

Утверждено
приказом МБДОУ
«Детский сад №210» г. Чебоксары
от 28.02.2024 № 42-ОД

Меню приготавливаемых блюд с 01.03.2024 г.
возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность, Ккал	№ ре- цептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
Итого за завтрак		335,00	5,07	7,88	32,60	213,69	
	От 3 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
Итого за завтрак		390,00	6,73	8,17	43,09	262,39	
	От 1 года до 3 лет						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100,00	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		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,50	2,02	2,83	30,90	107
	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	428,33	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из квашеной капусты	50	0,82	3,04	4,37	47,12	107
	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	26,00	19,37	77,54	569,47	
	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		1375,00	32,95	33,48	158,27	1027,70	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1640,00	42,07	39,51	190,63	1242,20	

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 свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	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	20,38	16,54	60,39	457,26	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	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	24,66	18,72	73,01	541,37	
	От 1 года до 3 лет						
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	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	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
Итого за уплотненный полдник		390,20	10,94	8,13	55,64	328,41	
	От 3 до 7 лет						
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	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	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
Итого за уплотненный полдник		420,20	12,47	8,36	65,12	371,94	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1350,20	44,60	41,16	170,62	1192,98	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1608,20	51,86	44,05	202,18	1366,35	

День 3							
	От 1 года до 3 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		355,00	10,12	14,43	39,66	319,19	
	От 3 до 7 лет						
<u>ЗАВТРАК</u>	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		445,00	13,63	16,13	54,52	415,42	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Ряженка	150	3,75	4,16	6,3	76,5	83
Итого за второй завтрак		150	3,75	4,16	6,3	76,5	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Ряженка	180	4,5	5	7,56	91,8	83
Итого за второй завтрак		180	4,5	5	7,56	91,8	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат овощной	30	0,325	2,66	2,37	33,74	
	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	16,895	18,07	55,09	441,86	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат овощной	50	0,575	4,44	2,75	52,32	
	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	19,945	21,66	69,2	540,59	
	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	51,275	42,167	154,43	1249,26	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1685,00	64,915	49,04	192,85	1545,61	

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	200	3,76	3,35	16,5	110,16	43
	молоком						
	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 квашеной капусты	30	0,5	2,02	2,83	30,9	107
	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	100
	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		520,00	17,82	19,54	58,91	461,50	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из квашеной капусты	50	0,82	3,04	4,37	47,12	107

	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3,31	7,41	11,90	124,70	7
	Котлета из говядины	70	12,95	13,57	4,17	169,68	100
	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	23,57	30,2	70,48	610,90	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Ежики рыбные со сметанной подливой	150	16,32	7,16	11,78	173,97	66
	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	21,58	12,24	65,32	434,58	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Ежики рыбные со сметанной подливой	180	20,09	7,78	13,66	201,66	66
	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	25,44	12,86	70,89	476,46	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1370,00	49,86	46,53	174,83	1269,25	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1680,00	61,76	58,90	197,49	1536,58	

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 сезонный	30	0,325	2,66	2,37	33,74	
	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	24,705	14,94	64,71	479,93	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат сезонный	50	0,575	4,44	2,75	52,32	
	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	29,135	19,68	79,25	595,44	
	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	45,48	36,943	179,38	1191,62	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1775,00	56,19	47,383	227,71	1406,88	

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>	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	2,26	5,78	8,63	94,45	64
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	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		570,00	19,41	25,73	52,49	506,37	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,79	7,44	12,43	124,88	64
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	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	22,16	35,06	68,42	644,96	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Кисель	150	0,025	0	8,11	32,65	34
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		367,80	13,395	16,2	31,11	318,39	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		412,80	15,75	18,75	33,08	358,57	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1407,80	41,845	52,79	139,48	1169,96	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1697,80	49,41	66,72	167,63	1414,11	

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>	Ряженка	150	3,75	4,16	6,3	76,5	
Итого за второй завтрак		150,00	3,75	4,16	6,3	76,5	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Ряженка	180	4,5	5	7,56	91,8	
Итого за второй завтрак		180,00	4,5	5	7,56	91,8	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат овощной	30	0,325	2,66	2,37	33,74	
	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	15,635	15,67	54,85	409,52	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат овощной	50	0,575	4,44	2,75	52,32	
	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	18,745	20,36	68,77	517,57	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН НЫЙ</u> <u>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
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	119
Итого за уплотненный полдник		405,00	23,32	16,395	89,9	583,4	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН НЫЙ</u> <u>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
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	119
Итого за уплотненный полдник		450,00	15,75	18,75	33,08	670,52	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за		1440,00	51,245	49,695	199,61	1406,99	
день							
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1765,00	63,075	60,542	242,61	1714,88	

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 сезонный	30	0,33	2,66	2,37	33,74	
	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	133,91	21,31	49,33	463,88	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат сезонный	50	0,58	4,44	2,75	52,32	
	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	157,30	26,93	66,53	595,93	
	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	150,685	41,99	142,12	1066,76	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1685,00	177,79	51,03	178,64	1317,01	

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	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 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	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						
<u>ОБЕД</u>	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	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	24,75	19,54	68,6	542,34	
	От 3 до 7 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	
	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	27,34	25,63	91,43	682,73	
	От 1 года до 3 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2
	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		400	8,55	12,433	40,23	297,25	
	От 3 до 7 лет						
<u>УПЛОТНЕН</u> <u>НЫЙ</u> <u>ПОЛДНИК</u>	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2
	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		440,00	9,18	13,51	44,1	323,88	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1357,80	44,54	46,173	160,7	1218,61	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1637,80	50,4	55,69	197,6	1452,58	

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	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
	От 3 до 7 лет						
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100,00	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
<u>ОБЕД</u>	Салат из квашеной капусты	30	0,5	2,02	2,83	30,9	107
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,88	5,62	14,9	124,09	87
	Кнели рыбные	60	9,17	2,61	3,22	72,35	340
	Картофельное пюре	130	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	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		560	19,4	14,42	68,07	465,03	

	От 3 до 7 лет						
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,82	3,04	4,37	47,12	107
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,28	5,76	16,6	135,17	87
	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	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		720	22,94	18,27	78,45	554,66	
	От 1 года до 3 лет						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат зимний	40	2,03	2,81	6,98	59,76	113
	Пирожок с капустой яйцом	100	7,31	8,25	34,01	231,09	59
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за уплотненный полдник		415	9,9	11,62	60,69	373,53	
	От 3 до 7 лет						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат зимний	60	3,04	4,22	10,48	89,64	113
	Пирожок с капустой яйцом	100	7,31	8,25	34,01	231,09	59
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за уплотненный полдник		460	8,03	8,88	55,72	410,77	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1440	39,37	40,12	192,06	1243,2	
	От 3 до 7 лет						
Итого за день		1725	43,67	42,82	212,55	1451,37	
	От 1 года до 3 лет						
Среднее значение за период		1393,08	55,185	43,149	167,15	1114,16	
	От 3 до 7 лет						
Среднее значение за период		1690,16	66,114	51,569	200,99	1450,98	