

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша гречневая	130	3,03	3,07	15,49	149,87	27
	Кофейный напиток	200			11,88	45,48	44
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355,00	4,56	7,37	36,75	275,43	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша гречневая	160	3,49	3,16	17,87	129,48	27
	Кофейный напиток	200			13,86	73,06	44
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	80,16	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		390,00	6,16	7,59	48,11	320,07	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	69	80
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	69	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	81	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	81	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат квашеной капусты	30	0,5	2,02	2,83	30,9	107
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,72	2,73	7,84	91,43	81
	Котлета рыбная	70	14,02	4,74	6,3	118,02	42

	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	144,26	24
	Напиток из свежих яблок	150	0,07	0,07	13,6	57,19	39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	102,5	95
Итого за обед		550,00	22,41	13,58	70,71	544,3	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,82	3,04	4,37	47,12	107
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,76	1,89	14,75	81,43	81
	Котлета рыбная	70	15,03	3,8	6,3	108,02	42
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	134,26	24
	Напиток из свежих яблок	200	0,07	0,07	14,59	57,19	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		700,00	26,72	13,55	87,44	530,52	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	130/ 20	20,16	14,03	17,72	273,4	62/ 76
	Чай сладкий	150		-	11,83	45,48	99
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за уплотненный полдник		415,00	22,85	15,31	53,56	428,38	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	150/ 20	24,21	16,18	22,34	256,29	62/ 76
	Чай сладкий	200		-	13,86	53,08	99
	Батон	30	3,46	1,35	22,05	104,4	5
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,48	43,36	102
Итого за уплотненный полдник		500,00	28,05	17,91	67,73	457,13	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1470,00	50,42	36,86	175,72	1317,11	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1780,00	61,65	39,77	220,92	1388,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День 2			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,38	5,76	16,24	150,34	29
	Какао со сгущенным молоком	180	1,44	2,11	4,21	40,69	21
	Батон	20	1,56	0,08	9,82	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	7,4	12,07	30,31	271,11	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,7	6,75	20,39	180,79	29
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	21
	Батон	30	2,32	0,38	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		435	9,54	13,41	39,44	325,07	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
Итого за второй завтрак		100	3,18	3,2	3,8	56,7	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
Итого за второй завтрак		100	3,18	3,2	3,8	56,7	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	4,43	4,25	15,92	109,14	87
	Плов из отварной курицы	130	14,61	9,57	27,08	216,18	54

	Компот из сухофруктов	150	0,3		12,43	47,84	40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		500	21,73	16,24	76,38	484,71	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,85	4,28	18,06	133,18	87
	Плов из отварной курицы	150	16,85	10,54	31,11	241,21	54
	Компот из сухофруктов	200	0,39		15,06	58,07	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		650	25,26	18,36	91,45	581,08	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	200	5,53	9,55	17,47	177,53	12
	Батон	20	3,08	1,2	19,6	92,8	5
	Кисель	150		-	21,9	86,8	34
	Яйцо	40	4,17	3,82	0,24	54,63	103
Итого за уплотненный полдник		410	12,78	14,57	59,21	411,76	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	200	5,53	9,55	17,47	227,53	12
	Батон	20	3,46	1,35	22,05	104,4	5
	Кисель	200		-	25,86	101,96	34
	Яйцо	40	4,18	3,83	0,24	54,63	103
Итого за уплотненный полдник		460	13,17	14,73	65,62	488,52	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1365	45,09	46,08	169,7	1224,28	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1645	51,15	49,7	200,3	1451,37	

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 пшениная	180	5,88	8,42	22,34	149,42	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	62,88	97
	Батон	30	3,89	2,34	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	13,43	19,04	55,09	314,95	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша пшениная	200	7,82	9,71	32,3	166,19	31
	Чай с молоком	200	4,48	4,8	20,92	83,84	97
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	17,85	22,4	72,88	375,88	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	61,65	2
	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	
Итого за второй завтрак		180	2,36	2,98	21,25	97,3	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	84,17	2
	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
Итого за второй завтрак		220	3,22	3,17	27,75	126,95	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат овощной	30	0,325	2,66	2,37	33,74	
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,95	4,16	9,04	87,48	64
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	178,09	
	Картофель отварной с маслом	130	2,59	4,11	20,46	135,05	23
	Лимонный	150	0,008	0,008	12,14	48,38	45

	напиток						
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		560	19,183	21,288	67,38	564,74	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат овощной	50	0,575	4,44	2,75	52,32	
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,77	5,66	13,58	116,64	64
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Картофель отварной с маслом	150	3,76	5,19	26,67	155,8	23
	Лимонный напиток	200	0,01	0,01	14,15	56,25	45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		720	22,055	29,3	85,52	655,01	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом	180/20	16,04	11,04	23,72	250,09	66
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,04	5,76	12,37	118,43	35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		400	23,39	17,7	52,73	447,02	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Рыбно-рисовая запеканка со сметанным соусом	200/20	17,72	12,58	27,72	301,58	66
	Кисломолочный напиток с сахаром	200	5,6	6,4	15,18	137	35
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		450	25,63	19,88	57,65	527,31	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1505	58,363	61,008	194,5	1415,11	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1835	68,755	74,75	243,9	1683,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,88	8,98	18,95	92,42	26
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	92,82	43
	Батон	30	4,11	2,63	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	13,65	19,89	51,7	287,89	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,82	10,55	27,23	165,7	26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	135,86	43
	Батон	35	5,33	3,49	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		440	17,65	23,28	68,27	427,41	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	69	80
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	69	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	81	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	81	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	30	2,46	2,13	5,67	50,35	108
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	4,1	5,54	7,4	114,04	118
	Котлета куриная	60	11,31	12,71	4,55	160,63	116
	Макароны отварные	110	3,52	2,54	24,18	137,78	46

	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		540	23,42	23,39	71,82	540,27	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	50	3,72	3,21	8,59	76,05	108
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,88	6,27	10,22	129,52	118
	Котлета куриная	70	12,95	14,36	4,6	202,54	116
	Макароны отварные	130	4,54	4,1	24,18	184,2	46
	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		700	27,61	28,51	85,18	752	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Суфле творожное, сладкий соус	140/ 15	17,55	11,2	20,83	209,48	89/ 78
	Чай с сахаром	180	0,12	0,003	6,01	23,3	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
	Печенье	40	3	4,72	29,96	136,84	57
Итого за полдник		405	22,98	16,823	71,6	456,82	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Суфле творожное, сладкий соус	160/ 20	22,5	14,9	30	336,6	89/ 78
	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	8,01	31,07	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	57
Итого за полдник		450	27,97	20,56	82,77	621,71	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1460	60,65	60,703	209,8	1353,98	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1770	73,95	73,07	253,9	1882,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,9	8	21,75	166,97	32
	Какао со сгущенным молоком	150	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон	30	2,33	0,38	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	9,69	14,61	40,72	310,31	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,82	9,11	31,43	209,6	32
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	20
	Батон	40	3,1	0,68	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,44	16,07	55,38	377,08	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	78	48
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	7,05	78	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	93,6	48
Итого за второй завтрак		180	5,04	5,76	8,46	93,6	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат квашеной капусты	30	0,5	2,02	2,83	30,9	107
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,82	3,79	8,06	145,75	7
	Пудинг из печени	50	10,04	4,76	4,36	99,38	89
	Картофелье пюре	110	3,13	3,31	21,38	129,6	24
	Компот	150	0,08	0,04	11,26	43	118

	фруктовый						
	Хлеб	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		530	19,53	14,32	66,29	530,63	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,82	3,04	4,37	47,12	107
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	4,6	5,59	14,71	149,74	7
	Пудинг из печени	70	13,45	6,31	5,33	130,66	89
	Картофелье пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		720	25,16	20,62	83,37	635,04	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Салат зимний	40	2,03	2,81	6,98	59,76	113
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Кисель	180			21,9	86,8	34
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	135
Итого за полдник		415	9,19	16,09	80,61	453,64	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Салат зимний	60	3,04	4,22	10,48	89,64	113
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
	Кисель	200			25,86	101,96	34
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	5
Итого за полдник		460	10,22	17,52	88,56	500,78	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1460	42,61	49,82	194,67	1372,58	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1775	52,86	59,97	235,77	1606,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	106,97	30
	Кофейный напиток	200			11,88	45,48	44
	Батон	40	4,65	2,64	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		375	10,57	14,76	53,29	278,3	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,12	8,98	29,95	130,12	30
	Кофейный напиток	200			18,38	53,08	44
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,67	16,87	63,47	309,03	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,15		16,38	64,88	98
	фруктовый						
Итого второй завтрак		150	0,15	0	16,38	64,88	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	200	0,15		18,38	72,48	98
	фруктовый						
Итого второй завтрак		180	0,15	0	18,38	72,48	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	4,19	4,92	10,52	120,32	83
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	Каша гречневая	130	3,6	2,51	8,46	100,12	27
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	39
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	61,5	95
Итого за обед		550	21,11	19,77	51,92	509,96	

От 3 до 7 лет							
Обед	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4,59	5,17	14,78	114,95	83
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,50	5,37	161,5	
	Каша гречневая	130	3,79	3,46	10,65	106,32	27
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	14,59	57,19	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	18	102,5	95
Итого за обед		700	23,12	25,75	67,61	588,58	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	239,49	75
	Напиток из сухофруктов	150	0,18		17,38	68,08	53
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		400	13,76	17,01	45,21	417,07	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	283,13	75
	Напиток из сухофруктов	200	0,23		21,01	82,44	53
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		470	16,18	19,58	49,67	477,17	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1525	45,59	51,54	166,8	1270,21	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1815	52,12	62,2	199,13	1447,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 7							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,9	8	21,75	156,97	32
	Какао с молоком	150	3,88	4,33	16,28	67,1	20
	Батон	20	1,56	0,08	9,82	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	11,36	16,53	47,89	304,15	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая	200	7,82	9,11	31,43	169,6	32
	Какао с молоком	200	4,84	5,37	21,78	111,6	20
	Батон	40	3,1	0,68	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	15,78	19,28	72,87	407,05	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченное	150	4,2	4,8	7,05	78	48
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	7,05	78	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченное	180	5,04	5,76	8,46	93,6	48
Итого за второй завтрак		180	5,04	5,76	8,46	93,6	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат «Зимний»	30	1,52	2,11	5,24	44,82	113
	Бульон куриный с гренками	160	2,67	2,94	6,58	61,24	9
	Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	88
	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		550	23,4	23,3	69,43	567,73	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат «Зимний»	50	2,5	3,2	8,94	72,38	113
	Бульон куриный с гренками	215	3,19	3,07	9,82	106,28	9
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	88
	Макароны отварные	130	4,54	4,1	31,11	184,7	46
	Напиток из свежих фруктов	180	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		695	27,93	27,44	88,9	741,14	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	20,06	6,03	32,7	220,86	90/76
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,04	5,76	12,37	118,43	35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
Итого за упл. полдник		445	27,79	13,07	71,02	457,69	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сладким соусом	150/30	23,89	8,32	39	356,75	90/76
	Кисломолочный напиток с сахаром	200	5,6	6,4	15,18	137	35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
Итого за упл. полдник		500	32,2	16,02	78,63	606,92	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1500	66,75	57,7	193,45	1398,67	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1820	80,95	68,5	248,91	1847,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептур ы
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
День 8							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	6,46	9,06	20,31	126,28	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	90,88	97
	Батон	30	3,89	2,34	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	14,01	19,68	53,06	319,81	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,9	9,68	32,33	159,2	31
	Чай с молоком	200	4,9	5,44	21,86	121,66	97
	Батон	30	4,77	3,47	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		435	17,59	22,71	68,95	383,51	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	69	80
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	69	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	81	
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	81	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,5	2,02	2,83	30,9	107
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	4,42	5,61	9,85	205,04	86
	Жаркое по-помашнему	130	10,56	10,56	18,93	208,72	18
	Лимонный напиток	150	0,01	0,01	12,18	48,78	45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		500	17,45	18,6	62,19	575,44	

От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,82	3,04	4,37	47,12	107
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4,03	5,31	11,43	205,4	86
	Жаркое по-помашнему	150	12,29	12,19	21,85	240,83	18
	Лимонный напиток	200	0,01	0,019	13,68	56,25	45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,4	23	102,5	95
Итого за обед		650	19,6	20,95 9	74,33	652,1	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	130	3,07	9,96	10,14	103,14	55
	Яйцо	40	4,17	3,82	0,24	54,63	104
	Чай сладкий	150			11,88	45,48	99
	Печенье	40	3	4,72	29,96	156,84	119
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	92,8	5
Итого за полдник		400	13,32	19,7	71,82	452,89	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Овощи тушеные	160	4,2	10,07	13,68	259,4	55
	Яйцо	40	4,17	3,82	0,24	54,63	104
	Чай сладкий	200			13,87	53,06	99
	Печенье	20	1,5	2,2	14,8	87,2	119
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		450	12,18	16,99	57,39	541,49	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1415	44,24	58,58	201,77	1417,14	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1715	50,09	61,37 9	218,31	1658,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная	180	6,04	8,58	22,14	120,46	29
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	92,82	43
	Батон	30	3,89	2,35	14,66	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	13,59	19,21	54,83	315,93	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша манная	200	6,84	8,66	29,48	144,23	29
	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	135,88	43
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	16,87	21,67	70,52	405,96	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	2
	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	
Итого второй завтрак		180	2,36	2,98	21,25	117,3	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	84,17	2
	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
Итого второй завтрак		220	3,22	3,17	27,75	126,95	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат овощной	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	19,855	14,89	74,93	519,91	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат овощной	50	0,83	3,09	4,89	49,6	68
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,87	4,6	13,82	159,06	74
	Печень по строгановски	80	11,69	6,29	3,4	123,4	115
	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
	Напиток из сухофруктов	200	0,25		20,57	80,91	53
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		730	22,565	20,96	87,81	678,34	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	75	9,59	5,79	31,47	208,52	11
	Суп молочный рисовый	180	5,64	8,88	21,92	190,02	84
	Чай с лимоном	180	0,003	0,003	11,96	46,35	96
Итого за упл. полдник		435	15,233	14,673	65,35	444,89	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	75	9,59	5,79	31,47	218,52	11
	Суп молочный рисовый	200	5,49	7,86	24,78	291,75	84
Итого за упл. полдник	Чай с лимоном	200	0,003	0,003	11,97	53,93	96
		475	15,083	13,653	68,22	564,2	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1520	51,038	51,753	216,4	1398,03	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1870	57,738	59,453	254,3	1775,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,88	8,98	18,95	160,42	26
	Какао со сгущенным молоком	150	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон	30	3,89	2,35	14,72	65,28	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	11,23	17,56	37,92	303,76	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,82	10,55	27,23	165,7	26
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	20
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	14,87	20,6	51,18	333,18	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого второй 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	81	80
Итого второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	81	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	30	2,46	2,13	5,67	50,35	108
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	3,66	3,01	15,62	157,7	82
	Капуста тушеная с мясом	170	8,08	7,45	8,61	189,93	21
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	12,22	48,56	39

	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		550	16,73	13,17	65,12	549,04	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	50	3,72	3,21	8,59	76,05	108
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,75	3,68	15,91	175,07	82
	Капуста тушеная с мясом	220	12,77	18,07	11,61	186,2	21
	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	14,93	58,71	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		720	22,78	25,55	74,04	598,53	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом	180/ 20	17,37	10,82	28,29	282,11	25/ 92
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
	Чай с соком	150	0,15		10,46	42,16	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за упл. полдник		465	20,21	12,1	62,76	433,77	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Картофельно-рыбная запеканка с томатно-сметанным соусом	180/ 20	17,37	10,82	28,29	282,11	25/ 92
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
	Чай с соком	200	0,15		18,38	72,48	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за упл. полдник		520	20,23	12,12	71,17	466,19	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1530	48,77	43,43	180,5	1349,57	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1865	58,6	58,99	214,03	1478,9	