввиду того что у детей с указанной патологией не отмечается изменений в холестериновом обмене, целесообразно включать в рацион яйцо в пределах возрастной нормы. В питании используются только легкоусвояемые жиры: 2/3 из общего количества жира за счет сливочного масла и 1/3 - за счет растительного.

В набор продуктов обязательно включаются разнообразные овощи и фрукты (за исключением очень кислых - антоновские яблоки, клюква), благоприятно влияющие на процесс желчеотделения, богатые витаминами, минеральными солями, клетчаткой. Из сладостей рекомендуются пастила, мармелад, джем, варенье, зефир; хлеб рекомендуется пшеничный подсушенный, белые сухари; можно давать детям сдобное печенье. Супы варятся на овощном или фруктовом отваре, а также молочные. Мясо и рыба даются в отварном виде или в виде паровых котлет и тефтелей, суфле. В качестве гарниров используются картофель и различные овощи в свежем, отварном или запеченном виде. Допускаются крупяные гарниры.

2. Питание детей с избыточной массой тела

В условиях детских дошкольных учреждений питание детей с избыточной массой тела должно быть сбалансировано с тем, чтобы обеспечить детский организм всеми основными пищевыми веществами и незаменимыми факторами питания (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, витамины).

Известно, что ожирение, или тучность, у ребенка дошкольного возраста связано с нарушением питания - употреблением высококалорийной пищи или односторонним (чаще углеводистым) питанием. В то же время на физиологической диете, сбалансированной по основным пищевым веществам, наблюдается потеря избыточной массы тела. Если применение физиологической, соответствующей возрасту диеты оказывается недостаточным лечебным фактором, тогда в питании детей с избыточной массой тела рекомендуется снижать калорийность за счет ограничения легкоусвояемых углеводов и тугоплавких жиров.

При составлении рациона для детей с избыточной массой тела большое значение придается белковому компоненту: количество белка должно соответствовать возрастной потребности.

Пропорционально степени избыточной массы тела количество жира снижается на 15-30%, а углеводов - на 25-50% по сравнению с возрастной нормой. Большое значение имеет выбор жира - предпочтение отдается растительным маслам, которые богаты полиненасыщенными жирными кислотами, снижающими содержание холестерина в крови.

При ожирении углеводы являются главным источником образования жира в жировой ткани, поэтому ограничение углеводов - одно из основных требований в питании тучных детей. Из меню исключаются сахар, сладости, кондитерские и макаронные изделия, манная крупа, консервированные соки. Необходимо приучить ребенка принимать пищу без подслащивания.

Овощи, фрукты и ягоды в питании детей с избыточной массой тела не ограничиваются.

Из рациона исключаются мясные, рыбные, грибные бульоны, крупяные гарниры и макаронные изделия. Сладости заменяют фруктами. Консервированные соки давать не следует, так как они содержат большое количество сахара. В питании детей с избыточной массой тела используется только ржаной хлеб (не более 60 г в сутки). Мясо и рыба даются в возрастном объеме, но только нежирные сорта. Супы даются в объеме 1/2 возрастной порции, а картофель - 2/3. Молочные продукты не ограничиваются, однако желательно использовать тощий творог.

3. Питание детей с аллергическими заболеваниями

В питании детей, страдающих пищевой аллергией, ограничиваются следующие продукты: яйца, рыба, цитрусовые, кофе, какао, шоколад, мясные, рыбные бульоны, так как они наиболее часто вызывают обострение аллергических заболеваний.

Продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, исключаются полностью. Замену следует проводить в соответствии с таблицей замены.

В целом диета детей, страдающих аллергическими заболеваниями, может быть близка к диете детей-реконвалесцентов заболеваний печени и желчевыводящих путей.

4. Питание детей-реконвалесцентов различных острых заболеваний

Питание детей этой группы, как и здоровых, должно быть сбалансированным по всем ингредиентам. При этом наибольшее внимание следует обращать на количественный и качественный состав белков и жиров рациона. Белки, поставляемые различными продуктами, должны быть богаты незаменимыми аминокислотами, количество животных белков должно быть не ниже возрастной нормы. Важно, чтобы дети-реконвалесценты получали растительные жиры в количестве не меньшем 15-25% от общего количества жира в рационе. Достаточное количество растительного жира в питании способствует повышению защитных сил организма, нормализует обменные процессы.

У детей этой группы часто наблюдается снижение аппетита, поэтому следует избегать избыточного потребления сахара и кондитерских изделий, так как они оказывают угнетающее влияние на аппетит. Пища должна быть красиво оформленной, разнообразной, легкоусвояемой. Для повышения аппетита рекомендуется дополнительно к обычному рациону давать фруктовые, ягодные или овощные соки, отвары из овощей.

Особенности организации питания в санаторных детских дошкольных учреждениях

В санаторные дошкольные учреждения поступают дети с туберкулезной интоксикацией, с малыми затухающими формами туберкулеза или имеющие контакт с туберкулезными больными.

В питании указанной группы детей могут быть приняты за основу примерные 10-дневные меню, разработанные для детских дошкольных учреждений, внося в них соответствующую коррекцию. Рекомендуется увеличивать количество приемов пищи за счет назначения детям перед сном молочных продуктов (молоко, кефир и т. д.).

Дополнительные количества других продуктов питания, входящих в набор для санаторных дошкольных учреждений (сметана, яйцо, сыр, сливочное и растительное масло), целесообразно вводить в различные блюда или приготавливать из них вторые блюда на завтрак, полдник, ужин.

В наборе продуктов для санаторных детских дошкольных учреждений количество яиц и сыра увеличено в 2 раза. Это дает возможность чаще использовать указанные продукты в течение недели как самостоятельные блюда или добавлять их в запеканки, пюре и т. д.

Творог для данных учреждений можно получать на молочных кухнях и давать детям без тепловой обработки на завтрак или полдник. Следует подчеркнуть, что творог, получаемый с продуктовых баз, можно использовать только для приготовления запеканок, пудингов, сырников и т. д.

Из дополнительного количества мяса и рыбы можно приготовить на завтрак котлеты или суфле.

Существенное увеличение овощей в наборе продуктов для данного типа учреждений дает возможность значительно расширить ассортимент овощных блюд и включать в рацион сезонные овощи, в том числе свежую зелень. Овощи лучше использовать в сыром виде для приготовления салатов, которые можно давать не только в обед, но и на завтрак.

Фрукты и ягоды, количество которых значительно увеличено, можно давать свежими или в виде соков, муссов, желе, добавляя их к обеду в качестве десерта, а также на полдник или к ужину.

Кофе злаковый	1	1	2	2	2	1	2
Соль	2	2	0	5	8	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1	1	1

Приложение 3. Примерные схемы вскармливания детей первого года жизни

Приложение 3

I. Схема вскармливания ребенка 2-3 месяцев

6 часов	женское молоко или молочная смесь ("Виталакт", "Детолакт", "Ладушка" и др.)	120-150 мл
9 час. 30 мин.	женское молоко или смесь, фруктовый сок	100-120 мл 20-40 мл
13 часов	женское молоко или смесь	120-150 мл
16 час. 30 мин.	женское молоко или смесь фруктовое пюре желток (с 3 месяцев)	100-120 мл 20-40 г 1/4 шт.
20 часов	женское молоко или смесь	120-150
23 час. 30 мин.	120-150 мл	

II. Схема вскармливания ребенка 4 месяцев

6 часов	женское молоко или смесь	160 мл
9 час. 30 мин.	овощное пюре (с 4,5 мес.) желток женское молоко или смесь фруктовый сок	130 г 1/2 шт. 50 мл 20 мл
13 часов	женское молоко или смесь фруктовое пюре	120 мл 50 г
16 час. 30 мин.	женское молоко или смесь творог фруктовый сок	130 мл 10 г 30 мл
20 часов	женское молоко или смесь	160 мл
23 час. 30 мин.	женское молоко или смесь	160 мл

III. Схема вскармливания ребенка 5-6 месяцев

6 часов	женское молоко или смесь	180-200 мл
10 часов	каша из разных круп женское молоко или смесь фруктовый сок	150 г 50 мл 30 мл
14 часов	овощное пюре желток растительное масло фруктовый сок	150 г 1/2 шт. 2-5 г 20-40 мл
18 часов	творог фруктовое пюре	20 г 60 г

	женское молоко или смесь	100-130 мл
22 часа	180-200 мл	
IV. Схема вскармливания ребенка 7-9 месяцев		
6 часов	женское молоко или смесь	200 мл
10 часов	каша	150 г
	желток	1/2 шт.
	растительное масло	2-3 г
	фруктовый сок	40 мл
14 часов	бульон	10-30 мл
	овощное пюре	150 г
	мясное пюре	30-40 г
	растительное масло	5 г
	фруктовый сок	40-60 мл
	кефир	
18 часов	женское молоко, кефир или смесь	130 мл
	творог	40 г
	сливки	20 мл
	фруктовое пюре	40-50 г
	сухарь или печенье	5-10 г
22 часа	женское молоко, кефир или смесь	200 мл
V. Схема вскармливания ребенка 10-12 месяцев		
7 час. 30 мин.	каша	180 г
	желток	1/2 шт.
	фруктовый сок	50 мл
12 часов	салат из вареных или свежих мелкоизмельченных овощей	20 г
	растительное масло	3 г
	овощной или мясной бульон	30 мл
	овощное пюре	130 г
	мясное пюре, соте, фрикадельки	40-50 г
	сухари или хлеб	5 г
	фруктовый сок	50 мл
16 часов	творог	40 г
	сливки	20 мл
	фруктовое пюре	50-60 г
	кефир	100 мл
	печенье	10 г
20 часов	овощное пюре или каша	100 г
	растительное масло	5 г
	фруктовое пюре	50 г
	кефир	100 г
20 час. 30 мин.	смесь или кефир	200 г

Примечание: Детям в возрасте 11-12 месяцев при отсутствии аллергии 1-2 раза в неделю вместо мясного пюре можно давать рыбное пюре.

Приложение 4. Таблица замены продуктов по основным пищевым веществам

Приложение 4

Продукт	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Продукт-заменитель	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Добавить(+), снять(-), г
Мясо говяди- на	100	20,2	7,0	-	Мясо кролика	98	20,3	12,6	-	Масло слив. -6,8
					Баранина II кат.	97	20,2	8,7	-	Масло слив.-2,1
					Верблюжати́на	107	20,2	10	-	Масло слив. -3,0
					Конина I кат.	104	20,3	10,3	-	Масло слив. -4,0
					Мясо лося	95	20,3	1,6	-	Масло слив. +6,5
					Оленина I кат.	104	20,3	8,8	-	Масло слив. -2,2
					Печень гов.	116	20,2	3,6	-	Масло слив.+4,1
					Печень свин.	107	20,1	3,8	-	Масло слив. +3,9
					Сердце гов.	135	20,2	4,0	-	Масло слив. +3,6
					Куры II кат.	97	20,2	8,5	-	Масло слив. -1,8
					Яичный порошок	45	20,2	16,8	3,2	Масло слив.-11,9 Сахар -3,2
					Рыба (треска)	113	20,1	0,7	-	Масло слив. +7,6
					Творог полужир.	121	20,2	10,9	1,6	Масло слив. -4,7
Консервы мясн.	120	20,2	22,0	-	Масло слив, -18,1					
Молоко цельное	100	2,8	3,2	4,7	Молоко сухое	11	2,8	2,7	4,3	Масло слив. +0,6
					цельное в герметичной упаковке					Сахар +0,4
					Молоко сухое обезжиренное	7,5	2,8	0,1	3,7	Масло слив. +3,7 Сахар+1,0

					в герметичной упаковке					
					Молоко сгущ. стерилизов.	40	2,8	3,1	3,8	Сахар+1,0
					Молоко сгущ. с сахаром	39	2,8	3,3	21,8	Сахар-17,1
					Сливки сухие	12	2,8	5,1	3,1	Масло слив. -2,3 Сахар +1,6
					Сливки сгущ. с сахаром	35	2,8	6,6	16,4	Масло слив.-4,1 Сахар-11,7
					Творог полужирный)	17	2,8	1,5	0,2	Масло слив. +2,0 Сахар +4,5
					Мясо говядина	14	2,8	1,0	-	Масло слив. +2,7 Сахар +4,7
					Рыба (треска)	16	2,8	0,1	-	Масло слив. +3,7 Сахар +4,7
					Сыр (пошехонский)	11	2,8	2,9	-	Масло слив. +0,4 Сахар +4,7
					Яйцо куриное	22	2,8	2,5	0,1	Масло слив. +0,8 Сахар +4,6
					Яичный порошок	6	2,7	2,2	0,4	Масло слив.+1,2 Сахар +4,3
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Мясо говядина	83	16,8	5,8	-	Масло слив. +3,9 Сахар +1,3
					Рыба (треска)	95	16,6	0,6	-	Масло слив.+10,2 Сахар +1,3
Яйцо куриное (1 шт.)	41	5,2	4,7	0,3	Творог полуж.	31	5,2	2,8	0,4	Масло слив. +2,3
					Мясо говядина	26	5,2	1,8	-	Масло слив. +3,5 Сахар +0,3
					Рыба (треска)	30	5,2	0,2	-	Масло слив. +5,5 Сахар +0,3
					Молоко	186	5,2	5,9	8,7	Масло

					цельное					слив.-1,5 Сахар -8,4 Масло слив. -0,7 Сахар +0,3 Масло слив. +0,5 Сахар -0,5
					Сыр (пошехонский)	20	5,2	5,3	-	
					Яичный порошок	11, 5	5,3	4,3	0,8	
Рыба (треска)	100	17,5	0,6	-	Мясо говядина	87	17,6	6,0		Масло слив.-1,5 Масло слив. -10,8 Сахар-1,4 Масло слив. -16,8 Сахар -2,8
					Творог полужирный	105	17,5	9,5	1,4	
					Яичный порошок	30	17,5	14,5	2,8	
Карто- фель	100	2,0	0,1	19,7	Капуста белокоч.	111	2,0	-	6,0	Сахар+13,7
					Капуста цветн.	80	2,0	-	3,9	Сахар+15,8
					Морковь	154	2,0	0,15	5,6	Сахар+14,1
					Свекла	118	2,0	-	12,7	Сахар+7,0
					Фасоль	33	2,0	-	2,7	Сахар+17,0
					Горошек зелен.	40	2,0	-	5,3	Сахар+14,4
					Горошек зелен. консервирован	64	2,0	0,1	4,5	Сахар+15,2
					Свекла консерв.	167	2,0	-	11,8	Сахар+7,9
Хлеб пшеничны й	100	8,1	1,2	46,6	Мука пшеничная	77	8,2	0,9	56,3	Сахар -9,7
					Хлеб ржаной	111	8,1	1,3	50,3	Сахар -3,8
Яблоки свежие	100	0,4	-	11,3	Яблоки консерв.	200	0,4	-	48	Сахар -36,3
					Сок яблочный	90	0,4	-	10,5	Сахар +0,8
					Сок виноградный	133	0,4	-	24,6	Сахар-13,3
					Сок сливовый	133	0,4	-	21,4	Сахар-10,1
					Сухофрукты: яблоки	12	0,4	-	8,4	Сахар+3,1
					чернослив	17	0,4	-	11,1	Сахар +0,2
					курага	8	0,4	-	5,3	Сахар +6,0
					изюм	22	0,4	-	15,6	Сахар -4,3

Примечания:

1. В таблице вес продуктов и продуктов-заменителей указан в граммах нетто, то есть в расчет принимается только съедобная часть продуктов.
2. При расчете количества сливочного масла, которое необходимо увеличить или уменьшить в рационе, учитывается, что в 100 г сливочного масла содержится 82,5 г жира.
3. В случае замены говядины другими мясными продуктами они могут включаться в недельное меню в следующем процентном соотношении: говядина - 30%, баранина - 20%, курицы - 20%, кролик - 15%, субпродукты - 15%.

Начальник Главного управления
лечебно-профилактической помощи
детям и матерям
И.И.Гребешева

Приложение 5. Таблица отходов пищевых продуктов при их холодной кулинарной обработке

Приложение 5

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Крупа	1
Бобовые	0,5
Картофель	28
Овощи:	
баклажаны	10
кабачки	25
капуста белокочанная	20
капуста цветная	25
лук зеленый (перо)	20
лук репчатый	16
морковь	20
огурцы	7
перец красный сладкий	25
петрушка (зелень)	20
редис	20
репа	20
салат	20
свекла	20

	томаты	5
	укроп	26
	шпинат	26
	щавель	20
	тыква	30
	арбуз	40
	дыня	36
	Фрукты свежие (в среднем)	12
	Яйцо куриное	13
Мясо:	баранина I категории	26
	баранина II категории	32
	верблюжатина	23
	говядина I категории	25
	говядина II категории	29
	конина I категории	23
	мясо кролика	27
	мясо лося	25
	оленина I категории	23
Субпродукты:	печень говяжья	7
	сердце говяжье	9
	печень свиная	3
Куры I категории	полупотрошенные	39
Куры II категории	полупотрошенные	47
Рыба:	камбала дальневосточная	45
	окунь морской	49
	окунь речной	52
	сельдь (в среднем)	42
	треска	51
Сыр (в среднем)		3

Приложение 6. Примерные десятидневные меню для детских дошкольных учреждений различных регионов страны

Приложение 6

Приложение дается в сокращенном виде.

Химический состав примерного набора продуктов для детей, посещающих детские ясли с 9-часовым пребыванием

Продукты	Кол-во, г		Химический состав набора			
	брутто	нетто	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	калорий- ность, ккал
Хлеб пшеничный	55	55	4,3	0,55	28,37	129,6
Хлеб ржаной	25	25	1,58	0,25	10	47,5
Мука пшеничная	16	16	1,7	0,2	11,7	52,6
Мука картофельная	3	3	-	-	2,4	8,9
Крупа	20	20	2,0	0,57	14,0	66,8
Картофель	120	84	1,68	0,08	16,5	69,7
Овощи	180	144	2,43	0,02	9,72	47,5
Фрукты свежие	90	72	0,26	-	7,39	30,1
Фрукты сухие	10	10		-	6,6	26,7
Кондитерские изделия	4	4	0,33	0,94	2,65	19,3
Сахар	35	35	-	-	34,97	130,9
Масло сливочное	12	12	0,07	9,9	0,11	89,76
Масло растительное	5	5	-	4,91	-	44,91
Яйцо в шт.	1/4	10,3	1,4	1,3	0,08	18,0
Молоко	500	500	14	16	28,5	290
Творог	40	40	6,04	3,6	0,52	62,4
Мясо	60	42	7,9	5,2	-	78,3
Рыба	20	10	2,7	0,048	-	12,0
Сметана	5	5	0,14	1,0	0,2	10,3
Сыр	3	3	0,8	0,3	-	10,8
Чай	0,2	0,2	0,04	-	0,12	0,2
Дрожжи	1	1	0,1	-	0,08	0,9

Белки - 47,8, в т.ч. животного происхождения - 33,05

Жиры - 45,4, в т.ч. растительного происхождения - 6,6

Углеводы -169,2

Калорийность - 1247

Химический состав примерного набора продуктов для детей, посещающих детские ясли с 24- часовым пребыванием

Продукты	Кол-во, г	Химический состав набора
----------	-----------	--------------------------

	брутто	нетто	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	калорий- ность, ккал
Хлеб пшеничный	60	60	4,7	0,6	31,4	141,6
Хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	12	57
Мука пшеничная	16	16	1,7	0,2	11,7	52,6
Мука картофельная	3	3	-	-	2,4	8,9
Крупа, бобовые	30	30	3,0	0,8	24	100,5
Картофель	150	100	2,0	0,1	19,7	83,0
Овощи разные	200	160	2,7	0,02	10,8	52,8
Фрукты свежие	130	110	0,4	-	11,3	46,0
Фрукты сухие	10	10	0,3	-	6,6	26,7
Кондитерские изделия	7	7	0,6	1,6	4,3	33,4
Сахар	50	50	-	-	49,9	187
Масло сливочное	17	17	0,1	14,0	0,1	126,8
Масло растительное	6	6	-	5,9	-	53,9
Яйцо, шт.	1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,4
Молоко	600	600	16,8	19,2	28,2	348
Творог	50	50	8,3	4,5	0,65	78
Мясо	85	60	11,3	7,4	-	112,2
Рыба	25	12,5	1,7	0,06	-	7,5
Сметана	5	5	0,14	1,0	0,2	10,3
Сыр	3	3	0,8	0,82	-	10,8
Чай	0,2	0,2	0,04	-	0,12	0,2
Кофе суррогат	1	1	-	-	-	-
Соль	2	2	-	-	-	-
Дрожжи	1	1	0,1	-	0,08	0,9

Биологическая ценность набора:

белки - 60 г, из них животного происхождения - 41,5 г;

жиры - 59 г, из них растительного происхождения - 10 г;

углеводы - 210 г;

калорийность - 1569 ккал.

**Химический состав примерного набора продуктов
для детей, посещающих детские сады с 9-10-
часовым пребыванием**

Продукты	Кол-во, г		Химический состав набора			
	брутто	нетто	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	калорий- ность, ккал
Хлеб пшеничный	80	80	5,9	1,8	41,1	200
Хлеб ржаной	40	40	2,9	0,5	18,6	88
Мука пшеничная	20	20	2,1	0,3	14,6	66
Мука картофельная	3	3	-	-	2,4	9
Крупа, бобовые, макаронные изделия	30	30	3,4	0,2	22,0	98
Картофель	190	137	2,7	0,1	27,0	114
Овощи разные	200	160	2,1	-	16	53
Фрукты свежие	60	53	0,2	-	6,0	24
Фрукты сухие	10	10	0,7	1,0	7,6	41
Кондитерские изд.	10	10	0,7	1,0	7,6	41
Сахар	45	45	-	-	44,9	168
Масло сливочное	20	20	0,1	16,5	0,2	150
Масло растительное	7	7	-	7,0	-	63
Яйцо, в шт.	1/2	20,5	2,5	2,0	0,1	31
Молоко	420	420	11,8	13,4	19,7	244
Творог	40	40	6,5	3,6	0,5	62
Мясо	100	71	14,3	5,0	-	102
Рыба	45	22	3,8	0,1	-	16
Сметана	5	5	0,1	1,0	0,2	10
Сыр	5	5	1,0	1,1	-	14
Чай	0,2	0,2	-	-	-	-
Кофе злаковый	2	2	-	-	-	-
Дрожжи	1	1	0,1	-	0,1	1
Всего			60,6	53,9	228,0	1581
в т.ч. животного происхождения, г			40,4			
в т.ч. животного происхождения, %			66,6			
в т.ч. растительного происхождения, г				10,9		

Химический состав примерного набора продуктов для детей, посещающих детские сады с 24- часовым пребыванием

Продукты	Кол-во, г	Химический состав набора
----------	-----------	--------------------------

	брутто	нетто	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	калорий- ность, ккал
Хлеб пшеничный	110	110	8,1	3,2	56,5	275
Хлеб ржаной	60	60	3,7	0,7	27,8	127
Мука пшеничная	25	25	2,6	0,3	18,3	82
Крахмал	3	3	-	-	2,4	9
Крупа, бобовые, макаронные изделия	45	45	4,9	0,4	32,8	150
Картофель	220	158	3,2	0,2	31,1	131
Овощи разные	250	200	3,6	-	10,8	56
Фрукты свежие	150	132	0,5	-	14,9	61
Фрукты сухие	15	15	0,3	-	10,5	41
Кондитерские изд.	10	10	0,7	1,0	7,6	41
Сахар	55	55	-	-	54,9	206
Масло сливочное	22	25	0,1	20,6	0,2	187
Масло растительное	9	9	-	9,0	-	81
Яйцо, в шт.	1/2	20,5	2,5	2,3	0,1	31
Молоко	500	500	14	16	23,5	290
Творог	50	50	8,3	4,5	0,6	78
Мясо	100	71	14,3	5,0	-	102
Рыба	50	25	4	0,1	-	19
Сметана	15	15	0,4	3,0	0,5	31
Сыр	5	5	1,3	1,3	-	17
Чай	0,2	0,2	-	-	-	-
Кофейный напиток	2	2	-	-	-	-
Дрожжи	1	1	0,1	-	0,1	1
Всего			73	67,6	292,6	2016
в т.ч. животного происхождения (г)			45,3			
в т.ч. животного происхождения (%)			62,0			
в т.ч. растительного происхождения (г)				14,8		

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 9-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	1. Каша гречневая	1. Салат из соленого огурца	1. Молоко

	<p>2. Чай с молоком</p> <p>3. Хлеб пшеничный</p>	<p>2. Щи свежие</p> <p>3. Тефтели с картофельным пюре</p> <p>4. Компот из сухофруктов</p> <p>5. Хлеб</p>	<p>2. Ватрушка</p> <p>3. Яблоко</p>
II	<p>1. Каша рисовая с тыквой</p> <p>2. Кофе с молоком</p> <p>3. Хлеб пшеничный</p>	<p>1. Салат из моркови</p> <p>2. Суп молочно-полевой</p> <p>3. Котлета (паровая) с вермишелью</p> <p>4. Кисель из яблок</p> <p>5. Хлеб</p>	<p>1. Молоко</p> <p>2. Овощное рагу</p> <p>3. Яблоко</p>
III	<p>1. Картофельное пюре с яйцом</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Хлеб пшеничный с маслом</p>	<p>1. Салат витаминный</p> <p>2. Суп овощной</p> <p>3. Мясное суфле с морковью</p> <p>4. Кисель молочный</p> <p>5. Хлеб</p>	<p>1. Чай с молоком</p> <p>2. Булочка творожная</p> <p>3. Яблоко</p>
IV	<p>1. Пудинг творожный с подливой</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Хлеб пшеничный с маслом</p>	<p>1. Салат из моркови</p> <p>2. Борщ</p> <p>3. Биточки рыбные паровые с картофельным пюре</p> <p>4. Отвар шиповника</p> <p>5. Хлеб</p>	<p>1. Кефир</p> <p>2. Печенье</p> <p>3. Яблоко</p>
V	<p>1. Каша геркулесовая</p> <p>2. Кофе с молоком</p> <p>3. Хлеб пшеничный с маслом</p>	<p>1. Салат свекольный</p> <p>2. Бульон куриный с гренками</p> <p>3. Суфле куриное с морковно-картофельным пюре</p> <p>4. Кисель из свежих яблок</p> <p>5. Хлеб</p>	<p>1. Молоко</p> <p>2. Вафли</p> <p>3. Яблоко</p>
VI	<p>1. Вермишель молочная</p> <p>2. Кофе с молоком</p> <p>3. Хлеб пшеничный с</p>	<p>1. Салат из зеленого горошка</p> <p>2. Рассольник со сметаной</p> <p>3. Суфле мясное с овощным рагу</p>	<p>1. Кефир</p> <p>2. Печенье</p> <p>3. Яблоко</p>

	маслом и тертым сыром	4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб	
VII	1. Вареники ленивые с молочной подливой 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный	1. Салат капустный 2. Свекольник со сметаной 3. Голубцы ленивые 4. Кисель из сухофруктов 5. Хлеб	1. Молоко 2. Пирог 3. Яблоко
VIII	1. Сырники с морковью с подливой 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1. Салат из зеленого горошка 2. Суп крестьянский 3. Тефтели мясные паровые с картофельным пюре 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб	1. Молоко 2. Овощное рагу 3. Яблоко
IX	1. Каша пшенная с тыквой 2. Кофе с молоком 3. Хлеб пшеничный	1. Салат свекольный 2. Суп картофельный с фрикадельками 3. Запеканка рыбная 4. Кисель из сухофруктов 5. Хлеб	1. Чай с молоком 2. Оладьи с подливой 3. Яблоко
X	1. Котлеты из рыбы (паровые) 2. Кофе с молоком 3. Хлеб с маслом	1. Салат морковный 2. Куриный бульон с гренками 3. Суфле куриное с рисом и тушеной свеклой 4. Отвар шиповника 5. Хлеб	1. Молоко 2. Вафли 3. Яблоко

Примерное 10-дневное меню для детей,
посещающих детские ясли с 24-часовым
пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша гречневая Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленого огурца Щи Тефтели с вермишелью Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кефир Творог, запеченный в яблоке	Морковно-яблочная запеканка Молоко Хлеб пшеничный с маслом
II	Каша рисовая Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Суп крестьянский Котлета мясная с картофельным пюре Компот витаминный Хлеб ржаной	Чай Булочка с творогом Яблоко	Омлет Капуста тушеная Молоко Хлеб пшеничный
III	Сельдь рубленая с яйцом и картофельным пюре Чай Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Мясное пюре с гречневой кашей Кисель из свежих яблок Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Пудинг творожный с подливой Молоко Хлеб пшеничный
IV	Каша манная "розовая" Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови Борщ Биточки рыбные с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко Яблоко печеное Печенье	Сырники с картофелем Чай Хлеб пшеничный
V	Каша "Геркулес" Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат свекольный Бульон куриный с гренками Суфле куриное с морковно- картофельным пюре Кисель яблочный Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Пудинг морковно- рисовый Чай с молоком Хлеб пшеничный
VI	Вермишель молочная Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Свекольник Суфле мясное с тушеным картофелем Компот витаминный Хлеб ржаной	Чай Булочка с творогом Яблоко	Рагу овощное Молоко Хлеб пшеничный с тертым сыром
VII	Вареники ленивые Чай Хлеб с маслом	Салат капустный Рассольник Пудинг рисовый с мясом Отвар шиповника Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Картофель тушенный с сухофруктами Чай с молоком Хлеб пшеничный
VIII	Сырники с морковью Чай Хлеб с маслом	Салат свекольный Суп крестьянский Тефтели мясные с картофельным пюре	Молоко Печенье Яблоко	Оладьи с подливой Чай с молоком Хлеб пшеничный

		Компот из яблок Хлеб ржаной		
IX	Каша пшеничная с тыквой Кофе с молоком Хлеб	Салат из зеленого горошка Суп-пюре картофельный Рыбная запеканка Кисель из сухих фруктов Хлеб ржаной	Молоко Сухарик Яблоко	Пудинг овощной Молоко Хлеб пшеничный
X	Котлеты рыбные с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковный Куриный бульон с гренками Суфле куриное с морковью тушеной и рисом Отвар шиповника Хлеб	Молоко Печенье Яблоко	Запеканка из овощей Чай с молоком Хлеб пшеничный

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 9-10-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Каша гречневая Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из соленых огурцов с луком Щи со сметаной Тефтели с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Пирог с вареньем Молоко
II	Каша рисовая с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом Яйцо	Салат морковно-яблочный Суп молочный полевой Котлета мясная с макаронами Кисель из свежих яблок Хлеб	Овощное рагу Молоко
III	Сельдь с яйцом Картофельное пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Жаркое по-домашнему Кисель молочный Хлеб	Ватрушка Кефир с сахаром Яблоко
IV	Запеканка творожная с подливой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Борщ со сметаной Биточки рыбные с картофельным пюре отвар шиповника Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко
V	Каша	Салат свекольно-яблочный	Вафли

	геркулесовая Кофе с молоком Хлеб с маслом Яйцо	Бульон куриный с гренками Куры отварные с морковно-картофельным пюре Кисель из свежих яблок Хлеб	Молоко Яблоко
VI	Макаронны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Рассольник Гуляш с овощным рагу Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье кефир с сахаром Яблоко
VII	Вареники ленивые с подливой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат капустно-яблочный Свекольник Плов Кисель из сухофруктов Хлеб	Пирог с вареньем Молоко
VIII	Сырники с морковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Суп крестьянский Азу с отварным картофелем Компот из свежих яблок Хлеб	Овощное рагу Молоко
IX	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат свекольный Суп картофельный с мясными фрикадельками Запеканка рыбная Компот из сухофруктов Хлеб	Оладьи с подливой Чай с молоком
X	Рыба по-польски Картофель отварной Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковный Куриный бульон с гренками Куры отварные с рисом, тушенным со свеклой Отвар шиповника Хлеб	Вафли Молоко Яблоко

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 12-24-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша гречневая Кофе с молоком Хлеб с маслом и сырок	Салат из соленого огурца с луком Щи со сметаной Тефтели с макаронами	Кефир Яблоко печеное	Морковно-яблочная запеканка Чай с молоком Хлеб

		Компот из сухофруктов Хлеб		
II	Каша рисовая с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат свекольно-яблочный Суп крестьянский Котлета мясная Пюре картофельное Кисель молочный Хлеб	Булочка домашняя Чай с молоком Яблоко	Омлет Капуста тушеная Чай с молоком Хлеб
III	Сельдь с яйцом Пюре картофельное Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Жаркое по-домашнему Кисель из свежих яблок Хлеб ржаной	Сухари сливочные Печенье Яблоко	Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб
IV	Каша манная "розовая" Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Борщ со сметаной Биточки рыбные Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб	Кефир Яблоко печеное	Сырники с картофелем Чай с молоком Хлеб
V	Каша геркулесовая Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат свекольно-яблочный Бульон куриный с гренками Курица отварная Пюре морковно-картофельное Кисель фруктовый Хлеб	Вафли Молоко Яблоко	Рис, тушенный с морковью и изюмом Чай с молоком Хлеб
VI.	Макароны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Свекольник Гуляш с кашей гречневой Яблоко Компот из сухофруктов Хлеб	Ватрушка с творогом Чай Яблоко	Рагу овощное с яйцом Молоко Хлеб
VII	Вареники ленивые со сметанной подливой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат капустно-яблочный Рассольник Плов Кисель из сухофруктов Хлеб	Кефир Яблоко печеное	Картофель тушенный с сухофруктами Молоко Хлеб
VIII	Сырники с морковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат свекольный Суп крестьянский Азу с картофелем отварным Компот из яблок Хлеб	Сухари сливочные Молоко Яблоко	Оладьи с молочной подливой Чай с молоком Хлеб
IX	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком	Салат из зеленого горошка Суп-пюре картофельный с фрикадельками мясными	Кефир Яблоко печеное	Пудинг овощной Чай с молоком Хлеб

	Хлеб с маслом и сыром	Запеканка рыбная Кисель из сухих фруктов Хлеб		
X	Рыба по-польски Картофель отварной Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Куриный бульон с гренками Курица отварная с рисом и тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб	Сухари сливочные Молоко Яблоко	Запеканка овощная Чай с молоком Хлеб