

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:от1года до3-х лет,от 3-х до7-ми лет

| Прием пищи                 | Наименование<br>блюда         | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |              |                  | Энергетическая<br>ценностьКкал | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------|--------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|----------------|
|                            |                               |                    | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г |                                |                |
| <b>День1</b>               |                               |                    |                  |              |                  |                                |                |
|                            | <b>От1годадо3лет</b>          |                    |                  |              |                  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>             | Каша<br>пшеничная<br>молочная | 150                | 5,06             | 7,04         | 20,34            | 169,57                         | 30             |
|                            | Кофейный<br>напиток           | 200                | -                | -            | 11,88            | 45,48                          | 44             |
|                            | Батонс<br>маслом              | 20/5               | 1,53             | 4,3          | 9,38             | 80,08                          | 4              |
| Итогоза<br>завтрак         |                               | <b>375,00</b>      | <b>6,59</b>      | <b>11,34</b> | <b>41,6</b>      | <b>295,13</b>                  |                |
|                            | <b>От3летдо7лет</b>           |                    |                  |              |                  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>             | Каша<br>пшеничная             | 180                | 5,9              | 8            | 21,75            | 189,98                         | 30             |
|                            | Кофейный<br>напиток           | 200                | -                | -            | 13,86            | 53,06                          | 200            |
|                            | Батон с<br>маслом             | 35/5               | 2,67             | 4,43         | 16,38            | 117,53                         | 4              |
| Итого<br>за                |                               | <b>420,00</b>      | <b>8,57</b>      | <b>12,43</b> | <b>51,99</b>     | <b>360,57</b>                  |                |
|                            | <b>От1годадо3лет</b>          |                    |                  |              |                  |                                |                |
| <b>Второй<br/>завтрак</b>  | Сок<br>фруктовый              | 150                | 0,6              | 0,6          | 14,7             | 63                             | 80             |
|                            | Батон                         | 10                 | 0,77             | 0,3          | 4,9              | 26,2                           |                |
| Итого за<br>второй завтрак |                               | <b>160</b>         | <b>1,37</b>      | <b>0,9</b>   | <b>19,6</b>      | <b>89,2</b>                    |                |
|                            | <b>От3летдо7лет</b>           |                    |                  |              |                  |                                |                |
| <b>Второй<br/>завтрак</b>  | Сок<br>фруктовый              | 200                | 0,6              | 0            | 26               | 84                             | 80             |
|                            | Батон                         | 10                 | 0,77             | 0,3          | 4,9              | 26,2                           |                |
| Итого за<br>второй завтрак |                               | <b>210</b>         | <b>1,37</b>      | <b>0,3</b>   | <b>30,9</b>      | <b>110,2</b>                   |                |
|                            | <b>От1годадо3лет</b>          |                    |                  |              |                  |                                |                |
|                            | Огурец<br>свежий              | 30                 | 0,21             | 0,03         | 0,57             | 3,3                            | 16             |

|                              |                                    |        |        |       |        |         |        |
|------------------------------|------------------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|
| Обед                         | Суп гороховый на мясном бульоне    | 150    | 2,72   | 2,73  | 7,84   | 64,93   | 81     |
|                              | Котлета рыбная                     | 70     | 14,02  | 4,74  | 6,3    | 122,49  | 42     |
|                              | Картофельное пюре                  | 110    | 4,26   | 3,8   | 28,65  | 173,23  | 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 заобед                 |                                    | 550,00 | 23,24  | 11,77 | 75,36  | 505,35  |        |
|                              | От3летдо7лет                       |        |        |       |        |         |        |
| Обед                         | Огурец свежий                      | 50     | 0,35   | 0,05  | 0,95   | 5,5     | 16     |
|                              | Суп гороховый на мясном бульоне    | 200    | 5,12   | 2,92  | 16,69  | 115,7   | 81     |
|                              | Котлета рыбная                     | 70     | 18,95  | 3,85  | 6,79   | 145,69  | 42     |
|                              | Картофельное пюре                  | 130    | 4,54   | 4,08  | 31,62  | 203,69  | 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 заобед                       |        | 700,00 | 31,48 | 11,47  | 93,64   | 630,27 |
|                              | От1годадо3лет                      |        |        |       |        |         |        |
| 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  |        |
|                              | От3летдо7лет                       |        |        |       |        |         |        |
| Уплотненный полдник          | Пудинг творожный со сладким соусом | 150/20 | 24,21  | 16,18 | 22,34  | 346,29  | 62/76  |
|                              | Чай сладкий                        | 200    | -      | -     | 13,86  | 53,08   | 99     |
|                              | Батон                              | 20     | 3,46   | 1,35  | 22,05  | 104,4   | 5      |
|                              | Яблоко                             | 100    | 0,38   | 0,38  | 9,48   | 43,36   | 102    |
| Итого за уплотненный полдник |                                    | 415,00 | 69,47  | 42,11 | 244,26 | 1648,17 |        |
|                              | От1годадо3лет                      |        |        |       |        |         |        |

|               |              |         |       |       |        |         |  |
|---------------|--------------|---------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за день |              | 1470,00 | 54,05 | 39,32 | 190,12 | 1318,06 |  |
|               | От3летдо7лет |         |       |       |        |         |  |
| Итого за день |              | 1770,00 | 69,47 | 42,11 | 244,26 | 1648,17 |  |

| Прием пищи                 | Наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |            |                | Энергетическая<br>ценность,Ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------|------------|----------------|---------------------------------|----------------|
| День2                      |                                    |                    | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                 |                |
|                            | От1годадо3лет                      |                    |                  |            |                |                                 |                |
| Завтрак                    | Каша манная<br>молочная            | 150                | 4,68             | 6,06       | 18,25          | 140,18                          | 29             |
|                            | Какао со<br>сгущенным<br>молоком   | 180                | 1,44             | 2,11       | 4,21           | 40,69                           | 21             |
|                            | Батон с<br>маслом                  | 20/5               | 1,53             | 4,3        | 9,38           | 80,08                           | 4              |
| Итого за<br>завтрак        |                                    | 355                | 8,47             | 12,67      | 37,22          | 283,52                          |                |
|                            | От3летдо7лет                       |                    |                  |            |                |                                 |                |
| Завтрак                    | Каша манная<br>молочная            | 180                | 5,7              | 6,75       | 20,39          | 160,79                          | 29             |
|                            | Какао со<br>сгущенным<br>молоком   | 200                | 1,5              | 2,16       | 6,29           | 75,88                           | 21             |
|                            | Батон с<br>маслом                  | 30/5               | 2,34             | 4,5        | 14,76          | 128,85                          | 4              |
| Итого за<br>завтрак        |                                    | 415                | 9,54             | 13,41      | 41,44          | 365,52                          |                |
|                            | От1годадо3лет                      |                    |                  |            |                |                                 |                |
| Второй<br>завтрак          | Йогурт                             | 100                | 3,18             | 3,2        | 3,8            | 56,7                            | 137            |
|                            | Батон                              | 15                 | 1,155            | 0,45       | 7,35           | 39,3                            |                |
| Итого за<br>второй завтрак |                                    | 115                | 4,34             | 3,65       | 11,15          | 96                              |                |
|                            | От3летдо7лет                       |                    |                  |            |                |                                 |                |
| Второй<br>завтрак          | Йогурт                             | 100                | 3,18             | 3,2        | 3,8            | 56,7                            | 137            |
|                            | Печенье                            | 20                 | 1,5              | 2,36       | 14,98          | 73                              |                |
| Итого за<br>второй завтрак |                                    | 120                | 4,68             | 5,56       | 18,78          | 119,7                           |                |
|                            | От1годадо3лет                      |                    |                  |            |                |                                 |                |
| Обед                       | Салат из<br>свежей капусты         | 30                 | 0,5              | 2,02       | 2,3            | 28,96                           | 73             |
|                            | Бульон<br>куриный<br>с<br>гренками | 150/10             | 2,678            | 4,65       | 6,593          | 76,84                           | 9              |
|                            | Плов из<br>отварной<br>курицы      | 130                | 14,61            | 9,57       | 27,08          | 259,36                          | 54             |
|                            | Компот из<br>сухофруктов           | 150                | 0,3              | -          | 12,43          | 47,84                           | 40             |

|                              |                           |        |        |       |        |         |     |
|------------------------------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|-----|
|                              | Хлеб ржаной               | 40     | 1,96   | 0,4   | 18,4   | 82      | 95  |
| Итого за обед                |                           | 510    | 20,048 | 16,64 | 66,80  | 495     |     |
|                              | От3летдо7лет              |        |        |       |        |         |     |
| Обед                         | Салат из свежей капусты   | 50     | 0,86   | 3,04  | 2,25   | 39,3    | 73  |
|                              | Бульон куриный с гренками | 200/15 | 4,36   | 4,88  | 10,42  | 103,8   | 9   |
|                              | Плов из отварной курицы   | 150    | 23,55  | 25,2  | 27,96  | 338,5   | 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                |                           | 665    | 31,61  | 33,62 | 78,69  | 642,17  |     |
|                              | От1годадо3лет             |        |        |       |        |         |     |
| Уплотненный полдник          | Омлет                     | 135    | 10,89  | 15,73 | 3,82   | 212,64  | 75  |
|                              | Кисель                    | 150    | 0,01   | -     | 12,94  | 75,44   | 34  |
|                              | Батон                     | 20     | 3,08   | 1,2   | 19,6   | 92,8    | 5   |
|                              | Яблоко                    | 95     | 0,38   | 0,38  | 9,31   | 39,9    | 102 |
| Итого за уплотненный полдник |                           | 400    | 14,36  | 17,31 | 45,67  | 420,78  |     |
|                              | От3летдо7лет              |        |        |       |        |         |     |
| Уплотненный полдник          | Омлет                     | 150    | 15,17  | 19,33 | 4,89   | 283,13  | 75  |
|                              | Кисель                    | 200    | 0,03   |       | 25,86  | 111,96  | 34  |
|                              | Батон                     | 20     | 3,46   | 1,35  | 22,05  | 104,4   | 5   |
|                              | Яблоко                    | 100    | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 42      | 102 |
| Итого за уплотненный полдник |                           | 470    | 19,06  | 21,08 | 62,6   | 541,49  |     |
|                              | От 1года до3лет           |        |        |       |        |         |     |
| Итого за день                |                           | 1365   | 47,21  | 50,27 | 160,8  | 1295,3  |     |
|                              | От3летдо7лет              |        |        |       |        |         |     |
| Итого за день                |                           | 1650   | 64,89  | 73,67 | 201,51 | 1668,88 |     |

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда, г | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|------------------------------|-------------|
|                         |                                          |              | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                              |             |
| <b>День3</b>            |                                          |              |                  |               |              |                              |             |
|                         | <b>От1годадо3лет</b>                     |              |                  |               |              |                              |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша пшеничная молочная                  | 150          | 3,91             | 4,5           | 14,68        | 100,61                       | 31          |
|                         | Чай с молоком                            | 180          | 3,64             | 4,16          | 17,99        | 105,88                       | 97          |
|                         | Батон с маслом                           | 20/5         | 1,53             | 4,3           | 9,38         | 80,08                        | 4           |
| Итого за завтрак        |                                          | <b>355</b>   | <b>9,08</b>      | <b>12,96</b>  | <b>42,05</b> | <b>286,57</b>                |             |
|                         | <b>От3 до7лет</b>                        |              |                  |               |              |                              |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша пшеничная                           | 180          | 5,02             | 6,02          | 19,92        | 155,01                       | 31          |
|                         | Чай с молоком                            | 200          | 3,64             | 4,2           | 11,06        | 106,71                       | 97          |
|                         | Батон с маслом                           | 30/5         | 4,79             | 7,59          | 14,76        | 102,65                       | 4           |
| Итого за завтрак        |                                          | <b>425</b>   | <b>13,45</b>     | <b>17,81</b>  | <b>45,74</b> | <b>364,37</b>                |             |
|                         | <b>От1годадо3лет</b>                     |              |                  |               |              |                              |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | Банан                                    | 100          | 1,5              | 0,5           | 21           | 89,3                         | 3           |
| Итого за второй завтрак |                                          | <b>100</b>   | <b>1,5</b>       | <b>0,5</b>    | <b>21</b>    | <b>89,3</b>                  |             |
|                         | <b>От3 до7лет</b>                        |              |                  |               |              |                              |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | Банан                                    | 100          | 1,5              | 0,5           | 21           | 89,3                         | 3           |
| Итого за второй завтрак |                                          | <b>100</b>   | <b>1,5</b>       | <b>0,5</b>    | <b>21</b>    | <b>89,3</b>                  |             |
|                         | <b>От 1года до3лет</b>                   |              |                  |               |              |                              |             |
| <b>Обед</b>             | Помидор свежий                           | 30           | 0,18             | 0,06          | 1,26         | 5,97                         | 61          |
|                         | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150          | 2,96             | 4,88          | 9,05         | 94,09                        | 64          |
|                         | Котлета аппетитная                       | 60           | 11,35            | 10,94         | 4,97         | 161,64                       | 341         |
|                         | Каша гречневая                           | 110          | 2,78             | 3,14          | 13,68        | 90,84                        | 27          |
|                         | Томатный соус                            | 20           | 0,49             | 0,03          | 2,74         | 12,62                        | 86          |
|                         | 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           |                                          | <b>540</b>   | <b>19,728</b>    | <b>19,458</b> | <b>62,24</b> | <b>495,54</b>                |             |

|                                |                                                          |             |              |              |               |                |    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
|                                | От3 до7лет                                               |             |              |              |               |                |    |
| <b>Обед</b>                    | Помидор<br>свежий                                        | 50          | 0,3          | 0,1          | 2,1           | 9,94           |    |
|                                | Рассольник со<br>сметаной на<br>мясном<br>бульоне        | 200         | 3,77         | 6,49         | 13,58         | 121,49         | 64 |
|                                | Котлета<br>аппетитная                                    | 70          | 22,93        | 23,6         | 6,03          | 230,5          |    |
|                                | Каша<br>гречневая                                        | 130         | 3,29         | 3,33         | 16,17         | 103,8          | 27 |
|                                | Томатный соус                                            | 20          | 0,49         | 0,03         | 2,74          | 12,62          |    |
|                                | Лимонный<br>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                  |                                                          | <b>700</b>  | <b>33,24</b> | <b>34,06</b> | <b>77,77</b>  | <b>637,1</b>   |    |
|                                | От1годадо3лет                                            |             |              |              |               |                |    |
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b> | Рыбно-<br>рисовая<br>запеканка со<br>сметанным<br>соусом | 180/20      | 16,05        | 11,05        | 23,72         | 281,39         | 66 |
|                                | Чай с соком                                              | 180         | 0,15         | -            | 16,48         | 70,11          | 98 |
|                                | Батон                                                    | 20          | 2,31         | 0,9          | 14,7          | 69,6           | 5  |
| Итого за<br>полдник            |                                                          | <b>400</b>  | <b>18,51</b> | <b>11,95</b> | <b>54,9</b>   | <b>421,1</b>   |    |
|                                | От3до7лет                                                |             |              |              |               |                |    |
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b> | Рыбно-<br>рисовая<br>запеканкасо<br>сметанным<br>соусом  | 200/20      | 22,75        | 10,44        | 29,57         | 339,74         | 66 |
|                                | Чай с соком                                              | 200         | <b>0,17</b>  | -            | <b>19,45</b>  | <b>91,48</b>   | 35 |
|                                | Батон                                                    | 40          | 3,08         | 1,2          | 19,6          | 109,8          | 5  |
| Итого за<br>полдник            |                                                          | <b>450</b>  | <b>26</b>    | <b>11,64</b> | <b>68,62</b>  | <b>541,02</b>  |    |
|                                | От 1года до3лет                                          |             |              |              |               |                |    |
| <b>Итого за день</b>           |                                                          | <b>1400</b> | <b>48,82</b> | <b>44,87</b> | <b>180,19</b> | <b>1292,51</b> |    |
|                                | От3летдо7лет                                             |             |              |              |               |                |    |
| <b>Итого за день</b>           |                                                          | <b>1675</b> | <b>74,19</b> | <b>64,01</b> | <b>213,13</b> | <b>1638,49</b> |    |

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическа<br>я ценность,<br>Ккал | №<br>рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
|                         |                                 |                    | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                      |                |
| <b>День4</b>            |                                 |                    |                  |              |              |                                      |                |
|                         | <b>От1годадо3лет</b>            |                    |                  |              |              |                                      |                |
| <b>Завтрак</b>          | Каша геркулесовая               | 150                | 4,24             | 5,1          | 13,6         | 117,95                               | 26             |
|                         | Кофейный Напиток с молоком      | 180                | 3,77             | 3,84         | 14,01        | 87,79                                | 43             |
|                         | Батон с маслом                  | 20/5               | 1,53             | 4,3          | 9,38         | 80,08                                | 4              |
| Итого за завтрак        |                                 | <b>365</b>         | <b>9,54</b>      | <b>13,24</b> | <b>36,99</b> | <b>285,82</b>                        |                |
|                         | <b>От3 до7лет</b>               |                    |                  |              |              |                                      |                |
| <b>Завтрак</b>          | Каша геркулесовая               | 180                | 5,02             | 6,58         | 15,53        | 142,22                               | 26             |
|                         | Кофейный напиток с молоком      | 200                | 3,82             | 4,17         | 17,42        | 120,61                               | 43             |
|                         | Батон с маслом                  | 30/5               | 4,79             | 7,59         | 14,76        | 102,65                               | 4              |
| Итого за завтрак        |                                 | <b>425</b>         | <b>13,63</b>     | <b>18,34</b> | <b>47,71</b> | <b>365,48</b>                        |                |
|                         | <b>От1годадо3лет</b>            |                    |                  |              |              |                                      |                |
| <b>Второй завтрак</b>   | Сок фруктовый                   | 150                | 0,6              | 0,6          | 14,7         | 63                                   | 80             |
|                         | Батон                           | 10                 | 0,77             | 0,3          | 4,9          | 26,2                                 |                |
| Итого за второй завтрак |                                 | <b>160</b>         | <b>1,37</b>      | <b>0,9</b>   | <b>19,6</b>  | <b>89,2</b>                          |                |
|                         | <b>От3 до7лет</b>               |                    |                  |              |              |                                      |                |
| <b>Второй завтрак</b>   | Сок фруктовый                   | 180                | 0,72             | 0,72         | 17,64        | 75,6                                 | 80             |
|                         | Батон                           | 10                 | 0,77             | 0,3          | 4,9          | 26,2                                 |                |
| Итого за второй завтрак |                                 | <b>190</b>         | <b>1,49</b>      | <b>1,02</b>  | <b>22,54</b> | <b>101,8</b>                         |                |
|                         | <b>От1годадо3лет</b>            |                    |                  |              |              |                                      |                |
| <b>Обед</b>             | Огурец свежий                   | 30                 | 0,21             | 0,03         | 0,57         | 3,3                                  | 16             |
|                         | Щи из свежей Капусты на курином | 150                | 4,1              | 5,54         | 7,4          | 94,04                                | 118            |
|                         | Котлета куриная                 | 50                 | 9,85             | 13,52        | 1,78         | 142,47                               | 116            |
|                         | Макароны отварные               | 110                | 4,02             | 3,66         | 26,48        | 148,37                               | 46             |

|               |                        |     |       |       |       |       |     |
|---------------|------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|
|               | Компот из свежих яблок | 150 | 0,07  | 0,07  | 11,62 | 45,82 | 101 |
|               | Хлеб ржаной            | 30  | 1,47  | 0,3   | 13,8  | 66    | 95  |
| Итого за обед |                        | 540 | 19,72 | 23,12 | 61,65 | 500   |     |

|                     |                                         |        |       |        |        |         |       |
|---------------------|-----------------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|
|                     | От3 до7лет                              |        |       |        |        |         |       |
| Обед                | Огурец свежий                           | 50     | 0,35  | 0,05   | 0,95   | 5,5     | 16    |
|                     | Щи из свежей Капусты на курином бульоне | 200    | 3,88  | 7,1    | 10,22  | 117     | 118   |
|                     | Котлета куриная                         | 70     | 12,95 | 14,36  | 4,6    | 202,54  | 116   |
|                     | Макароны отварные                       | 130    | 4,54  | 4,1    | 31,11  | 184,7   | 46    |
|                     | Компот из свежихяблок                   | 200    | 0,07  | 0,07   | 14,59  | 57,19   | 101   |
|                     | Хлеббжаной                              | 40     | 1,96  | 0,4    | 18,4   | 82      | 95    |
| Итого заобед        |                                         | 700    | 23,75 | 26,08  | 79,87  | 648,93  |       |
|                     | От1годадо3лет                           |        |       |        |        |         |       |
| Уплотненный полдник | Суфле творожное, сладкий соус           | 140/15 | 5,78  | 8,8    | 24,93  | 174,28  | 89/78 |
|                     | Чайс сахаром                            | 180    | 0,12  | 0,003  | 6,01   | 23,3    | 99    |
|                     | Батон                                   | 25     | 1,9   | 0,75   | 12,25  | 65,5    | 5     |
|                     | Печенье                                 | 40     | 3     | 4,72   | 29,96  | 166,84  | 57    |
| Итогоза полдник     |                                         | 400    | 10,8  | 14,273 | 73,15  | 429,92  |       |
|                     | От3 до7лет                              |        |       |        |        |         |       |
| Уплотненный полдник | Суфле творожное . сладкий соус          | 160/20 | 20,3  | 11,5   | 26     | 263,87  | 89/78 |
|                     | Чайс 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    |
| Итогоза полдник     |                                         | 450    | 25,77 | 17,16  | 78,77  | 548,98  |       |
|                     | От 1года до3лет                         |        |       |        |        |         |       |
| Итого задень        |                                         | 1450   | 41,43 | 51,533 | 191,39 | 1304,94 |       |
|                     | От3летдо7лет                            |        |       |        |        |         |       |
| Итого задень        |                                         | 1745   | 64,64 | 62,6   | 228,89 | 1665,19 |       |

| Прием пищи                     | Наименование блюда         | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
|                                |                            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                              |             |
| <b>День 5</b>                  |                            |              |                  |              |              |                              |             |
| <b>От 1 года до 3 лет</b>      |                            |              |                  |              |              |                              |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша манная молочная       | 180          | 4,68             | 6,06         | 18,25        | 140,18                       | 29          |
|                                | Какао со сгущенным молоком | 180          | 1,44             | 2,11         | 4,21         | 40,69                        | 20          |
|                                | Батон с маслом             | 30/5         | 2,35             | 4,5          | 14,76        | 102,65                       | 4           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                            | <b>365</b>   | <b>8,47</b>      | <b>12,67</b> | <b>37,22</b> | <b>283,52</b>                |             |
| <b>От 3 до 7 лет</b>           |                            |              |                  |              |              |                              |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша манная молочная       | 180          | 5,7              | 6,75         | 20,39        | 160,79                       | 29          |
|                                | Какао со сгущенным молоком | 200          | 1,5              | 2,16         | 6,29         | 75,88                        | 20          |
|                                | Батон с маслом             | 40/5         | 3,12             | 4,8          | 19,66        | 125,85                       | 4           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                            | <b>425</b>   | <b>10,32</b>     | <b>13,71</b> | <b>46,34</b> | <b>362,52</b>                |             |
| <b>От 1 года до 3 лет</b>      |                            |              |                  |              |              |                              |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Фруктовый напиток с соком  | 150          | 0,15             | 0,15         | 8,66         | 35,65                        |             |
|                                | Батон                      | 15           | 1,155            | 0,45         | 7,35         | 39,3                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                            | <b>165</b>   | <b>1,305</b>     | <b>0,6</b>   | <b>16,01</b> | <b>74,95</b>                 |             |
| <b>От 3 до 7 лет</b>           |                            |              |                  |              |              |                              |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Фруктовый напиток с соком  | 180          | 0,18             | 0,18         | 10,39        | 42,78                        |             |
|                                | Батон                      | 15           | 1,155            | 0,45         | 7,35         | 39,3                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                            | <b>195</b>   | <b>1,335</b>     | <b>0,63</b>  | <b>17,74</b> | <b>93,6</b>                  |             |
| <b>От 1 года до 3 лет</b>      |                            |              |                  |              |              |                              |             |
|                                | Салат из свежей капусты    | 30           | 0,5              | 2,02         | 1,33         | 25,17                        | 107         |

|               |                                    |            |              |              |              |               |     |
|---------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| <b>Обед</b>   | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150        | 3,82         | 3,79         | 8,06         | 80,75         | 7   |
|               | Пудинг из печени                   | 60         | 10,69        | 4,3          | 4,12         | 104,51        | 89  |
|               | Картофельное пюре                  | 110        | 3,98         | 3,48         | 28,18        | 167,43        | 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 |                                    | <b>530</b> | <b>21,03</b> | <b>14,03</b> | <b>71,35</b> | <b>502,86</b> |     |

От 3 до 7 лет

|               |                                    |            |              |              |              |               |     |
|---------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| <b>Обед</b>   | Салат из свежей капусты            | 50         | 0,86         | 3,04         | 2,25         | 39,3          | 70  |
|               | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200        | 4,6          | 6,42         | 14,71        | 127,22        | 7   |
|               | Пудинг из печени                   | 70         | 15,12        | 6,03         | 6,32         | 138,5         | 89  |
|               | Картофельное пюре                  | 130        | 4,53         | 4,08         | 31,62        | 199,64        | 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 |                                    | <b>700</b> | <b>27,67</b> | <b>20,12</b> | <b>89,59</b> | <b>652,03</b> |     |

От 1 года до 3 лет

|                            |                    |            |             |             |              |               |     |
|----------------------------|--------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| <b>Уплотненный полдник</b> | Вермишель в молоке | 150        | 3,31        | 6,2         | 10,45        | 111,01        | 12  |
|                            | Кисель             | 150        | 0,01        | -           | 12,94        | 75,44         | 34  |
|                            | Плюшка московская  | 100        | 6,78        | 12,9        | 42,42        | 267,18        | 135 |
| Итого за полдник           |                    | <b>400</b> | <b>10,1</b> | <b>19,1</b> | <b>65,81</b> | <b>453,63</b> |     |

От 3 до 7 лет

|                            |                    |            |              |              |              |               |    |
|----------------------------|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| <b>Уплотненный полдник</b> | Вермишель в молоке | 180        | 4,41         | 7,82         | 14,51        | 153,92        | 12 |
|                            | Кисель             | 180        | 0,03         | -            | 25,86        | 111,96        | 34 |
|                            | Плюшка московская  | 100        | 6,78         | 12,93        | 42,47        | 277,18        | 5  |
| Итого за полдник           |                    | <b>460</b> | <b>11,22</b> | <b>20,75</b> | <b>82,84</b> | <b>543,06</b> |    |

|                    |  |             |               |              |               |                |  |
|--------------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--|
| От 1 года до 3 лет |  |             |               |              |               |                |  |
| Итого за день      |  | <b>1445</b> | <b>40,905</b> | <b>46,4</b>  | <b>190,39</b> | <b>1314,96</b> |  |
| От 3 лет до 7 лет  |  |             |               |              |               |                |  |
| Итого за день      |  | <b>1765</b> | <b>50,545</b> | <b>55,21</b> | <b>236,51</b> | <b>1651,21</b> |  |

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                                      | Вес<br>блюда<br>г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценностьКкал | №<br>рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                         |                                                            |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |                |
| <b>День6</b>            |                                                            |                   |                  |              |              |                                |                |
| <b>Завтрак</b>          | <b>От1годадо3лет</b>                                       |                   |                  |              |              |                                |                |
|                         | Каша<br>пшеничная                                          | 150               | 5,06             | 7,04         | 20,34        | 169,57                         | 30             |
|                         | Кофейный<br>напиток                                        | 180               | 0,11             |              | 8,37         | 33,19                          | 44             |
|                         | Батонс<br>маслом                                           | 20/5              | 1,53             | 4,3          | 9,38         | 80,08                          | 4              |
| Итогоза<br>завтрак      |                                                            | <b>355</b>        | <b>6,7</b>       | <b>11,34</b> | <b>38,09</b> | <b>282,84</b>                  |                |
|                         | <b>От3 до7лет</b>                                          |                   |                  |              |              |                                |                |
| <b>Завтрак</b>          | Каша<br>пшеничная                                          | 180               | 5,9              | 8            | 21,75        | 186,97                         | 30             |
|                         | Кофейный<br>напиток                                        | 200               | 0,15             | -            | 13,86        | 53,06                          | 44             |
|                         | Батонс<br>маслом                                           | 40/5              | 5,55             | 7,89         | 19,66        | 125,85                         | 4              |
| Итогоза<br>завтрак      |                                                            | <b>425</b>        | <b>11,6</b>      | <b>15,89</b> | <b>55,27</b> | <b>365,88</b>                  |                |
|                         | <b>От1годадо3лет</b>                                       |                   |                  |              |              |                                |                |
| <b>Второй</b>           | Чайс соком                                                 | 150               | 0,15             |              | 16,48        | 70,11                          | 98             |
| Итоговвторой<br>завтрак |                                                            | <b>150</b>        | <b>0,15</b>      | -            | <b>16,48</b> | <b>70,11</b>                   |                |
|                         | <b>От3до7лет</b>                                           |                   |                  |              |              |                                |                |
| <b>Второй</b>           | Чайс соком                                                 | 200               | 0,15             |              | 18,38        | 91,08                          | 98             |
| Итоговвторой<br>завтрак |                                                            | <b>200</b>        | <b>0,15</b>      | -            | <b>18,38</b> | <b>91,08</b>                   |                |
|                         | <b>От1годадо3лет</b>                                       |                   |                  |              |              |                                |                |
| <b>Обед</b>             | Помидор<br>свежий                                          | 30                | 0,18             | 0,06         | 1,26         | 5,97                           | 61             |
|                         | Суп<br>крестьянский<br>со сметаной<br>на мясном<br>бульоне | 150               | 3,43             | 4,58         | 12,6         | 102,68                         | 83             |
|                         | Котлета<br>аппетитная                                      | 60                | 11,35            | 9,95         | 4,97         | 182,65                         |                |
|                         | Каша<br>гречневая                                          | 110               | 2,78             | 2,78         | 13,68        | 87,54                          | 27             |

|              |                       |            |              |              |              |               |    |
|--------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
|              | Томатный соус         | 20         | 0,49         | 0,03         | 2,74         | 12,62         | 86 |
|              | Компот из Свежихяблок | 150        | 0,07         | 0,07         | 11,62        | 45,82         | 39 |
|              | Хлебржаной            | 30         | 1,47         | 0,3          | 13,8         | 61,5          | 95 |
| Итого заобед |                       | <b>530</b> | <b>19,77</b> | <b>17,77</b> | <b>60,67</b> | <b>498,78</b> |    |

|  |               |
|--|---------------|
|  | От 3 до 7 лет |
|--|---------------|

|      |                                                            |     |       |      |       |       |    |
|------|------------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|----|
| Обед | Помидор<br>свежий                                          | 50  | 0,3   | 0,1  | 2,1   | 9,94  | 61 |
|      | Суп<br>крестьянский<br>со сметаной<br>на мясном<br>бульоне | 200 | 4,83  | 7,2  | 15,06 | 140,6 | 83 |
|      | Котлета<br>аппетитная                                      | 70  | 22,93 | 23,6 | 6,03  | 230,5 |    |
|      | Каша<br>гречневая                                          | 130 | 3,29  | 3,33 | 16,17 | 103,8 | 27 |
|      | Томатный<br>соус                                           | 20  | 0,49  | 0,03 | 2,74  | 12,62 | 86 |
|      | Компот из<br>Свежих яблок                                  | 200 | 0,08  | 0,08 | 14,59 | 57,19 | 39 |
|      | Хлеб ржаной                                                | 50  | 2,45  | 0,5  | 18    | 102,5 | 95 |

|              |  |            |              |              |              |               |  |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Итого заобед |  | <b>700</b> | <b>34,37</b> | <b>34,84</b> | <b>74,69</b> | <b>657,15</b> |  |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|

|  |                    |
|--|--------------------|
|  | От 1 года до 3 лет |
|--|--------------------|

|                                |                           |     |       |       |       |        |     |
|--------------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b> | Омлет                     | 135 | 10,89 | 15,73 | 3,82  | 212,64 | 75  |
|                                | Напиток из<br>сухофруктов | 150 | 0,18  | -     | 17,42 | 80,52  | 53  |
|                                | Яблоко                    | 95  | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 39,9   | 102 |
|                                | Батон                     | 30  | 2,31  | 0,9   | 14,7  | 87,2   | 5   |

|                  |  |     |       |       |       |        |  |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за полдник |  | 400 | 13,76 | 17,01 | 45,25 | 420,26 |  |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|--|

|  |               |
|--|---------------|
|  | От 3 до 7 лет |
|--|---------------|

|                                |                           |     |       |       |       |        |     |
|--------------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b> | Омлет                     | 150 | 15,17 | 19,33 | 4,89  | 291,26 | 75  |
|                                | Напиток из<br>сухофруктов | 150 | 0,39  | -     | 17,38 | 98,07  | 53  |
|                                | Яблоко                    | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 42     | 102 |
|                                | Батон                     | 40  | 3,08  | 1,2   | 19,6  | 109,8  | 5   |

|                  |  |     |       |       |       |        |  |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за полдник |  | 470 | 19,04 | 20,93 | 51,67 | 541,13 |  |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|--|

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | От 1года до3лет |
|--|-----------------|

|              |  |      |       |       |        |         |  |
|--------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого задень |  | 1535 | 46,84 | 54,51 | 188,97 | 1367,39 |  |
|--------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|

|  |                   |
|--|-------------------|
|  | От 3 лет до 7 лет |
|--|-------------------|

|                         |                           |              |                  |         |             |                               |             |
|-------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| Итого за день           |                           | 1825         | 65,16            | 71,66   | 200,01      | 1655,24                       |             |
| Прием пищи              | Наименование блюда        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал. | № рецептуры |
| День 7                  |                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| От 1 года до 3 лет      |                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Завтрак                 | Кашарисовая молочная      | 150          | 4,22             | 5,56    | 19,13       | 113,43                        | 32          |
|                         | Какао с молоком           | 180          | 3,6              | 4,01    | 12,84       | 99,93                         | 20          |
|                         | Батон с маслом            | 20/5         | 1,53             | 4,3     | 9,38        | 80,08                         | 4           |
| Итого за завтрак        |                           | 355          | 9,4              | 13,77   | 41,83       | 293,44                        |             |
| От 3 лет до 7 лет       |                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Завтрак                 | Кашарисовая               | 180          | 4,22             | 5,56    | 19,93       | 147,62                        | 32          |
|                         | Какао с молоком           | 200          | 4                | 4,42    | 14,44       | 111,42                        | 20          |
|                         | Батон с маслом            | 30/5         | 4,79             | 7,59    | 14,76       | 102,65                        | 4           |
| Итого за завтрак        |                           | 425          | 13,01            | 17,57   | 49,13       | 361,69                        |             |
| От 1 года до 3 лет      |                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Второй завтрак          | Молоко кипяченое          | 150          | 4,2              | 4,8     | 7,05        | 87                            | 48          |
| Итого за второй завтрак |                           | 150          | 4,2              | 4,8     | 7,05        | 87                            |             |
| От 3 лет до 7 лет       |                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Второй завтрак          | Молоко кипяченое          | 180          | 5,04             | 5,76    | 8,46        | 104                           | 48          |
| Итого за второй завтрак |                           | 180          | 5,04             | 5,76    | 8,46        | 104                           |             |
| От 1 года до 3 лет      |                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Обед                    | Огурец свежий             | 30           | 0,21             | 0,03    | 0,57        | 3,3                           | 113         |
|                         | Бульон куриный с гречкой  | 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          | 0,09             | 0,09    | 10,08       | 40,22                         | 52          |
|                         | Хлеб ржаной               | 20           | 0,98             | 0,2     | 9,2         | 44                            | 95          |
| Итого за обед           |                           | 550          | 21,15            | 21,06   | 56,74       | 494,28                        |             |
| От 3 лет до 7 лет       |                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Обед                    | Огурец свежий             | 50           | 0,35             | 0,05    | 0,95        | 5,5                           | 70          |

|               |                           |            |              |              |              |               |    |
|---------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
|               | Бульон куриный с гречками | 200/15     | 3,19         | 3,09         | 9,82         | 83,76         | 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 |                           | <b>695</b> | <b>25,78</b> | <b>24,31</b> | <b>80,91</b> | <b>651,74</b> |    |

От 1 года до 3 лет

|                       |                                       |            |              |              |              |              |       |
|-----------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| Уплотненный полдник   | Творожная запеканка со сладким соусом | 130/20     | 20,16        | 14,03        | 17,72        | 273,4        | 90/76 |
|                       | Сок                                   | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 63           | 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 |                                       | <b>445</b> | <b>23,45</b> | <b>15,91</b> | <b>56,43</b> | <b>445,9</b> |       |

От 3 лет до 7 лет

|                       |                                       |            |              |             |             |               |       |
|-----------------------|---------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------|
| Уплотненный полдник   | Творожная запеканка со сладким соусом | 150/30     | 22,76        | 7,78        | 36,7        | 355,84        | 90/76 |
|                       | Кефир с сахаром                       | 200        | 0,8          | 0,8         | 19,6        | 84            | 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 |                                       | <b>500</b> | <b>26,27</b> | <b>9,88</b> | <b>80,8</b> | <b>551,44</b> |       |

От 1 года до 3 лет

|               |  |             |             |              |               |                |  |
|---------------|--|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день |  | <b>1500</b> | <b>58,2</b> | <b>55,54</b> | <b>162,05</b> | <b>1320,62</b> |  |
|               |  |             |             |              |               |                |  |
|               |  |             |             |              |               |                |  |
| Итого за день |  | <b>1800</b> | <b>70,1</b> | <b>57,52</b> | <b>219,3</b>  | <b>1668,87</b> |  |

От 3 лет до 7 лет

| Прием пищи                | Наименование блюда                        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность ккал. | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                           |                                           |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>День 8</b>             |                                           |              |                  |              |              |                               |             |
| <b>От 1 года до 3 лет</b> |                                           |              |                  |              |              |                               |             |
| Завтрак                   | Каша пшеничная молочная                   | 150          | 3,91             | 4,5          | 14,68        | 100,61                        | 31          |
|                           | Чай с молоком                             | 180          | 3,64             | 4,16         | 17,99        | 105,88                        | 97          |
|                           | Батон с маслом                            | 20/5         | 1,53             | 4,3          | 9,38         | 80,08                         | 4           |
| Итого за завтрак          |                                           | <b>365</b>   | <b>9,08</b>      | <b>12,96</b> | <b>42,05</b> | <b>286,57</b>                 |             |
| <b>От 3 лет до 7 лет</b>  |                                           |              |                  |              |              |                               |             |
| Завтрак                   | Каша пшеничная молочная                   | 180          | 5,02             | 6,02         | 19,92        | 155,01                        | 31          |
|                           | Чай с молоком                             | 200          | 3,64             | 4,2          | 14,06        | 106,71                        | 97          |
|                           | Батон с маслом                            | 30/5         | 4,79             | 7,59         | 14,76        | 102,65                        | 4           |
| Итого за завтрак          |                                           | <b>415</b>   | <b>13,45</b>     | <b>17,81</b> | <b>48,74</b> | <b>364,37</b>                 |             |
| <b>От 1 года до 3 лет</b> |                                           |              |                  |              |              |                               |             |
| Второй завтрак            |                                           |              |                  |              |              |                               |             |
|                           | Напиток фруктовый                         | 150          | 0,08             | 0,04         | 10,26        | 43                            | 80          |
|                           | Яблоко                                    | 95           | 0,38             | 0,38         | 9,31         | 39,9                          | 102         |
| Итого за второй завтрак   |                                           | <b>245</b>   | <b>0,46</b>      | <b>0,42</b>  | <b>19,57</b> | <b>82,9</b>                   |             |
| <b>От 3 лет до 7 лет</b>  |                                           |              |                  |              |              |                               |             |
| Второй завтрак            | Напиток фруктовый                         | 180          | 0,11             | 0,05         | 11,69        | 44,87                         | 80          |
|                           | Яблоко                                    | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 42                            | 102         |
| Итого за второй завтрак   |                                           | <b>280</b>   | <b>0,51</b>      | <b>0,45</b>  | <b>21,49</b> | <b>90,45</b>                  |             |
| <b>От 1 года до 3 лет</b> |                                           |              |                  |              |              |                               |             |
| Обед                      | Салат из свежей капусты                   | 30           | 0,5              | 2,02         | 1,31         | 25,17                         | 70          |
|                           | Суповощной со сметаной на курином бульоне | 150          | 4,42             | 5,61         | 9,85         | 105,04                        | 86          |
|                           | Жаркое по-домашнему                       | 130          | 11,27            | 12,59        | 24,86        | 263,38                        | 18          |

|              |                  |            |              |              |              |               |    |
|--------------|------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
|              | Лимонный напиток | 150        | 0,01         | 0,01         | 8,22         | 33,62         | 45 |
|              | Хлебржаной       | 40         | 1,96         | 0,4          | 18,4         | 82            | 95 |
| Итого заобед |                  | <b>500</b> | <b>18,16</b> | <b>20,63</b> | <b>62,64</b> | <b>509,21</b> |    |

| От3летдо7лет            |                                                    |             |              |              |               |                |     |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Обед                    | Салатиз<br>свежей<br>капусты                       | 50          | 0,86         | 3,04         | 2,25          | 39,3           | 107 |
|                         | Суповощной<br>со сметаной<br>на курином<br>бульоне | 200         | 429          | 5,21         | 17,74         | 131,78         | 86  |
|                         | Жаркоепо-<br>домашнему                             | 150         | 12,63        | 14,79        | 28,43         | 305,95         | 18  |
|                         | Лимонный<br>напиток                                | 200         | 0,01         | 0,019        | 13,68         | 56,25          | 45  |
|                         | Хлеббржаной                                        | 50          | 2,45         | 0,4          | 23            | 102,5          | 95  |
| Итого заобед            |                                                    | <b>650</b>  | <b>20,24</b> | <b>23,56</b> | <b>85,1</b>   | <b>635,78</b>  |     |
| От1 годадо3лет          |                                                    |             |              |              |               |                |     |
| Уплотненный<br>полдник  | Капуста<br>тушенаяс<br>мясом                       | 170         | 13,02        | 13,44        | 11,78         | 204,3          | 21  |
|                         | Чайсладкий                                         | 180         | -            | -            | 13,87         | 53,06          | 99  |
|                         | Батон                                              | 30          | 2,31         | 0,9          | 14,8          | 69,6           | 5   |
|                         | Пряник                                             | 30          | 1,95         | 2,7          | 21,9          | 120            |     |
| Итогоза<br>полдник      |                                                    | <b>410</b>  | <b>17,28</b> | <b>17,04</b> | <b>62,35</b>  | <b>446,96</b>  |     |
| От3летдо7лет            |                                                    |             |              |              |               |                |     |
| Уплотненный<br>полдник  | Капуста<br>тушенаяс<br>мясом                       | 220         | 12,77        | 18,07        | 14,37         | 285,56         | 21  |
|                         | Чайсладкий                                         | 200         |              | -            | 13,87         | 53,06          | 99  |
|                         | Батон                                              | 30          | 2,31         | 0,9          | 14,8          | 87,2           | 5   |
|                         | Пряник                                             | 30          | 1,95         | 2,7          | 21,9          | 120            |     |
| Итогоза<br>полдник      |                                                    | <b>450</b>  | <b>17,03</b> | <b>21,67</b> | <b>64,94</b>  | <b>545,82</b>  |     |
|                         | От1 годадо3лет                                     |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итогоза<br/>день</b> |                                                    | <b>1415</b> | <b>17,03</b> | <b>51,05</b> | <b>186,61</b> | <b>1325,64</b> |     |
|                         | От3летдо7лет                                       |             |              |              |               |                |     |
| <b>Итогоза<br/>день</b> |                                                    | <b>1695</b> | <b>51,23</b> | <b>63,49</b> | <b>220,27</b> | <b>1636,42</b> |     |

| Прием пищи                | Наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда<br>г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|----------------|
|                           |                                 |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                     |                |
| <b>День9</b>              |                                 |                   |                  |              |              |                                     |                |
|                           | <b>От1годадо3лет</b>            |                   |                  |              |              |                                     |                |
| <b>Завтрак</b>            | Кашаманная<br>молочная          | 150               | 4,22             | 6,04         | 16,09        | 124,72                              | 29             |
|                           | Кофейный<br>напитокс<br>молоком | 180               | 3,47             | 3,84         | 14,01        | 87,79                               | 43             |
|                           | Батонсмаслом                    | 20/5              | 1.58             | 4,2          | 9,86         | 80,08                               | 4              |
| Итогоза<br>завтрак        |                                 | <b>365</b>        | <b>9,27</b>      | <b>14,08</b> | <b>39,96</b> | <b>292,59</b>                       |                |
|                           | <b>От3 до7лет</b>               |                   |                  |              |              |                                     |                |
| <b>Завтрак</b>            | Кашаманная<br>молочная          | 180               | 4,62             | 7,16         | 18,78        | 144,45                              | 29             |
|                           | Кофейный<br>напитокс<br>молоком | 200               | 3,76             | 4,16         | 15,63        | 113,12                              | 43             |
|                           | Батонсмаслом                    | 30/5              | 2,47             | 4,5          | 16,37        | 119,05                              | 4              |
| Итогоза<br>завтрак        |                                 | <b>425</b>        | <b>10,85</b>     | <b>15,82</b> | <b>50,78</b> | <b>376,62</b>                       |                |
|                           | <b>От 1года до3лет</b>          |                   |                  |              |              |                                     |                |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> | Фруктовый<br>напитокс<br>соком  | 150               | 0,3              | -            | 16,01        | 70,38                               | 80             |
| Итоговвторой<br>завтрак   |                                 | <b>150</b>        | <b>0,3</b>       | <b>-</b>     | <b>16,01</b> | <b>70,38</b>                        |                |
|                           | <b>От3 до7лет</b>               |                   |                  |              |              |                                     |                |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> | Фруктовый<br>напитокс<br>соком  | 180               | 0,18             | 0,18         | 10,39        | 42,78                               | 80             |
|                           | Печенье                         | 20                | 1,5              | 2,36         | 14,98        | 73                                  |                |
| Итоговвторой<br>завтрак   |                                 | <b>200</b>        | <b>1,68</b>      | <b>2,54</b>  | <b>24,87</b> | <b>115,78</b>                       |                |
|                           | <b>От 1года до3лет</b>          |                   |                  |              |              |                                     |                |
|                           | Помидор                         | 30                | 0,18             | 0,06         | 1,26         | 5,97                                |                |

|                      |                                                 |      |       |       |        |         |     |
|----------------------|-------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Обед                 | Суп картофельный с макаронвми на мясном бульоне | 150  | 3,66  | 3,01  | 15,62  | 107,7   | 82  |
|                      | Кнели рыбные                                    | 60   | 14,55 | 2,92  | 3,35   | 101,96  | 340 |
|                      |                                                 |      |       |       |        |         |     |
|                      | Картофельное пюре                               | 110  | 3,98  | 3,48  | 28,18  | 167,43  | 24  |
|                      | Напиток из сухофруктов                          | 150  | 0,3   | -     | 12,43  | 47,84   | 53  |
|                      | Хлебржаной                                      | 40   | 1,96  | 0,4   | 18,4   | 82      | 95  |
| Итого заобед         |                                                 | 540  | 24,63 | 9,87  | 79,24  | 512,9   |     |
|                      | От3 до7лет                                      |      |       |       |        |         |     |
| Обед                 | Помидор                                         | 50   | 0,3   | 0,1   | 2,1    | 9,94    |     |
|                      | Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне | 200  | 3,5   | 3,88  | 18,99  | 147,83  | 82  |
|                      | Кнели рыбные                                    | 70   | 16,52 | 3,45  | 3,99   | 117,68  | 340 |
|                      | Картофельное пюре                               | 130  | 4,53  | 4,08  | 31,62  | 199,64  | 24  |
|                      | Напиток из сухофруктов                          | 200  | 0,39  | -     | 15,06  | 58,07   | 53  |
|                      | Хлебржаной                                      | 50   | 2,45  | 0,5   | 23     | 102,5   | 95  |
| Итого заобед         |                                                 | 700  | 27,69 | 12,01 | 94,76  | 635,66  |     |
|                      | От 1года до3лет                                 |      |       |       |        |         |     |
| Уплотненный полдник  | Булочка домашняя                                | 75   | 6,01  | 4,72  | 37     | 205,54  | 8   |
|                      | Супмолочный рисовый                             | 180  | 5,64  | 8,88  | 21,92  | 190,02  | 84  |
|                      | Чайслимоном                                     | 180  | 0,003 | 0,003 | 8,04   | 32,3    | 96  |
| Итогозаупл. полдник  |                                                 | 435  | 11,65 | 13,64 | 66,96  | 427,86  |     |
|                      | От3 до7лет                                      |      |       |       |        |         |     |
| Уплотненный полдник  | Булочка домашняя                                | 75   | 8,05  | 7,35  | 47,3   | 255,54  | 8   |
|                      | Супмолочный рисовый                             | 200  | 5,49  | 7,86  | 24,78  | 191,75  | 84  |
| Итогоза упл. полдник | Кисель                                          | 200  | 0,03  | -     | 25,86  | 111,96  | 96  |
|                      |                                                 | 475  | 13,57 | 15,21 | 97,94  | 559,25  |     |
|                      | От 1года до3лет                                 |      |       |       |        |         |     |
| Итогозадень          |                                                 | 1490 | 45,85 | 37,59 | 202,17 | 1303,73 |     |
|                      | От3летдо7лет                                    |      |       |       |        |         |     |

|                      |                            |              |                  |       |          |                                          |                |
|----------------------|----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------------------------|----------------|
| Итогозачень          |                            | 1780         | 53,79            | 45,58 | 268,35   | 1687,31                                  |                |
| Прием пищи           | Наименование<br>блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>ккал. | №<br>рецептуры |
| День10               |                            |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                          |                |
|                      | От1годадо3лет              |              |                  |       |          |                                          |                |
| Завтрак              | Каша геркулесовая молочная | 150          | 4,88             | 6,42  | 15,29    | 139,32                                   | 26             |
|                      | Какао со сгущенным молоком | 180          | 1,44             | 2,11  | 4,21     | 40,69                                    | 20             |
|                      | Батонсмаслом               | 30/5         | 3,91             | 6,47  | 14,76    | 102,65                                   | 4              |
| Итогоза завтрак      |                            | 365          | 10,23            | 15    | 34,26    | 282,66                                   |                |
|                      | От3 до7лет                 |              |                  |       |          |                                          |                |
| Завтрак              | Каша геркулесовая молочная | 180          | 5,88             | 8,98  | 18,95    | 180,42                                   | 26             |
|                      | Какао со сгущенным молоком | 200          | 1,5              | 2,16  | 4,29     | 61,43                                    | 20             |
|                      | Батонсмаслом               | 40/5         | 5,55             | 7,89  | 19,66    | 125,85                                   | 4              |
| Итогоза завтрак      |                            | 425          | 12,93            | 19,03 | 44,9     | 367,7                                    |                |
| От 1года до3лет      |                            |              |                  |       |          |                                          |                |
| Второй завтрак       | Сокфруктовый               | 150          | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 63                                       | 80             |
|                      | Батон                      | 10           | 0,77             | 0,3   | 4,9      | 26,2                                     |                |
| Итоговвторой завтрак |                            | 160          | 1,37             | 0,9   | 19,6     | 89,2                                     |                |
|                      | От3 до7лет                 |              |                  |       |          |                                          |                |
| Второй завтрак       | Сокфруктовый               | 180          | 0,72             | 0,72  | 17,64    | 75,6                                     | 80             |
|                      | Батон                      | 10           | 0,77             | 0,3   | 4,9      | 26,2                                     |                |
| Итоговвторой завтрак |                            | 190          | 1,49             | 1,02  | 22,54    | 101,8                                    |                |
| От 1года до3лет      |                            |              |                  |       |          |                                          |                |
|                      | Огурец свежий              | 30           | 0,21             | 0,03  | 0,57     | 3,3                                      | 73             |

|                     |                                                      |        |       |       |       |        |       |
|---------------------|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| Обед                | Суп Картофельныйс клецками                           | 150    | 3,88  | 5,62  | 14,9  | 124,09 | 87    |
|                     | Запеканка картофельная с мясом с                     | 130/20 | 13,15 | 10,3  | 23,85 | 234,93 | 19/86 |
|                     | Компот из Свежихяблок                                | 150    | 0,08  | 0,08  | 12,22 | 48,56  | 39    |
|                     | Хлеббржаной                                          | 50     | 2,45  | 0,5   | 23    | 102,5  | 95    |
| Итого заобед        |                                                      | 490    | 19,77 | 16,53 | 74,54 | 513,38 |       |
|                     | От3 до7лет                                           |        |       |       |       |        |       |
| Обед                | Огурец свежий                                        | 50     | 0,35  | 0,05  | 0,95  | 5,5    | 16    |
|                     | Суп Картофельныйс клецками на мясном бульоне         | 200    | 4,28  | 6,59  | 16,6  | 142,65 | 87    |
|                     | Запеканк а картофел ьная с мясом с томатны м соусом) | 150/20 | 16,23 | 14,21 | 33,03 | 334,47 | 19/86 |
|                     | Компот из свежихяблок                                | 200    | 0,09  | 0,09  | 14,93 | 58,71  | 39    |
|                     | Хлеббржаной                                          | 50     | 2,45  | 0,5   | 23    | 102,5  | 95    |
| Итого заобед        |                                                      | 630    | 23,4  | 21,44 | 88,51 | 643,83 |       |
| Уплотненный полдник | От 1года до3лет                                      |        |       |       |       |        |       |
|                     | Макароны запеченные с яйцом                          | 150    | 6,8   | 6,57  | 28,92 | 257,82 | 208   |
|                     | Яблоко                                               | 95     | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 39,9   | 102   |
|                     | Чайссоком                                            | 150    | 0,15  | 0,03  | 16,48 | 70,11  | 98    |
|                     | Батон                                                | 20     | 2,31  | 0,9   | 14,7  | 69,6   | 5     |
|                     | Итогозаупл. полдник                                  | 435    | 9,64  | 7,88  | 69,41 | 437,43 |       |
|                     | От3 до7лет                                           |        |       |       |       |        |       |
|                     | Макароны запеченные с яйцом                          | 200    | 10,27 | 9,21  | 30,7  | 296,66 | 208   |
|                     | Яблоко                                               | 100    | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 42     | 102   |
|                     | Чайссоком                                            | 200    | 0,17  |       | 19,45 | 9148   | 98    |

|                        |                 |      |       |       |        |         |   |
|------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------|---------|---|
| Итогозаупл.<br>полдник | Батон           | 40   | 3,08  | 1,2   | 19,6   | 109,8   | 5 |
|                        |                 | 520  | 13,92 | 10,81 | 79,55  | 539,94  |   |
|                        | От 1года до3лет |      |       |       |        |         |   |
| Итогозадень            |                 | 1440 | 41,01 | 40,31 | 197,81 | 1322,67 |   |
|                        | От3летдо7лет    |      |       |       |        |         |   |
| Итогозадень            |                 | 1755 | 51,74 | 52,3  | 235,5  | 1653,27 |   |