

Меню приготавливаемых блюд с 01.09.2024г.
возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Макароны отварные | 130 | 4,03 | 4,04 | 27,65 | 170,23 | 46 |
| | Кофейный напиток | 200 | - | - | 11,88 | 45,48 | 44 |
| | Батон с маслом | 25 | 1,53 | 4,3 | 9,38 | 80,08 | 4 |
| Итого за завтрак | | 355 | 5,56 | 8,34 | 48,91 | 295,79 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Макароны отварные | 180 | 4,03 | 4,04 | 27,65 | 170,23 | 46 |
| | Кофейный напиток | 200 | - | - | 13,86 | 53,06 | 44 |
| | Батон с маслом | 40 | 2,67 | 4,43 | 16,38 | 117,53 | 4 |
| Итого за завтрак | | 420 | 6,7 | 8,47 | 57,89 | 340,82 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | 80 |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | 80 |
| Итого за завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат витаминный | 30 | 0,55 | 2,08 | 4,03 | 36,12 | 68 |
| | Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 3,33 | 3,56 | 7,2 | 74,17 | 81 |
| | Котлета рыбная | 70 | 13,3 | 4,79 | 6,6 | 123,9 | 42 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3,15 | 4,75 | 21,4 | 146,6 | 24 |
| | Напиток из свежих яблок | 150 | 0,07 | 0,07 | 13,6 | 53,4 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | 95 |
| Итого за обед | | 540 | 22,36 | 15,65 | 71,23 | 522,19 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 50 | 0,83 | 3,09 | 4,89 | 49,6 | 68 |
| | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 5,83 | 2,8 | 16,84 | 118,4 | 81 |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Котлета рыбная | 70 | 13,3 | 4,79 | 6,6 | 123,9 | 42 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,74 | 5,65 | 24,67 | 158,37 | 24 |
| | Напиток из свежих яблок | 200 | 0,07 | 0,07 | 14,59 | 57,19 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 700 | 26,22 | 16,9 | 90,59 | 609,96 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u> | Пудинг творожный со сладким соусом | 150 | 19,98 | 7,02 | 31 | 343,58 | 62,76 |
| | Чай сладкий | 150 | - | - | 11,83 | 45,48 | 99 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 113 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за уплотненный полдник | | 415 | 22,67 | 8,3 | 66,84 | 498,56 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u> | Пудинг творожный со сладким соусом | 170 | 22,48 | 7,3 | 35,7 | 388,89 | 62,76 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 13,86 | 53,08 | 99 |
| | Яблоко | 100 | 0,38 | 0,38 | 9,48 | 43,36 | 113 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за уплотненный полдник | | 490 | 25,17 | 8,58 | 73,74 | 554,93 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1460,00 | 51,19 | 32,89 | 201,68 | 1379,54 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1790,00 | 58,81 | 34,67 | 239,86 | 1581,31 | |

| Прием пищи | Название блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 2 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша манная молочная | 150 | 4,38 | 5,76 | 16,24 | 130,34 | 29 |
| | Какао с молоком сгущенным | 180 | 2,78 | 3,14 | 22,1 | 122,23 | 21 |
| | Батон с маслом | 25 | 1,58 | 4,2 | 9,86 | 80,08 | 4 |
| Итого за завтрак | | 355 | 8,74 | 13,1 | 48,2 | 332,65 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша манная молочная | 200 | 5,7 | 6,75 | 20,39 | 160,79 | 29 |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 4,84 | 5,37 | 21,78 | 151,6 | 21 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,34 | 4,5 | 14,76 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 435 | 12,88 | 16,62 | 56,93 | 415,04 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Йогурт | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | 137 |
| Итого за завтрак | | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Йогурт | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | 137 |
| Итого за завтрак | | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат морковный | 30 | 0,36 | 1,52 | 2,43 | 24,31 | 72 |
| | Суп с клецками со сметаной на курином бульоне | 150 | 4,43 | 4,25 | 15,92 | 119,14 | 87 |
| | Голубцы ленивые с отварным мясом | 120 | 9,07 | 9,12 | 10,69 | 158,49 | 92 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,18 | - | 15,4 | 60,5 | 40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 490 | 16 | 15,29 | 62,84 | 444,44 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат морковный | 50 | 0,6 | 2,54 | 4,05 | 40,52 | 72 |
| | Суп с клецками со сметаной на курином бульоне | 200 | 4,85 | 4,28 | 18,06 | 123,18 | 87 |
| | Голубцы | 150 | 11,98 | 11,86 | 10,67 | 194,69 | 92 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | ленивые с отварным мясом | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,23 | - | 20,08 | 74,93 | 40 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 650 | 20,11 | 19,18 | 75,86 | 535,82 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Вермишель в молоке | 200 | 5,53 | 9,55 | 17,47 | 177,53 | 12 |
| | Кисель | 150 | - | - | 21,9 | 86,8 | 34 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яйцо | 34,8 | 4,17 | 3,82 | 0,24 | 54,63 | 103 |
| Итого за уплотненный полдник | | 404,8 | 12,01 | 14,27 | 54,31 | 388,56 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Вермишель в молоке | 200 | 5,53 | 9,55 | 17,47 | 177,53 | 12 |
| | Кисель | 200 | - | - | 25,86 | 101,96 | 34 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яйцо | 34,8 | 4,18 | 3,83 | 0,24 | 54,63 | 103 |
| Итого за уплотненный полдник | | 454,8 | 12,02 | 14,28 | 58,27 | 403,72 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1349,80 | 39,93 | 45,86 | 169,15 | 1222,35 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1639,80 | 48,19 | 53,28 | 194,86 | 1411,28 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 3 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша пшеничная молочная | 180 | 5,88 | 8,42 | 22,34 | 189,42 | 31 |
| | Чай с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 120,88 | 97 |
| | Батон с маслом | 35 | 3,91 | 6,46 | 14,76 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 365 | 13,43 | 19,04 | 55,09 | 412,95 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,82 | 9,71 | 32,3 | 249,19 | 31 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,48 | 4,8 | 20,92 | 140,06 | 97 |
| | Батон с маслом | 45 | 5,55 | 7,89 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 445 | 17,85 | 22,4 | 72,88 | 515,1 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Гренки | 30 | 2,21 | 2,83 | 12,59 | 81,65 | 2 |
| | Фруктовый напиток с соком | 150 | 0,15 | 0,15 | 8,66 | 35,65 | |
| Итого за завтрак | | 180 | 2,36 | 2,98 | 21,25 | 117,3 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Гренки | 40 | 3,04 | 2,99 | 17,36 | 104,17 | 2 |
| | Фруктовый напиток с соком | 180 | 0,18 | 0,18 | 10,39 | 42,78 | |
| Итого за завтрак | | 220 | 3,22 | 3,17 | 27,75 | 146,95 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат из свежей капусты | 30 | 0,5 | 2,02 | 1,31 | 25,17 | 70 |
| | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 2,95 | 4,16 | 9,04 | 87,48 | 64 |
| | Котлета аппетитная | 60 | 11,35 | 9,95 | 4,97 | 152,65 | |
| | Картофель отварной с маслом | 130 | 2,59 | 4,11 | 20,46 | 135,05 | 23 |
| | Лимонный напиток | 150 | 0,008 | 0,008 | 12,14 | 48,38 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 560 | 19,358 | 20,648 | 66,32 | 530,73 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат из свежей капусты | 50 | 0,86 | 3,04 | 2,25 | 39,3 | 70 |
| | Рассольник со сметаной на | 200 | 3,77 | 5,66 | 13,58 | 114,01 | 64 |

| | | | | | | | |
|---|--|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| | мясном бульоне | | | | | | |
| | Котлета аппетитная | 70 | 11,49 | 13,5 | 5,37 | 171,5 | |
| | Картофель отварной с маслом | 150 | 3,76 | 5,19 | 26,67 | 171,68 | 23 |
| | Лимонный напиток | 200 | 0,01 | 0,01 | 14,15 | 56,25 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 720 | 22,34 | 27,9 | 85,02 | 655,24 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u> | Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом | 200 | 16,04 | 11,04 | 23,72 | 260,09 | 66,94 |
| | Ряженка | 180 | 5,04 | 5,76 | 14,31 | 127,33 | 35 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за уплотненный полдник | | 400 | 23,39 | 17,7 | 52,73 | 457,02 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u> | Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом | 220 | 17,72 | 12,58 | 27,72 | 301,58 | 66,94 |
| | Ряженка | 200 | 5,6 | 6,4 | 15,13 | 138,53 | 35 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,8 | 87,2 | 5 |
| Итого за уплотненный полдник | | 450 | 25,63 | 19,88 | 57,65 | 527,31 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1505,00 | 58,538 | 60,368 | 195,39 | 1518 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1835,00 | 69,04 | 73,35 | 243,3 | 1844,6 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 4 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,88 | 8,98 | 18,95 | 180,42 | 26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 120,88 | 43 |
| | Батон с маслом | 35 | 4,13 | 6,75 | 14,76 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 365 | 13,65 | 19,89 | 51,7 | 403,95 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,82 | 10,55 | 27,23 | 235,7 | 26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,48 | 5,12 | 21,38 | 145,86 | 43 |
| | Батон с маслом | 45 | 5,35 | 7,61 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 445 | 17,65 | 23,28 | 68,27 | 507,41 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | 80 |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | 80 |
| Итого за завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат свекольный | 30 | 0,43 | 2,02 | 2,55 | 29,55 | 73 |
| | Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне | 150 | 4,1 | 5,54 | 7,4 | 94,04 | 118 |
| | Котлета куриная | 60 | 11,31 | 12,71 | 4,55 | 180,63 | 116 |
| | Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре) | 150 | 13,29 | 7,12 | 16,51 | 145,39 | 77 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,07 | 0,07 | 11,62 | 45,82 | 101 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 580 | 31,16 | 27,86 | 61,03 | 577,43 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| <u>ОБЕД</u> | Салат свекольный | 50 | 0,72 | 3,04 | 4,22 | 46,12 | 73 |
| | Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне | 200 | 3,88 | 6,27 | 10,22 | 109,52 | 118 |
| | Котлета куриная | 70 | 12,95 | 14,36 | 4,6 | 202,54 | 116 |
| | Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре) | 180 | 14,86 | 8,97 | 22,34 | 184,2 | 77 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,07 | 0,07 | 14,59 | 57,19 | 101 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 750 | 34,93 | 33,21 | 78,97 | 702,07 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Суфле творожное со сладким соусом | 155 | 17,55 | 11,2 | 20,83 | 249,48 | 89 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0,003 | 6,01 | 23,3 | 99 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,8 | 87,2 | 5 |
| | Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 57 |
| Итого за уплотненный полдник | | 405 | 22,98 | 16,823 | 71,6 | 526,82 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Суфле творожное со сладким соусом | 180 | 22,5 | 14,9 | 30 | 336,6 | 89,78 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,04 | 8,01 | 31,07 | 99 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,8 | 87,2 | 5 |
| | Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 57 |
| Итого за уплотненный полдник | | 450 | 27,97 | 20,56 | 82,77 | 621,71 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1500,00 | 68,39 | 65,173 | 199,03 | 1571,2 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1825,00 | 81,27 | 77,77 | 247,65 | 1906,79 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 5 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша рисовая молочная | 180 | 5,9 | 8 | 21,75 | 186,97 | 32 |
| | Какао со сгущенным молоком | 150 | 3,1 | 3,48 | 26,23 | 146,25 | 20 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,35 | 4,5 | 14,76 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 365 | 11,35 | 15,98 | 62,74 | 435,87 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша рисовая молочная | 200 | 7,82 | 9,11 | 31,43 | 239,6 | 32 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,1 | 3,48 | 26,23 | 146,25 | 20 |
| | Батон с маслом | 45 | 3,12 | 4,8 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 445 | 14,04 | 17,39 | 77,32 | 511,7 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 48 |
| Итого за завтрак | | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Молоко кипяченое | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104 | 48 |
| Итого за завтрак | | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат витаминный | 30 | 0,55 | 2,08 | 4,03 | 36,12 | 68 |
| | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 3,82 | 3,79 | 8,06 | 80,75 | 7 |
| | Запеканка картофельная с печенью с томатно-сметанным соусом | 170 | 14,46 | 6,8 | 26,3 | 237,08 | 19,92 |
| | Компот фруктовый | 150 | 0,08 | 0,04 | 11,26 | 43 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 540 | 20,87 | 13,11 | 68,05 | 478,95 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 50 | 0,83 | 3,09 | 4,89 | 49,6 | 68 |
| <u>ОБЕД</u> | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200 | 4,6 | 5,59 | 14,71 | 119,74 | 7 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | Запеканка картофельная с печеню с томатно-сметанным соусом | 220 | 17,12 | 10,74 | 31,57 | 312,17 | 19 |
| | Компот фруктовый | 200 | 0,11 | 0,05 | 11,69 | 44,87 | 118 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 720 | 25,11 | 19,97 | 85,86 | 628,88 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Салат зимний | 40 | 2,03 | 2,81 | 6,98 | 59,76 | 113 |
| | Пирожок с картошкой | 120 | 5,33 | 4,72 | 33,87 | 204,34 | 58 |
| | Кисель | 180 | - | - | 21,9 | 86,8 | 34 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 435 | 7,74 | 7,91 | 72,06 | 390,8 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Салат зимний | 60 | 3,04 | 4,22 | 10,48 | 89,64 | 113 |
| | Пирожок с картошкой | 120 | 5,33 | 4,72 | 33,87 | 204,34 | 58 |
| | Кисель | 200 | - | - | 25,86 | 101,96 | 34 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 480 | 8,77 | 9,34 | 80,01 | 437,94 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1490,00 | 44,16 | 41,8 | 209,9 | 1392,62 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1825,00 | 52,96 | 52,46 | 251,65 | 1682,52 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 6 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша пшеничная молочная | 180 | 5,9 | 8 | 21,75 | 186,97 | 30 |
| | Чай с соком | 150 | 0,15 | - | 16,38 | 64,88 | 98 |
| | Батон с маслом | 45 | 4,67 | 6,76 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 375 | 10,72 | 14,76 | 57,79 | 377,7 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,12 | 8,98 | 29,95 | 230,12 | 30 |
| | Чай с соком | 200 | 0,15 | - | 18,38 | 72,48 | 98 |
| | Батон с маслом | 45 | 5,55 | 7,89 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 445 | 12,82 | 16,87 | 67,99 | 428,45 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | 80 |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | 80 |
| Итого за завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат морковный | 30 | 0,36 | 1,52 | 2,43 | 24,31 | 72 |
| | Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне | 150 | 4,19 | 4,92 | 10,52 | 90,32 | 83 |
| | Шницель | 60 | 10,83 | 11,16 | 3,9 | 142,64 | 100 |
| | Каша гречневая с томатным соусом | 150 | 4,75 | 3,51 | 28,46 | 169,12 | 27, 93 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,07 | 0,07 | 11,62 | 45,82 | 101 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 61,5 | 95 |
| Итого за обед | | 570 | 21,67 | 21,48 | 70,73 | 533,71 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат морковный | 50 | 0,6 | 2,54 | 4,05 | 40,52 | 72 |
| | Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне | 200 | 4,59 | 5,17 | 14,78 | 114,95 | 83 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Шницель | 70 | 12,3 | 13,53 | 5,25 | 172,99 | 100 |
| | Каша гречневая | 150 | 3,79 | 3,46 | 10,65 | 116,32 | 27 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 14,59 | 57,19 | 101 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 18 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 720 | 23 | 25,25 | 67,44 | 602,98 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Омлет | 135 | 10,89 | 15,73 | 3,82 | 199,49 | 75 |
| | Напиток из сухофруктов | 150 | 0,18 | - | 17,38 | 68,08 | 53 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 400 | 13,76 | 17,01 | 45,21 | 377,07 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Омлет | 150 | 13,24 | 18,28 | 4,16 | 233,13 | 75 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,23 | - | 21,01 | 82,44 | 53 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 470 | 16,18 | 19,58 | 49,67 | 427,17 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1495,00 | 46,75 | 53,85 | 188,43 | 1351,48 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1815,00 | 52,72 | 62,42 | 202,74 | 1534,2 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша рисовая молочная | 180 | 5,9 | 8 | 21,75 | 186,97 | 32 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,88 | 4,33 | 16,28 | 117,1 | 20 |
| | Батон с маслом | 25 | 1,58 | 4,2 | 9,86 | 80,08 | 4 |
| Итого за завтрак | | 355 | 11,36 | 16,53 | 47,89 | 384,15 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша рисовая молочная | 200 | 7,82 | 9,11 | 31,43 | 239,6 | 32 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,84 | 5,37 | 21,78 | 151,6 | 20 |
| | Батон с маслом | 45 | 3,12 | 4,8 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 445 | 15,78 | 19,28 | 72,87 | 517,05 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 48 |
| Итого за завтрак | | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Молоко кипяченое | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104 | 48 |
| Итого за завтрак | | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат из свежей капусты | 30 | 0,5 | 2,02 | 1,31 | 25,17 | 78 |
| | Бульон куриный с гренками | 150 | 2,67 | 2,94 | 6,58 | 61,24 | 9 |
| | Суфле куриное | 60 | 13,18 | 14,14 | 3,83 | 197,15 | 88 |
| | Макаронные отварные | 110 | 4,02 | 3,66 | 26,48 | 148,37 | 46 |
| | Напиток из свежих фруктов | 150 | 0,05 | 0,05 | 8,9 | 34,15 | 52 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 540 | 22,38 | 23,21 | 65,5 | 548,08 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат из свежей капусты | 50 | 0,86 | 3,04 | 2,25 | 39,3 | 78 |
| | Бульон куриный с гренками | 200 | 3,19 | 3,07 | 9,82 | 76,28 | 9 |
| | Суфле куриное | 70 | 15,18 | 16,5 | 4,16 | 229,75 | 88 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Макароны отварные | 130 | 4,54 | 4,1 | 31,11 | 184,7 | 46 |
| | Напиток из свежих фруктов | 180 | 0,07 | 0,07 | 11,87 | 45,53 | 52 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 680 | 26,29 | 27,28 | 82,21 | 678,06 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Творожная запеканка со сладким соусом | 150 | 20,06 | 6,03 | 32,7 | 340,86 | 90,76 |
| | Ряженка | 180 | 5,04 | 5,76 | 14,31 | 127,33 | 35 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 445 | 27,79 | 13,07 | 71,02 | 577,69 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Творожная запеканка со сладким соусом | 180 | 23,89 | 8,32 | 39 | 416,75 | 90,76 |
| | Ряженка | 200 | 5,6 | 6,4 | 15,13 | 138,57 | 35 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 500 | 32,2 | 16,02 | 78,63 | 666,92 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1490,00 | 65,73 | 57,61 | 191,46 | 1596,92 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1805,00 | 79,31 | 68,34 | 242,17 | 1966,03 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 8 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша пшеничная молочная | 180 | 6,46 | 9,06 | 20,31 | 196,28 | 31 |
| | Чай с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 120,88 | 97 |
| | Батон с маслом | 35 | 3,91 | 6,46 | 14,76 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 365 | 14,01 | 19,68 | 53,06 | 419,81 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,9 | 9,68 | 32,33 | 249,2 | 31 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,9 | 5,44 | 21,86 | 151,66 | 97 |
| | Батон с маслом | 35 | 4,79 | 7,59 | 14,76 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 435 | 17,59 | 22,71 | 68,95 | 503,51 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | 80 |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | 80 |
| Итого за завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат свекольный | 30 | 0,43 | 2,02 | 2,55 | 29,55 | 73 |
| | Суп овощной со сметаной на курином бульоне | 150 | 4,42 | 5,61 | 9,85 | 105,04 | 86 |
| | Жаркое подомашнему | 130 | 10,56 | 10,56 | 18,93 | 208,72 | 18 |
| | Лимонный напиток | 150 | 0,01 | 0,01 | 12,18 | 48,78 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 500 | 17,38 | 18,6 | 61,91 | 474,09 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат свекольный | 50 | 0,72 | 3,04 | 4,22 | 46,12 | 73 |
| | Суп овощной со сметаной на курином бульоне | 200 | 4,03 | 5,31 | 11,43 | 105,4 | 86 |
| | Жаркое подомашнему | 150 | 12,29 | 12,19 | 21,85 | 240,83 | 18 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----|
| | Лимонный напиток | 200 | 0,01 | 0,019 | 13,68 | 56,25 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 650 | 19,5 | 21,059 | 74,18 | 551,1 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Котлета рыбная | 70 | 13,3 | 4,79 | 6,6 | 123,9 | 70 |
| | Овощи тушеные | 130 | 3,07 | 9,96 | 10,14 | 133,14 | 55 |
| | Чай сладкий | 150 | - | - | 11,88 | 45,48 | 99 |
| | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92,8 | 5 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,2 | 14,8 | 87,2 | 57 |
| Итого за уплотненный полдник | | 400 | 13,32 | 19,7 | 71,82 | 492,89 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Котлета рыбная | 70 | 14,24 | 3,85 | 6,6 | 99,26 | 70 |
| | Овощи тушеные | 160 | 4,2 | 10,07 | 13,68 | 159,4 | 55 |
| | Чай сладкий | 200 | | - | 13,87 | 53,06 | 99 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,8 | 87,2 | 5 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,2 | 14,8 | 87,2 | 57 |
| Итого за уплотненный полдник | | 480 | 12,18 | 16,99 | 57,39 | 441,49 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1415,00 | 45,31 | 58,58 | 201,49 | 1449,79 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1745,00 | 49,99 | 61,479 | 218,16 | 1571,7 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 9 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша манная молочная | 180 | 6,04 | 8,58 | 22,14 | 190,46 | 29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 120,88 | 43 |
| | Батон с маслом | 35 | 3,91 | 6,47 | 14,7 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 365 | 13,59 | 19,21 | 54,83 | 413,99 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша манная молочная | 200 | 6,84 | 8,66 | 29,48 | 224,23 | 29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,48 | 5,12 | 21,38 | 145,88 | 43 |
| | Батон с маслом | 45 | 5,55 | 7,89 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 445 | 16,87 | 21,67 | 70,52 | 495,96 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Гренки | 30 | 2,21 | 2,83 | 12,59 | 81,65 | 2 |
| | Фруктовый напиток с соком | 150 | 0,15 | 0,15 | 8,66 | 35,65 | |
| Итого за завтрак | | 180 | 2,36 | 2,98 | 21,25 | 117,3 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Гренки | 40 | 3,04 | 2,99 | 17,36 | 104,17 | 2 |
| | Фруктовый напиток с соком | 180 | 0,18 | 0,18 | 10,39 | 42,78 | |
| Итого за завтрак | | 220 | 3,22 | 3,17 | 27,75 | 146,95 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат витаминный | 30 | 0,55 | 2,08 | 4,03 | 36,12 | 68 |
| | Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 3,57 | 4,22 | 12,27 | 102,17 | 74 |
| | Суфле из печени | 60 | 10,69 | 4,3 | 4,12 | 104,51 | 117 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3,13 | 3,31 | 21,38 | 129,6 | 24 |
| | Напиток из сухофруктов | 150 | 0,18 | - | 16,39 | 67,89 | 53 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 540 | 20,08 | 14,31 | 76,59 | 522,29 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| ОБЕД | Салат витаминный | 50 | 0,83 | 3,09 | 4,89 | 49,6 | 68 |
| | Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 200 | 3,87 | 4,6 | 13,82 | 109,06 | 74 |
| | Суфле из печени | 80 | 11,69 | 6,29 | 3,4 | 123,4 | 117 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,73 | 5,13 | 24,27 | 160,15 | 24 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,25 | - | 20,57 | 80,91 | 53 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 730 | 22,82 | 19,61 | 89,95 | 625,62 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Плюшка | 70 | 4,38 | 5,73 | 24,33 | 170,4 | 60 |
| | Суп молочный рисовый | 180 | 5,64 | 8,88 | 21,92 | 190,02 | 84 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,003 | 0,003 | 11,96 | 46,35 | 96 |
| Итого за уплотненный полдник | | 430 | 10,023 | 14,613 | 58,21 | 406,77 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Плюшка | 100 | 11,94 | 6,78 | 32,03 | 274,16 | 60 |
| | Суп молочный рисовый | 200 | 5,49 | 7,86 | 24,78 | 191,75 | 84 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,003 | 0,003 | 11,97 | 53,93 | 96 |
| Итого за уплотненный полдник | | 500 | 17,433 | 14,643 | 68,78 | 519,84 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1535,00 | 46,053 | 51,113 | 210,88 | 1460,35 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1915,00 | 60,343 | 59,093 | 257 | 1788,37 | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 10 день | | | | | | | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,88 | 8,98 | 18,95 | 180,42 | 26 |
| | Какао со сгущенным молоком | 150 | 2,75 | 3,23 | 26,23 | 146,25 | 20 |
| | Батон с маслом | 35 | 3,91 | 6,47 | 14,76 | 102,65 | 4 |
| Итого за завтрак | | 365 | 12,54 | 18,68 | 59,94 | 429,32 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,82 | 10,55 | 27,23 | 235,7 | 26 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,1 | 3,49 | 26,64 | 146,25 | 20 |
| | Батон с маслом | 45 | 5,55 | 7,89 | 19,66 | 125,85 | 4 |
| Итого за завтрак | | 445 | 16,47 | 21,93 | 73,53 | 507,8 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | 80 |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u> | Сок фруктовый | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | 80 |
| Итого за завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 75,6 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>ОБЕД</u> | Салат морковный | 30 | 0,36 | 1,52 | 2,43 | 24,31 | 72 |
| | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 150 | 3,66 | 3,01 | 15,62 | 107,7 | 82 |
| | Капуста тушеная с мясом | 170 | 8,08 | 7,45 | 8,61 | 189,93 | 21 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,08 | 0,08 | 12,22 | 48,56 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| | Итого за обед | | 550 | 14,63 | 12,56 | 61,88 | 473 |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <u>ОБЕД</u> | Салат морковный | 50 | 0,6 | 2,54 | 4,05 | 40,52 | 72 |
| | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 200 | 3,75 | 3,68 | 15,91 | 115,07 | 82 |
| | Капуста тушеная с мясом | 220 | 12,77 | 18,07 | 11,61 | 226,2 | 21 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,09 | 0,09 | 14,93 | 58,71 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 720 | 19,66 | 24,88 | 69,5 | 543 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Картофельно-рыбная запеканка с томатным соусом | 200 | 17,37 | 10,82 | 28,29 | 282,11 | 25,92 |
| | Чай с соком | 150 | 0,15 | - | 10,46 | 42,16 | 98 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 465 | 20,21 | 12,1 | 62,76 | 433,77 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> | Картофельно-рыбная запеканка с томатным соусом | 200 | 17,37 | 10,82 | 28,29 | 282,11 | 25,92 |
| | Чай с соком | 200 | 0,15 | - | 18,38 | 72,48 | 98 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 520 | 20,23 | 12,12 | 71,17 | 466,19 | |
| от 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1530,00 | 47,98 | 43,94 | 199,28 | 1399,09 | |
| от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1865,00 | 57,08 | 59,65 | 231,84 | 1592,59 | |