

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	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Кофейный напиток	180	0,25	0,25	7,05	29,81	44
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо вареное	17,4	4,41	4	0,24	54,6	104
Итого за завтрак		352,4	9,48	11,88	32,84	268,29	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,79	3,46	18,65	116,32	27
	Кофейный напиток	200	0,27	0,28	8,06	33,95	44
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо вареное	17,4	4,41	4	0,24	54,60	104
Итого за завтрак		407,4	11,14	12,17	43,33	316,99	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат морковный	30	,36	1,52	2,43	24,31	72
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,63	3,86	7,4	71,03	81
	Пудинг из печени	50	10,04	4,76	4,36	99,38	89
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Напиток из свежих фруктов	150	0,05	0,05	8,9	34,15	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		530	18,86	14,29	58,51	421,74	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Салат морковный	50	0,60	2,54	4,05	40,52	72
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,62	3,70	14,2	105,09	81
	Пудинг из печени	70	13,45	6,31	5,33	130,66	89

	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Напиток из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		700	25,78	18,87	77,22	562,87	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	50	3,59	6,71	12,11	122,08	12
	Напиток из сухофруктов	180	0,35	-	13,55	52,26	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за уплотненный полдник		412,8	6,42	7,19	44,84	260,59	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	180	4,36	7,78	14,42	143,92	12
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	120
Итого за уплотненный полдник		462,8	7,23	8,26	48,66	288,24	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1395,2	35,16	33,76	145,99	992,62	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1670,2	44,55	39,7	179,01	1210,10	

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 пшеничная	150	5,79	5,85	19,31	148,3	30
	Какао со сгущенным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	21
	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	10,1	13,29	5079	350,61	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша пшеничная	160	5,79	5,85	19,31	148,3	30
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		400	11,55	13,77	60,25	396,34	
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 из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	78
	Бульон куриный с гречками	155	2,62	4,43	5,82	72,37	9
	Плов из отварной курицы	130	14,61	9,57	27,08	246,18	54

	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		505	20,45	16,54	59,15	452,88	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	78
	Бульон куриный с гречками	208	3,13	4,49	8,89	86,47	9
	Плов из отварной курицы	180	17,4	10,54	31,11	281,21	54
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		688	24,8	18,72	71,04	534,55	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Омлет	110	8,46	11,66	3,34	151,37	75
	Батон	30	227	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	95	0,38	038	9,31	39,9	102
	Кисель	180	0,03	-	9,74	39,19	34
Итого за уплотненный полдник		390	7,91	11,05	44,31	301,8	
	От 3 лет до 7 лет						
	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Кисель	180	0,03	-	9,74	39,19	34
		450	14,34	16,47	41,55	364,02	
Итого за уплотненный полдник	От 1 года до 3 лет						
Итого за день			44,87	45,34	150,14	1154,73	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день			53,87	52,16	176,64	1351,61	

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	150	4,98	6,26	17,63	142,46	31
	Чай с молоком	180	3,6	3,87	12,65	96,64	97
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	10,12	14,43	39,66	319,19	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,66	7,46	21,68	186,28	31
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	14,12	106,33	97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	13,63	16,13	54,52	415,42	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Суп с мясными фрикадельками	150	2,87	7,55	5,57	100,53	50
	Мясо тушеное с овощами	130	10,65	10,56	18,93	208,72	47
	Лимонный напиток	150	0,07	0	8,24	31,33	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		500	16,66	20,61	48,97	436,29	

		От 3 до 7 лет					
Обед	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	50
	Суп с мясными фрикадельками	200	3,69	7,97	7,35	114,17	50
	Мясо тушеное с овощами	150	12,29	12,19	21,85	240,83	47
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		650	20,1	23,81	62,83	530,53	
		От 1 года до 3 лет					
Уплотненный полдник	Суфле творожное со сладким соусом	150	20,31	14,66	22,22	296,37	89 76
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		412,8	22,97	15,31	51,7	425,4	
		От 3 до 7 лет					
Уплотненный полдник	Суфле творожное со сладким соусом	170	24,3	18,1	26,3	358,66	89 76
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		62,8	27,87	18,89	62,06	514,31	
		От 1 года до 3 лет					
Итого за день		1367,8	50,15	50,75	150,22	1222,88	
		От 3 лет до 7 лет					
Итого за день		2425,6	62	59,23	189,2	1502,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,78	6,72	16,89	143,02	26
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	3,35	15,02	110,16	43
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	10,08	14,37	41,29	333,27	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,31	8,06	23,24	184,93	26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,76	3,35	16,5	110,16	43
	Батон	35	2,66	0,31	16,34	74,76	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		440	12,75	15,84	56,12	407,22	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	
Итого за второй завтрак		150	0,15	0,15	8,66	36,65	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
Итого за второй завтрак		80	0,18	0,18	10,39	42,78	
	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	2,39	5,56	9,72	96,14	7
	Котлета из говядины	50	9,74	7,94	3,1	122,13	11

	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Фруктовый напиток	150	0,08	0,04	11,26	43	118
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	42,62	95
Итого за обед		520	17,87	19,6	60,11	466,72	
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	3,31	7,41	11,9	124,7	7
	Котлета из говядины	70	13,6	11,82	6,76	184,9	11
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Фруктовый напиток	200	0,11	0,05	11,69	44,8	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		690	23,99	28,5	73,59	628,60	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	150	11,88	9,78	14,26	203,28	66
	Кефир	180	4,5	5	7,56	91,8	83
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	95
Итого за полдник		402,8	17,91	15,22	33,83	350,33	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	180	14,63	12,04	17,55	250,2	66
	Кефир	200	5,8	5,22	8	100	83
	Яблоко	2,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	42,62	95
Итого за полдник		42,8	22,61	17,82	40,98	414,99	

	От 1 года до 3 лет					
Итого за день		1427,8	46,01	49,34	143,89	1185,97
	От 3 лет до 7 лет					
Итого за день		1772,8	59,53	62,34	181,08	1493,59

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
завтрак	Каша манная	150	438	5,76	16,24	130,34	№29
	Какао со сгущенным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	№21
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	№5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№6
Итого за завтрак		365	9,2	14,91	51,59	358,44	
От 3 до 7 лет							
завтрак	Каша манная	200	5,7	6,75	20,39	160,79	№29
	Какао со сгущенкой	200	3,09	3,49	24,56	135,92	№21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№6
Итого за завтрак		445	11,85	14,72	63,67	419,52	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Чай с лимоном	150	0,135	003	7,57	29,27	№96
	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	№2
Итого за второй завтрак		180	2,345	2,86	20,16	110,92	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Чай лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	№96
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	№2
Итого за второй завтрак		220	3,2	3,02	25,46	135,57	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат морковный	30	0,36	1,52	2,43	24,31	№72
	Суп «Харчо» с мясом птицы	150	3,54	4,48	8,77	88,11	№230

	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	№46
	Шницель куриный	60	14,12	3,6	3,96	107,31	116
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	9,45	36,21	№38
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	66,16	№95
Итого за обед		540	24,74	13,8	64,77	470,5	
От 3 до 7 лет							
Обед	морковный	50	0,6	2,54	4,05	40,52	№72
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	3,81	7,01	9,95	116,35	№230
	Макароны отварные	130	4,78	3,8	31,29	170,54	№38
	Шницель куриный	70	16,6	3,76	6,29	128	116
	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	№38
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	82,7	№95
Итого за обед		700	29,16	17,78	80,55	583,64	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Говядина тушеная с капустой	180	11,72	12,12	8,8	188,99	№22
	Чай сладкий	160	0,107	0,0027	5,34	20,71	№99
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	№5
	Яблоко	52,8	0,2	0,2	5,17	22,17	№102
Итого за Упл.полдник		432,8	15,077	12,6827	37,99	317,31	
Итого за день		1517,8	51,612	42,633	175,31	1252,75	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Говядина тушеная с капустой	210	12,6	14,82	11,53	227,08	№22
	Чай сладкий	180	0,12	0,003	6,01	23,3	№99
	Батон	4	3,04	0,36	18,68	85,44	№5
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	№102
Итого за упл.полдник		428,8	15,97	15,383	41,39	357,99	

От 1 до 3 лет

Итого за день		1517,8	51,612	42,633	175,31	1252,75	
---------------	--	--------	--------	--------	--------	---------	--

От 3 до 7

		1602,8	60,18	50,93	211,07	1496,7	
--	--	--------	-------	-------	--------	--------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,79	5,85	19,31	148,3	30
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		370	8,64	10,46	46,08	303,2	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,72	7,8	25,7	197,73	30
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	11,1	12,51	56,33	368,58	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого за второй завтрак		120	1,9	2,76	24,78	125,42	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого за второй завтрак		130	2,65	3,94	32,27	167,13	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	70
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	2,26	5,78	8,63	94,45	64

	Кнели из говядины	60	11,69	9,53	3,72	146,56	673
	Рис отварной	110	2,94	4,92	25,28	150,89	65
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	39
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		550	19,92	22,71	63,64	524,13	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,79	7,44	12,43	124,88	64
	Кнели из говядины	70	13,88	10,8	6,2	176,02	673
	Рис отварной	130	3,46	5,8	29,7	177,48	65
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		710	24,19	27,66	78,87	641,99	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	110	8,46	11,66	3,34	151,37	75
	Кисель	180	0,3	0	9,74	39,19	34
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за полдник		415	11,14	12,31	36,4	294,54	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Кисель	200	0,3	0	9,74	39,19	34
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за полдник		460	13,57	16,38	3688	342,66	

		1455/ 1745	41,6/ 51,51	48,24/ 60,49	170,9/ 204,35	1247,29/ 1520,36	
--	--	-----------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша рисовая	150	4,22	6,03	17,08	135,25	32
	Какао с молоком сгущенным	180	2,78	3,14	22,1	122,23	21
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	854	13,47	48,56	337,57	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша рисовая	200	5,61	7,13	23,9	176,26	32
	Какао с молоком сгущенным	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	11,76	15,1	67,18	434,99	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	100	0,16	0,115	5,6	24,02	98
Итого за второй завтрак		100	0,16	0,115	5,6	24,02	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	100	0,16	0,115	5,6	24,02	98
Итого за второй завтрак		100	0,16	0,115	5,6	24,02	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат витаминный	30	0,55	2,08	4,03	36,12	68
	Свекольник на мясном бульоне	150	2,5	5,78	10,01	99,55	74
	Котлета рыбная любительская	60	7,65	3,2	1,57	65,35	42

	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Напиток из свежих фруктов	150	0,05	0,05	8,9	34,15	52
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		530	15,86	15,09	56,51	411,9	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат витаминный	50	0,83	3,09	4,89	49,6	68
	Свекольник на мясном бульоне	200	2,88	6,41	12,06	114,59	74
	Котлета рыбная любительская	70	8,83	3,3	1,84	71,97	42
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Напиток из свежих фруктов	200	0,08	0,08	13,77	54,16	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		690	19	19,01	70,91	514,85	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Пудинг творожный	140	17,2	11,19	13,37	219,72	69
	Сладкий соус	15	0,55	0,015	7,46	29,76	78
	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	25,1	103	528
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
Итого за полдник		407,8	19,78	11,79 5	60,44	417,37	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Пудинг творожный	160	21,8	14,86	21,61	302,08	69
	Сладкий соус	20	0,7	0,032	8,42	34,52	78
	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	25,1	103	528
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102

	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
Итого за полдник		432,8	24,53	15,47 2	69,64	504,49	
		1392,8/ 1667,8	44,34/ 55,45	40,47/ 49,69 7	171,11/ 213,33	1190,82/ 1478,35	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
8 день							
От 1 года до 3 лет							
<u>Завтрак</u>	Каша манная	150	4,38	5,76	16,24	130,34	29
	Чай с молоком	180	3,6	3,87	12,65	96,64	97
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,52	13,93	38,27	307,07	
От 3 до 7 лет							
	Каша манная	200	5,7	6,75	20,59	160,79	29
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	14,12	106,33	97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,67	15,42	53,43	389,93	
От 1 года до 3 лет							
<u>Второй завтрак</u>	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	36,58	
	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	2
Итого за второй завтрак		180	2,36	2,98	21,25	117,3	
От 3 до 7 лет							
<u>Второй завтрак</u>	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	
Итого за второй завтрак		220	3,22	3,17	27,75	146,95	
От 1 года до 3 лет							
<u>Обед</u>	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,59	73
	Суп овощной на мясном бульоне	150	3,62	5,27	6,5	88,42	86
	Каша гречневая	110	2,78	2,37	13,67	83,81	27
	Тефтели мясные	60	124,38	9,09	4,25	144,68	91
	Томатно-сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	92
	Лимонный напиток	150	0,07	0	8,24	31,33	45
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		550	134,01	20,67	49,51	459,69	
От 3 до 7 лет							
<u>Обед</u>	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Суп овощной на мясном бульоне	200	4,03	6,13	8,53	103,94	86
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Тефтели мясные	70	145,24	10,86	5,63	174,18	91
	Томатно-сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	92
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		720	157,44	25,53	68	589,73	
От 1 года до 3 лет							
<u>Уплотненный полдник</u>	Запеканка картофельная с мясом	130	12,66	10,27	21,11	222,31	19
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	
	Кефир	180	4,5	5	7,56	91,8	83
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за полдник		422,8	20,9	5,86	55,26	434,34	
От 3 до 7 лет							
<u>Уплотненный полдник</u>	Запеканка картофельная с мясом	150	16,93	12,69	29,33	291,93	19
	Томатный соус	30	0,49	0,03	2,74	12,62	

	Кефир	200	5,8	5,22	8	100	83
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,4	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за полдник		472,8	26,78	18,5	63,92	512,16	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1507,8	166,79	53,44	164,29	1318,4	
От 3 до 7 лет							
Итого за день		6113	199,8	62,62	213,1	1638,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 9							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,98	6,26	17,63	145,24	31
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	3,35	15,02	110,16	43
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	10,4	14,77	43,7	347,17	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,66	7,46	21,68	186,28	31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,41	16,5	114,71	43
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	13,67	16,35	56,9	423,8	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат морковный	30	0,36	1,52	2,43	24,31	72
	Солянка из птицы	150	2,35	6,32	7,14	93,1	125
	Суфле куриное	60	13,46	7,64	4,38	139,09	88
	Макаронные отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Компот из сухофруктов	150	0,29	0	11,43	51,15	53
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		540	23,12	19,62	65,54	522,18	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат морковный	50	0,6	2,54	4,05	40,52	72
	Солянка из птицы	200	2,69	6,97	9,26	108,28	125
	Суфле куриное	70	15,89	9,65	4,68	168,02	88
	Макаронные отварные	130	4,75	3,8	31,29	170,54	46
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95

Итого за обед		700	27,61	23,56	83,39	635,4	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Булочка « Лакомка»	70	4,75	9,03	29,7	187,03	
	Суп молочный рисовый	150	4,92	8,1	14,98	159,6	84
	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	96
Итого за уплотненный полдник		400	9,83	17,16	52,78	378,03	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Булочка « Лакомка»	100	6,78	12,9	42,42	267,18	
	Суп молочный рисовый	200	5,39	9,44	16,86	169,78	84
	Чай с лимоном	200	0,18	0,4	10,1	39,03	96
Итого за уплотненный полдник		480	12,35	22,74	69,38	475,99	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1357,8	44,19	50,98	170,19	1279,23	
	Соль йодированная	3					
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1677,8	53,84	62,85	214,84	1557,36	
	Соль йодированная	5					

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 «Дружба»	150	4,6	6,15	17,35	138,86	37
	Какао со сгущенным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	21
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	9,67	13,68	53,5	362,64	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,15	7,3	25,3	185,21	37
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,3	15,27	68,58	443,94	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого второй завтрак		120	1,9	2,76	24,78	125,42	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого второй завтрак		130	2,65	3,94	32,27	167,13	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,05	2,02	1,3	25,17	70
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,88	5,62	14,9	124,09	87
	Гуляш из филе куриного	50	9,54	8,44	4,83	132,07	11

	Рис отварной	110	2,94	4,92	25,28	150,89	65
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		530	19,57	21,25	71,7	543,2	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,28	5,76	16,6	135,17	87
	Гуляш из филе куриного	70	13,36	11,82	6,76	184,9	11
	Рис отварной	130	3,46	5,8	29,7	177,48	65
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		700	25,33	27,09	84,28	665,08	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Кнели рыбные	60	9,17	2,61	3,22	72,35	340
	Картофельное пюре	130	3,14	3,62	21,74	126,71	42
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный. полдник		400	14,76	6,68	49,36	305,92	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	42
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
Итого за уплотненный. полдник		460	7,1	6,24	55,26	377,62	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1415	45,9	44,67	199,34	1337,18	

От 3 до 7 лет

Итого за день		1735	47,38	52,54	240,39	1653,77	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--