

Утверждено
приказом МБДОУ
«Детский сад №210» г. Чебоксары
от 29.05.2024 № 65-ОД

Меню приготавливаемых блюд с 01.06.2024 г.
возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюد, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность, Ккал	№ ре- цептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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
Итого за завтрак		335,00	5,07	7,88	32,60	213,69	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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
Итого за завтрак		390,00	6,73	8,17	43,09	262,39	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого за второй завтрак		150,00	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 второй завтрак		180,00	0,72	0,72	17,64	75,6	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	30	0,50	2,02	1,31	25,17	70
	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		530,00	19,00	14,79	58,91	422,60	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	50	0,82	3,04	2,25	39,30	70
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,62	3,70	14,20	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	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		700,00	26,04	19,37	75,42	561,65	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Вермишель в молоке	180	4,36	7,78	14,42	143,92	12
	Напиток из сухофруктов	180	0,35	0	13,55	52,26	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого за уплотненный полдник		410,00	8,48	10,41	56,96	343,68	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	Вермишель в молоке	200	4,78	8,94	16,15	162,77	12
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	0	15,06	58,07	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого за уплотненный полдник		450,00	8,94	11,57	60,20	368,34	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1425,00	33,15	33,68	161,65	1042,97	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1720,00	42,43	39,83	196,35	1267,98	

День 2							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная	150	5,79	5,85	19,31	148,3	30
	Какао с молоком сгущенным	180	2,78	3,14	22,1	122,23	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		355,00	10,1	13,29	50,79	350,61	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная	160	5,79	5,85	19,31	148,3	30
	Какао с молоком сгущенным	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		400,00	11,55	13,77	60,25	396,34	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	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 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	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						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов	30	0,21	2,01	0,57	21,28	130
	Бульон куриный с гренками	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		505,00	20,16	16,53	58,41	448,99	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,02	0,95	32,47	130
	Бульон куриный с гренками	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	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		688,00	24,29	18,7	69,74	527,72	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Яйцо вареное, макароны отварные	127,40	8,43	7,66	26,72	202,97	104, 46
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
Итого за уплотненный полдник		432,40	11,11	8,31	59,78	346,14	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Яйцо вареное, макароны отварные	147,40	9,19	7,8	31,53	225,14	104, 46
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	102
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
Итого за уплотненный полдник		467,40	12,66	8,56	69,75	391,77	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1392,40	44,55	41,33	172,78	1202,44	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1655,40	51,68	44,23	203,54	1372,53	

День 3							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшениная	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		355,00	10,12	14,43	39,66	319,19	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшениная	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		445,00	13,63	16,13	54,52	415,42	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63,0	80
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	63,0	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	3,21	4,37	11,87	101,91	82
	Жаркое по - домашнему	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		500,00	16,78	15,44	53,29	411,42	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,68	4,42	15,19	118,03	82
	Жаркое по - домашнему	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	3,30	0,60	17,10	82,70	95

Итого за обед		650,00	19,72	17,27	67,4	493,77	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Сырники со сладкой подливой	150	18,06	5,057	28,98	304,85	115,78
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
Итого за уплотненный полдник		360,00	20,51	5,51	53,38	411,71	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Сырники со сладкой подливой	170	23,48	5,66	30,98	364,32	115,78
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
Итого за уплотненный полдник		410,00	26,84	6,25	61,57	497,80	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1365,00	48,01	35,977	161,03	1205,32	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1685,00	60,91	40,37	201,13	1482,59	

День 4							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		355,00	10,08	14,37	41,29	333,27	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		440,00	12,75	15,84	56,12	407,22	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за второй завтрак		95,00	0,38	0,38	9,31	39,9	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	70
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	2,39	5,56	9,72	96,14	7
	Котлета из аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	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		530,00	19,43	21,55	59,26	486,29	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3,31	7,41	11,90	124,70	7

	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Фруктовый напиток	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		690,00	22,15	30,13	69,56	604,90	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	150	11,88	9,78	14,26	203,28	57,75
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	13,32	51,15	53
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	119
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	42,62	95
Итого за уплотненный полдник		400,00	17,14	14,86	67,8	463,89	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	180	14,63	12,04	17,55	250,20	57,75
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	53
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	119
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	42,62	95
Итого за уплотненный полдник		450,00	19,98	17,12	74,78	525,00	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1380,00	47,03	51,16	177,66	1323,35	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1680,00	54,88	63,09	200,46	1537,12	

День 5							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша манная	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	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		365,00	9,45	13,29	52,39	354,02	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша манная	200	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	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		445,00	11,85	14,72	63,67	419,52	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	150	0,135	0,03	7,57	29,27	96
Итого за второй завтрак		150,00	0,135	0,03	7,57	29,27	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	96
Итого за второй завтрак		180,00	0,16	0,03	8,1	31,4	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов и капусты	30	0,44	2,02	1,24	24,66	
	Суп " Харчо" с мясом птицы	150	3,54	4,48	8,77	88,11	230
	Шницель куриный	60	14,12	3,6	3,96	107,31	116
	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	9,45	36,24	38
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		540,00	24,82	14,3	63,58	470,85	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов и капусты	50	0,75	3,04	2,09	38,27	
	Суп " Харчо" с мясом птицы	200	3,81	7,01	9,95	116,35	230

	Шницель куриный	70	16,6	3,76	6,29	128	116
	Макароны отварные	130	4,78	3,8	31,29	170,54	46
	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	38
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		700,00	29,31	18,28	78,59	581,39	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Каша гречневая на молоке	180	8,03	8,32	30,02	219,66	168
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Чай сладкий	180	0,12	0,003	6,01	23,3	99
Итого за уплотненный полдник		400,00	11,19	8,683	54,71	328,40	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Каша гречневая на молоке	210	8,83	9,6	33,98	249,20	168
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Чай сладкий	200	0,133	0,003	6,67	25,88	99
Итого за уплотненный полдник		450,00	12,003	9,963	59,33	360,52	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1455,00	45,595	36,303	178,25	1182,54	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1775,00	53,323	42,993	209,69	1392,8	

День 6							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная молочная	150	5,79	5,85	19,31	148,30	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		370,00	8,64	10,46	46,08	303,20	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		445,00	11,1	12,51	56,33	368,58	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за второй завтрак		95,00	0,38	0,38	9,31	39,9	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	2,26	5,78	8,63	94,45	64
	Котлета из говядины	50	9,74	7,94	3,1	122,13	100
	Сложный гарнир	150	3,33	7,55	14,38	135,28	77
	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		560,00	17,58	21,73	48,64	449,6	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,79	7,44	12,43	124,88	64
	Котлета из говядины	70	12,95	13,57	4,17	169,68	100
	Сложный гарнир	180	4,45	10,53	20,85	190,77	77

	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		740,00	23,25	32,14	63,95	602,52	
	От 1 года до 3 лет						
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Кисель	150	0,025	0	8,11	32,65	34
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		315,00	13,185	16,00	25,94	296,22	
	От 3 до 7 лет						
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		360,00	15,54	18,55	27,91	336,40	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1340,00	39,785	48,57	129,97	1088,92	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1645,00	50,29	63,60	157,99	1349,5	

День 7							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		355,00	8,54	13,47	48,56	337,57	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		445,00	11,76	15,1	67,18	434,99	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Чай с соком	150	0,15	0,15	8,66	36,65	
	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,84	
Итого за второй завтрак		190,00	3,15	4,87	38,62	203,49	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Чай с соком	180	4,5	5	7,56	91,8	
	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,84	
Итого за второй завтрак		220,00	3,18	4,9	40,35	209,62	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов	30	0,21	2,01	0,57	21,28	130
	Свекольник на мясном бульоне	150	2,5	5,78	10,01	99,95	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	15,52	15,02	53,05	397,06
	От 3 до 7 лет						

<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,02	0,95	32,47	130
	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		690,00	18,52	18,94	66,97	497,72	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	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
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		365,00	20,32	11,675	59,94	416,56	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u>	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	200	0,3	0,2	25,1	103	528
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		450,00	25,07	15,362	69,14	503,68	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за		1440,00	47,53	45,035	200,17	1354,68	
день							
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1805,00	58,53	54,302	243,64	1646,01	

День 8							
	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						
<u>ЗАВТРАК</u>	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>	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	39,9	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	30	0,50	2,02	1,31	25,17	70
	Суп овощной на мясном бульоне	150	3,62	5,27	6,5	88,42	86
	Тефтели мясные	60	124,38	9,09	4,25	144,68	91
	Каша гречневая	110	2,78	2,37	13,67	83,81	27
	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	134,08	20,67	48,27	455,31	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,30	70
	Суп овощной на мясном бульоне	200	4,03	6,13	8,53	103,94	86
	Тефтели мясные	70	145,24	10,86	5,63	174,18	91
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	27

	Томатно-сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	92
	Лимонный напиток	200	0,10	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		720,00	157,58	25,53	66,03	582,91	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Овощное рагу	150	3,66	5,83	16,14	127,69	56
	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
Итого за уплотненный полдник		370,00	6,88	6,37	45,21	255,91	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Овощное рагу	180	4,18	7,72	18,66	156,18	56
	Фруктовый напиток с соком	200	0,2	0,2	11,54	47,53	
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
Итого за уплотненный полдник		420,00	7,42	8,28	48,88	289,15	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1370,00	150,86	41,35	141,06	1058,19	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1685,00	178,07	49,63	178,14	1303,99	

День 9							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		365,00	11,03	14	46,7	356,85	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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	12,67	15,42	53,43	423,8	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за второй завтрак		95,0	0,38	0,38	9,31	39,9	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за второй завтрак		100,0	0,4	0,4	9,8	42,0	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов и капусты	30	0,44	2,02	1,24	24,66	
	Суп крестьянский на курином бульоне	150	3,91	5,74	10,08	108,02	124
	Суфле куриное	60	13,46	7,64	4,38	139,09	88
	Макароны 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	24,76	19,54	67,29	537,45	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из свежих огурцов и капусты	50	0,75	3,04	2,09	38,27	

	Суп крестьянский на курином бульоне	200	4,83	6,37	15,05	133,13	86
	Гуляш из филе куриного	70	13,36	11,82	6,76	184,9	11
	Макароны отварные	130	4,75	3,8	31,29	170,54	92
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	45
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		700	27,37	25,63	89,3	674,88	
	От 1 года до 3 лет						
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,61	4,41	34,57	191,84	8
	Суп молочный рисовый	180	5,39	9,44	16,86	169,78	84
	Чай с сахаром	180	0,12	0,003	6,01	23,3	99
Итого за уплотненный полдник		430	11,12	13,853	57,44	384,92	
	От 3 до 7 лет						
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	6,26	6,46	38,12	226,22	8
	Суп молочный рисовый	200	5,98	10,48	18,73	188,64	84
	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	8,01	31,07	99
Итого за уплотненный полдник		480,00	12,4	16,98	64,86	445,93	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1430,00	53,84	59,36	220,86	1586,61	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1685,00	47,29	47,773	180,74	1319,12	

День 10							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша «Дружба»	150	4,6	6,15	17,35	138,86	37
	Какао с молоком сгущенным	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		365,00	9,67	13,68	53,5	362,64	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	Каша «Дружба»	200	6,15	7,3	25,3	185,21	37
	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		445,00	12,3	15,27	68,58	443,94	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого за второй завтрак		150,00	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 второй завтрак		180,00	0,72	0,72	17,64	75,6	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,88	5,62	14,9	124,09	87
	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	9,07	9,12	10,69	158,49	92
	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
		490	15,87	15,32	51,54	396,86	
Итого за обед							

	От 3 до 7 лет						
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,28	5,76	16,6	135,17	87
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	11,98	11,86	10,67	194,69	92
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	82,70	95
Итого за обед		650	19,98	18,34	57,19	463,59	
	От 1 года до 3 лет						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за уплотненный полдник		400	16,69	7,43	49,65	321,42	
	От 3 до 7 лет						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за уплотненный полдник		450	7,36	6,48	53,68	374,88	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1405	42,83	37,03	169,39	1143,92	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1725	40,36	40,81	197,09	1358,01	
	От 1 года до 3 лет						
Среднее значение за период		1400,24	55,318	42,979	171,282	1218,89	
	От 3 до 7 лет						
Среднее значение за период		1706,04	63,776	48,662	196,877	1402,97	