

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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