

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| День 1 | | | | | | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая | 130 | 3,03 | 3,07 | 15,49 | 149,87 | 27 |
| | Кофейный напиток | 200 | | | 11,88 | 45,48 | 44 |
| | Батон | 20 | 1,51 | 0,18 | 9,34 | 42,71 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 355,00 | 4,56 | 7,37 | 36,75 | 275,43 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая | 160 | 3,49 | 3,16 | 17,87 | 129,48 | 27 |
| | Кофейный напиток | 200 | | | 13,86 | 73,06 | 44 |
| | Батон | 35 | 2,65 | 0,31 | 16,34 | 80,16 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 390,00 | 6,16 | 7,59 | 48,11 | 320,07 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | 80 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | 80 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Обед | Салат витаминный | 30 | 0,55 | 2,08 | 4,03 | 49,6 | 68 |
| | Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 2,72 | 2,73 | 7,84 | 91,43 | 81 |
| | Котлета рыбная | 70 | 14,02 | 4,74 | 6,3 | 118,02 | 42 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | Картофельное пюре | 110 | 3,14 | 3,62 | 21,74 | 144,26 | 24 |
| | Напиток из свежих яблок | 150 | 0,07 | 0,07 | 13,6 | 57,19 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 550,00 | 22,46 | 13,64 | 71,91 | 563 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Обед | Салат витаминный | 50 | 0,83 | 3,09 | 4,89 | 49,6 | 68 |
| | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 4,76 | 1,89 | 14,75 | 81,43 | 81 |
| | Котлета рыбная | 70 | 15,03 | 3,8 | 6,3 | 108,02 | 42 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,59 | 4,25 | 24,43 | 134,26 | 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 | | 700,00 | 26,73 | 13,6 | 87,96 | 533 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Пудинг творожный со сладким соусом | 130/ 20 | 20,16 | 14,03 | 17,72 | 273,4 | 62/ 76 |
| | Чай сладкий | 150 | | - | 11,83 | 45,48 | 99 |
| | 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 | | 415,00 | 22,85 | 15,31 | 53,56 | 428,38 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Пудинг творожный со сладким соусом | 150/ 20 | 24,21 | 16,18 | 22,34 | 256,29 | 62/ 76 |
| | Чай сладкий | 200 | | - | 13,86 | 53,08 | 99 |
| | Батон | 30 | 3,46 | 1,35 | 22,05 | 104,4 | 5 |
| | Яблоко | 100 | 0,38 | 0,38 | 9,48 | 43,36 | 102 |
| Итого за уплотненный полдник | | 500,00 | 28,05 | 17,91 | 67,73 | 457,13 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1470,00 | 50,47 | 36,92 | 176,92 | 1335,81 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1770,00 | 61,66 | 39,82 | 221,44 | 1391,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 4,38 | 5,76 | 16,24 | 150,34 | 29 |
| | Какао со сгущенным молоком | 180 | 1,44 | 2,11 | 4,21 | 40,69 | 21 |
| | Батон | 20 | 1,56 | 0,08 | 9,82 | 42,71 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 355 | 7,4 | 12,07 | 30,31 | 271,11 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 5,7 | 6,75 | 20,39 | 180,79 | 29 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 1,5 | 2,16 | 4,29 | 41,63 | 21 |
| | Батон | 30 | 2,32 | 0,38 | 14,72 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 435 | 9,54 | 13,41 | 39,44 | 325,07 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Йогурт | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | 137 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Йогурт | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | 137 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 3,18 | 3,2 | 3,8 | 56,7 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 | 109,14 | 87 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Плов из отварной курицы | 130 | 14,61 | 9,57 | 27,08 | 216,18 | 54 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | | 12,43 | 47,84 | 40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 500 | 21,66 | 15,74 | 76,26 | 479,47 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 | 133,18 | 87 |
| | Плов из отварной курицы | 150 | 16,85 | 10,54 | 31,11 | 241,21 | 54 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,39 | | 15,06 | 58,07 | 40 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 102,5 | 95 |
| | Итого за обед | | 650 | 25,14 | 17,86 | 91,28 | 575,48 |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Вермишель в молоке | 200 | 5,53 | 9,55 | 17,47 | 177,53 | 12 |
| | Батон | 20 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92,8 | 5 |
| | Кисель | 150 | | - | 21,9 | 86,8 | 34 |
| | Яйцо | 40 | 4,17 | 3,82 | 0,24 | 54,63 | 103 |
| Итого за уплотненный полдник | | 410 | 12,78 | 14,57 | 59,21 | 411,76 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Вермишель в молоке | 200 | 5,53 | 9,55 | 17,47 | 227,53 | 12 |
| | Батон | 20 | 3,46 | 1,35 | 22,05 | 104,4 | 5 |
| | Кисель | 200 | | - | 25,86 | 101,96 | 34 |
| | Яйцо | 40 | 4,18 | 3,83 | 0,24 | 54,63 | 103 |
| Итого за уплотненный полдник | | 460 | 13,17 | 14,73 | 65,62 | 488,52 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1365 | 45,02 | 45,58 | 169,58 | 1219,04 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1645 | 51,03 | 49,2 | 200,14 | 1445,77 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 180 | 5,88 | 8,42 | 22,34 | 149,42 | 31 |
| | Чай с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 62,88 | 97 |
| | Батон | 30 | 3,89 | 2,34 | 14,72 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 365 | 13,43 | 19,04 | 55,09 | 314,95 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 7,82 | 9,71 | 32,3 | 166,19 | 31 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,48 | 4,8 | 20,92 | 83,84 | 97 |
| | Батон | 40 | 5,53 | 3,77 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 445 | 17,85 | 22,4 | 72,88 | 375,88 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Гренки | 30 | 2,21 | 2,83 | 12,59 | 61,65 | 2 |
| | Фруктовый напиток с соком | 150 | 0,15 | 0,15 | 8,66 | 35,65 | |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 2,36 | 2,98 | 21,25 | 97,3 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Гренки | 40 | 3,04 | 2,99 | 17,36 | 84,17 | 2 |
| | Фруктовый напиток с соком | 180 | 0,18 | 0,18 | 10,39 | 42,78 | |
| Итого за второй завтрак | | 220 | 3,22 | 3,17 | 27,75 | 126,95 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 | 178,09 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----|
| | 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 | 556,17 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 50 | 0,86 | 3,04 | 2,25 | 41,95 | 70 |
| | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 200 | 3,77 | 5,66 | 13,58 | 116,64 | 64 |
| | Котлета аппетитная | 70 | 11,49 | 13,5 | 5,37 | 171,5 | |
| | Картофель отварной с маслом | 150 | 3,76 | 5,19 | 26,67 | 155,8 | 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 | 644,64 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом | 180/20 | 16,04 | 11,04 | 23,72 | 250,09 | 66 |
| | Ряженка | 180 | 5,04 | 5,76 | 14,31 | 127,33 | 35 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за полдник | | 400 | 23,39 | 17,7 | 52,73 | 447,02 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом | 200/20 | 17,72 | 12,58 | 27,72 | 301,58 | 66 |
| | Ряженка | 200 | 5,6 | 6,4 | 15,13 | 138,53 | 35 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,8 | 87,2 | 5 |
| Итого за полдник | | 450 | 25,63 | 19,88 | 57,65 | 527,31 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1505 | 58,538 | 60,368 | 195,39 | 1415,44 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1835 | 69,04 | 73,35 | 243,3 | 1674,78 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 180 | 5,88 | 8,98 | 18,95 | 92,42 | 26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 92,82 | 43 |
| | Батон | 30 | 4,11 | 2,63 | 14,72 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 365 | 13,65 | 19,89 | 51,7 | 287,89 | |
| | От 3 до 7 лет | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 7,82 | 10,55 | 27,23 | 165,7 | 26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,48 | 5,12 | 21,38 | 135,86 | 43 |
| | Батон | 35 | 5,33 | 3,49 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 440 | 17,65 | 23,28 | 68,27 | 427,41 | |
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | 80 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | |
| | От 3 до 7 лет | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | 80 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | |
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Обед | Салат свекольный | 30 | 0,43 | 2,02 | 2,55 | 19,55 | 73 |
| | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 150 | 4,1 | 5,54 | 7,4 | 114,04 | 118 |
| | Котлета куриная | 60 | 11,31 | 12,71 | 4,55 | 160,63 | 116 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре) | 70/80 | 13,29 | 7,12 | 16,51 | 125,39 | 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 | 527,88 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Обед | Салат свекольный | 50 | 0,72 | 3,04 | 4,22 | 46,12 | 73 |
| | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 3,88 | 6,27 | 10,22 | 129,52 | 118 |
| | Котлета куриная | 70 | 12,95 | 14,36 | 4,6 | 202,54 | 116 |
| | Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре) | 80/100 | 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 | 722,07 |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Суфле творожное, сладкий соус | 140/15 | 17,55 | 11,2 | 20,83 | 209,48 | 89/78 |
| | 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 | 136,84 | 57 |
| Итого за полдник | | 405 | 22,98 | 16,823 | 71,6 | 456,82 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Суфле творожное, сладкий соус | 160/20 | 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 полдник | | 450 | 27,97 | 20,56 | 82,77 | 621,71 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день | | 1500 | 68,39 | 65,173 | 199,03 | 1341,59 | |
| | От 3 лет до 7 лет | | | | | | |
| Итого за день | | 1820 | 81,27 | 77,77 | 247,65 | 1852,19 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 5 | | | | | | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 5,9 | 8 | 21,75 | 166,97 | 32 |
| | Какао со сгущенным молоком | 150 | 1,44 | 2,11 | 4,21 | 40,69 | 20 |
| | Батон | 30 | 2,33 | 0,38 | 14,72 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 365 | 9,69 | 14,61 | 40,72 | 310,31 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 7,82 | 9,11 | 31,43 | 209,6 | 32 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 1,5 | 2,16 | 4,29 | 41,63 | 20 |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,68 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 445 | 12,44 | 16,07 | 55,38 | 377,08 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 78 | 48 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 78 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 93,6 | 48 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 93,6 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 | 145,75 | 7 |
| | Пудинг из печени | 50 | 10,04 | 4,76 | 4,36 | 99,38 | 89 |

| | | | | | | | |
|---------------|------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| | Картофелье пюре | 110 | 3,13 | 3,31 | 21,38 | 129,6 | 24 |
| | Компот фруктовый | 150 | 0,08 | 0,04 | 11,26 | 43 | 118 |
| | Хлеб | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 530 | 19,58 | 14,38 | 67,49 | 535,85 | |

От 3 до 7 лет

| | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Обед | Салат витаминный | 50 | 0,83 | 3,09 | 4,89 | 49,6 | 68 |
| | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200 | 4,6 | 5,59 | 14,71 | 149,74 | 7 |
| | Пудинг из печени | 70 | 13,45 | 6,31 | 5,33 | 130,66 | 89 |
| | Картофелье пюре | 150 | 3,73 | 5,13 | 24,27 | 160,15 | 24 |
| | 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 | 25,17 | 20,67 | 83,89 | 637,52 | |

От 1 года до 3 лет

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Уплотненный полдник | Салат зимний | 40 | 2,03 | 2,81 | 6,98 | 59,76 | 113 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 102 |
| | Кисель | 180 | | | 21,9 | 86,8 | 34 |
| | Плюшка московская | 100 | 6,78 | 12,9 | 42,42 | 267,18 | 135 |
| Итого за полдник | | 415 | 9,19 | 16,09 | 80,61 | 453,64 | |

От 3 до 7 лет

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Уплотненный полдник | Салат зимний | 60 | 3,04 | 4,22 | 10,48 | 89,64 | 113 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 102 |
| | Кисель | 200 | | | 25,86 | 101,96 | 34 |
| | Плюшка московская | 100 | 6,78 | 12,9 | 42,42 | 267,18 | 5 |
| Итого за полдник | | 460 | 10,22 | 17,52 | 88,56 | 500,78 | |

От 1 года до 3 лет

| | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день | | 1460 | 42,66 | 49,88 | 195,87 | 1377,8 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1775 | 52,87 | 60,02 | 236,29 | 1608,98 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 180 | 5,9 | 8 | 21,75 | 106,97 | 30 |
| | Чай с соком | 150 | 0,15 | | 16,38 | 64,88 | 98 |
| | Батон | 40 | 4,65 | 2,64 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 375 | 10,72 | 14,76 | 57,79 | 297,7 | |
| | От 3 до 7 лет | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 7,12 | 8,98 | 29,95 | 130,12 | 30 |
| | Чай с соком | 200 | 0,15 | | 18,38 | 72,48 | 98 |
| | Батон | 40 | 5,53 | 3,77 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 445 | 12,82 | 16,87 | 67,99 | 328,45 | |
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | 80 |
| | фруктовый | | | | | | |
| Итого второй завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | |
| | От 3 до 7 лет | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | 80 |
| | фруктовый | | | | | | |
| Итого второй завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | |
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Обед | 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 | 120,32 | 83 |
| | Котлета аппетитная | 60 | 11,35 | 9,95 | 4,97 | 152,65 | |
| | Каша гречневая | 130 | 3,6 | 2,51 | 8,46 | 100,12 | 27 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,07 | 0,07 | 11,62 | 45,82 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,8 | 61,5 | 95 |
| Итого за обед | | 550 | 21,04 | 19,27 | 51,8 | 504,72 | |
| | От 3 до 7 лет | | | | | | |
| Обед | 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 |
| | Котлета аппетитная | 70 | 11,49 | 13,50 | 5,37 | 161,5 | |
| | Каша гречневая | 130 | 3,79 | 3,46 | 10,65 | 106,32 | 27 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 14,59 | 57,19 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 18 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 700 | 23 | 25,25 | 67,44 | 582,98 | |
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Омлет | 135 | 10,89 | 15,73 | 3,82 | 239,49 | 75 |
| | Напиток из сухофруктов | 150 | 0,18 | | 17,38 | 68,08 | 53 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 102 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за полдник | | 400 | 13,76 | 17,01 | 45,21 | 417,07 | |
| | От 3 до 7 лет | | | | | | |
| Уплотненный | Омлет | 150 | 13,24 | 18,28 | 4,16 | 283,13 | 75 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ПОЛДНИК | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,23 | | 21,01 | 82,44 | 53 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 102 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за полдник | | 470 | 16,18 | 19,58 | 49,67 | 477,17 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Итого за день | | 1475 | 46,12 | 51,64 | 169,5 | 1288,49 | |
| | От 3 лет до 7 лет | | | | | | |
| Итого за день | | 1795 | 52,72 | 62,42 | 202,74 | 1469,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал. | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| День 7 | | | | | | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 5,9 | 8 | 21,75 | 156,97 | 32 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,88 | 4,33 | 16,28 | 67,1 | 20 |
| | Батон | 20 | 1,56 | 0,08 | 9,82 | 42,71 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 355 | 11,36 | 16,53 | 47,89 | 304,15 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 7,82 | 9,11 | 31,43 | 169,6 | 32 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,84 | 5,37 | 21,78 | 111,6 | 20 |
| | Батон | 40 | 3,1 | 0,68 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 445 | 15,78 | 19,28 | 72,87 | 407,05 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 78 | 48 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 78 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Молоко кипяченое | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 93,6 | 48 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 93,6 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 30 | 0,5 | 2,02 | 1,31 | 25,17 | 70 |
| | Бульон куриный с гренками | 160 | 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 | | 550 | 22,38 | 23,21 | 65,5 | 548,08 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 50 | 0,86 | 3,04 | 2,25 | 39,3 | 70 |
| | Бульон куриный с гренками | 215 | 3,19 | 3,07 | 9,82 | 106,28 | 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 | | 695 | 26,29 | 27,28 | 82,21 | 708,06 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка со сладким соусом | 130/ 20 | 20,06 | 6,03 | 32,7 | 220,86 | 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 упл. полдник | | 445 | 27,79 | 13,07 | 71,02 | 457,69 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка со сладким соусом | 150/ 30 | 23,89 | 8,32 | 39 | 356,75 | 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 упл. полдник | | 500 | 32,2 | 16,02 | 78,63 | 606,92 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1500 | 65,73 | 57,61 | 191,46 | 1387,92 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1820 | 79,31 | 68,34 | 242,17 | 1815,63 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал. | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| День 8 | | | | | | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 6,46 | 9,06 | 20,31 | 126,28 | 31 |
| | Чай с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 90,88 | 97 |
| | Батон | 30 | 3,89 | 2,34 | 14,72 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 365 | 14,01 | 19,68 | 53,06 | 319,81 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,9 | 9,68 | 32,33 | 159,2 | 31 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,9 | 5,44 | 21,86 | 121,66 | 97 |
| | Батон | 30 | 4,77 | 3,47 | 14,72 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 435 | 17,59 | 22,71 | 68,95 | 383,51 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | 80 |
| Итого за второй завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 69 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 | 205,04 | 86 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| | Жаркое по-помашнему | 130 | 10,56 | 10,56 | 18,93 | 208,72 | 18 |
| | Лимонный напиток | 150 | 0,01 | 0,01 | 12,18 | 48,78 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 82 | 95 |
| Итого за обед | | 500 | 17,38 | 18,6 | 61,91 | 574,09 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 | 205,4 | 86 |
| | Жаркое по-помашнему | 150 | 12,29 | 12,19 | 21,85 | 240,83 | 18 |
| | Лимонный напиток | 200 | 0,01 | 0,019 | 13,68 | 56,25 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,4 | 23 | 102,5 | 95 |
| Итого за обед | | 650 | 19,5 | 20,959 | 74,18 | 651,1 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Овощи тушеные | 130 | 3,07 | 9,96 | 10,14 | 103,14 | 55 |
| | Яйцо | 40 | 4,17 | 3,82 | 0,24 | 54,63 | 104 |
| | Чай сладкий | 150 | | | 11,88 | 45,48 | 99 |
| | Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 156,84 | 119 |
| | Батон | 40 | 3,08 | 1,2 | 19,6 | 92,8 | 5 |
| Итого за полдник | | 400 | 13,32 | 19,7 | 71,82 | 452,89 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Овощи тушеные | 160 | 4,2 | 10,07 | 13,68 | 259,4 | 55 |
| | Яйцо | 40 | 4,17 | 3,82 | 0,24 | 54,63 | 104 |
| | Чай сладкий | 200 | | | 13,87 | 53,06 | 99 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,2 | 14,8 | 87,2 | 119 |
| | Батон | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,8 | 87,2 | 5 |
| Итого за полдник | | 450 | 12,18 | 16,99 | 57,39 | 541,49 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1415 | 44,17 | 58,58 | 201,49 | 1415,79 | |
| От 3 лет до 7 лет | | | | | | | |
| Итого за день | | 1715 | 49,99 | 61,379 | 218,16 | 1657,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал. | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 180 | 6,04 | 8,58 | 22,14 | 120,46 | 29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,64 | 4,16 | 17,99 | 92,82 | 43 |
| | Батон | 30 | 3,89 | 2,35 | 14,66 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 365 | 13,59 | 19,21 | 54,83 | 315,93 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 6,84 | 8,66 | 29,48 | 144,23 | 29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,48 | 5,12 | 21,38 | 135,88 | 43 |
| | Батон | 40 | 5,53 | 3,77 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 445 | 16,87 | 21,67 | 70,52 | 405,96 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | 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 второй завтрак | | 180 | 2,36 | 2,98 | 21,25 | 117,3 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Гренки | 40 | 3,04 | 2,99 | 17,36 | 84,17 | 2 |
| | Фруктовый напиток с соком | 180 | 0,18 | 0,18 | 10,39 | 42,78 | |
| Итого второй завтрак | | 220 | 3,22 | 3,17 | 27,75 | 126,95 | |

| | | От 1 года до 3 лет | | | | | |
|-----------------------|--|--------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----|
| Обед | 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 | 159,06 | 74 |
| | Печень по строгановски | 80 | 11,69 | 6,29 | 3,4 | 123,4 | 115 |
| | 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 | 675,62 | |
| | | От 1 года до 3 лет | | | | | |
| Уплотненный полдник | Ватрушка с творогом | 75 | 9,59 | 5,79 | 31,47 | 208,52 | 11 |
| | 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 упл. полдник | | 435 | 15,233 | 14,673 | 65,35 | 444,89 | |
| | | От 3 до 7 лет | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----|
| | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Ватрушка с творогом | 75 | 9,59 | 5,79 | 31,47 | 218,52 | 11 |
| | Суп молочный рисовый | 200 | 5,49 | 7,86 | 24,78 | 291,75 | 84 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,003 | 0,003 | 11,97 | 53,93 | 96 |
| Итого за упл. полдник | | 475 | 15,083 | 13,653 | 68,22 | 564,2 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Итого за день | | 1520 | 51,263 | 51,173 | 218,02 | 1400,41 | |
| | От 3 лет до 7 лет | | | | | | |
| Итого за день | | 1870 | 57,993 | 58,103 | 256,44 | 1772,73 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал. | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 10 | | | | | | | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 180 | 5,88 | 8,98 | 18,95 | 160,42 | 26 |
| | Какао со сгущенным молоком | 150 | 1,44 | 2,11 | 4,21 | 40,69 | 20 |
| | Батон | 30 | 3,89 | 2,35 | 14,72 | 65,28 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 365 | 11,23 | 17,56 | 37,92 | 303,76 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 7,82 | 10,55 | 27,23 | 165,7 | 26 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 1,5 | 2,16 | 4,29 | 41,63 | 20 |
| | Батон | 40 | 5,53 | 3,77 | 19,62 | 88,48 | 5 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37,37 | 6 |
| Итого за завтрак | | 445 | 14,87 | 20,6 | 51,18 | 333,18 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | 80 |
| | фруктовый | | | | | | |
| Итого второй завтрак | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Второй завтрак | Сок | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | 80 |
| | фруктовый | | | | | | |
| Итого второй завтрак | | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 81 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Обед | 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 | 157,7 | 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 | 523 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Обед | 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 | 175,07 | 82 |
| | Капуста тушеная с мясом | 220 | 12,77 | 18,07 | 11,61 | 186,2 | 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 | 563 | |
| От 1 года до 3 лет | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом | 180/ 20 | 17,37 | 10,82 | 28,29 | 282,11 | 25 /92 |
| | Яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,9 | 102 |
| | Чай с соком | 150 | 0,15 | | 10,46 | 42,16 | 98 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за упл. полдник | | 465 | 20,21 | 12,1 | 62,76 | 433,77 | |
| От 3 до 7 лет | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Уплотненный полдник | Картофельно- рыбная запеканка с томатно- сметанным соусом | 180/ 20 | 17,37 | 10,82 | 28,29 | 282,11 | 25/ 92 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 102 |
| | Чай с соком | 200 | 0,15 | | 18,38 | 72,48 | 98 |
| | Батон | 20 | 2,31 | 0,9 | 14,7 | 69,6 | 5 |
| Итого за упл. полдник | | 520 | 20,23 | 12,12 | 71,17 | 466,19 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| | От 1 года до 3 лет | | | | | | |
| Итого за день | | 1530 | 46,67 | 42,82 | 177,26 | 1323,53 | |
| | От 3 лет до 7 лет | | | | | | |
| Итого за день | | 1865 | 55,48 | 58,32 | 209,49 | 1443,37 | |