

Меню приготавливаемых блюд

(на период с 02.03.2026 по 31.05.2026)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет, от 3-х до 7-ми 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	3,29	3,33	16,17	103,8	27
	Кофейный напиток	200	-	-	11,88	45,48	44
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,3	9,38	80,08	4
Итого за завтрак		355,00	4,82	7,63	37,43	229,36	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	160	4,04	3,53	19,89	122,58	27
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	35/5	2,67	4,43	16,38	117,53	4
Итого за завтрак		400	6,71	7,96	50,13	293,17	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	63	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,5	2,02	2,83	30,9	107
	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	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Напиток из свежих яблок	150	0,07	0,07	13,6	53,4	39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	95
Итого за обед		550,00	22,41	13,58	70,71	486,43	
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	91,43	81
	Котлета рыбная	70	15,03	3,8	6,3	118,02	42
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	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	560,52	
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	326,29	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		490,00	28,05	17,91	67,73	527,13	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1470,00	50,68	37,12	176,4	1207,17	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1770,00	62,2	40,14	222,94	1456,42	

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	130,34	29
	Какао со сгущенным молоком	180	1,44	2,11	4,21	40,69	21
	Батон с маслом	20/5	1,58	4,2	9,86	80,08	4
Итого за завтрак		355	7,4	12,07	30,31	251,11	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	21
	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		415	9,54	13,41	39,44	305,07	
	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
	Бульон куриный с гренками бульоне	150/10	2,67	2,94	6,58	61,24	9
	Плов из отварной курицы	130	14,61	9,57	27,08	246,18	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		510	19,97	14,93	67,04	466,81	
	От 3 лет до 7 лет						

Обед	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Бульон куриный с гренками	200/15	3,19	3,07	9,82	76,28	9
	Плов из отварной курицы	150	16,85	10,54	31,11	281,21	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		665	23,6	17,15	83,21	564,18	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	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	407,63	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Кисель	200	0,03	-	25,86	101,96	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	17,13	20,03	61,87	481,49	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1365	44,91	47,51	146,82	1182,25	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1650	53,45	53,79	188,32	1407,44	

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 пшенная молочная	180	5,88	8,42	22,34	189,42	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	97
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,46	14,76	102,65	5
Итого за завтрак		365	13,43	19,04	55,09	412,95	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшенная	180	5,88	8,42	22,34	189,42	31
	Чай с молоком	200	4,48	4,8	20,92	140,06	97
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	5
Итого за завтрак		425	15,91	21,11	62,92	455,33	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Банан	95	1,42	0,47	19,95	84,83	3
Итого за второй завтрак		95	1,42	0,47	19,95	84,83	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	89,3	3
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	89,3	
	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	152,65	
	Картофель отварной с маслом	110	2,18	3,73	17,63	108,41	23
	Лимонный напиток	150	0,008	0,008	12,14	48,38	45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		540	18,773	20,908	64,55	512,66	
	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	114,01	64
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Картофель отварной с маслом	130	2,57	4,63	20,82	130,06	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		700	20,865	28,74	79,67	626,64	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Рыбнорисовая запеканка со сметанным соусом	180/20	16,04	11,04	23,72	260,09	66
	Кефир 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	50,79	448,12	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Рыбнорисовая запеканка со сметанным соусом	200/20	17,72	12,58	27,72	301,58	66
	Кефир 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	57,7	525,78	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1400	57,013	58,118	190,38	1458,6	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1675	63,905	70,23	221,29	1697,05	

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	180,42	26
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	43
	Батон с маслом	30/5	4,13	6,75	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		365	13,65	19,89	51,7	403,95	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	145,86	43
	Батон с маслом	40/5	5,35	7,61	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	15,71	21,71	59,99	452,13	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
Итого за 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	75,6	80
Итого за второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,15	122
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	4,1	5,54	7,4	94,04	118
	Котлета куриная	60	11,31	12,71	4,55	180,63	116
	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	40	1,96	0,4	18,4	82	95

	ржаной						
Итого за обед		540	21,7	22,41	68,96	554,01	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Огурец соленый порционный	50	0,4	0,05	0,85	5,25	122
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,88	6,27	10,22	109,52	118
	Котлета куриная	70	12,95	14,36	4,6	202,54	116
	Макаронны отварные	130	4,54	4,1	31,11	184,7	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	24,29	25,35	84,37	661,7	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	130	17,36	5,025	20,56	270,33	115
	Сладкий соус	15	0,55	0,015	7,46	29,76	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	166,84	57
Итого за полдник		395	23,34	10,663	78,79	577,43	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный й полдник	Сырники из творога запеченные	150	22,78	5,627	22,57	329,81	115
	Сладкий соус	20	0,7	0,032	8,42	34,52	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		440	28,95	11,319	83,76	649,44	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1450	59,29	53,563	214,15	1598,4	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1745	69,67	59,099	245,76	1838,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао со сгущенным молоком	150	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон с маслом	30/5	2,35	4,5	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		365	9,49	13,36	39,36	304,13	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	2,16	4,29	41,63	20
	Батон с маслом	40/5	3,12	4,8	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	10,32	13,71	44,34	328,27	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	
Итого за второй завтрак		150	0,15	0,15	8,66	35,65	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
Итого за второй завтрак		180	0,18	0,18	10,39	42,78	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из 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	80,75	7
	Пудинг из печени	50	10,04	4,76	4,36	99,38	89
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24

	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	118
	Хлеб	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		530	19,54	14,63	66,65	462,74	

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	119,74	7
	Пудинг из печени	70	13,45	6,31	5,33	130,66	89
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	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		700	25,02	19,74	83,53	589,15	

От 1 года до 3 лет

Уплотненный й полдник	Вермишель в молоке	150	3,59	6,71	12,11	122,08	12
	Кисель	150	0,01	-	12,9	75,44	34
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	135
Итого за полдник		400	10,38	19,61	67,47	464,7	

От 3 до 7 лет

Уплотненный й полдник	Вермишель в молоке	180	4,36	7,78	14,42	143,92	12
	Кисель	180	0,03	-	25,86	101,96	34
	Плюшка московская	100	6,78	12,9	42,42	267,18	135
Итого за полдник		460	11,17	20,68	82,7	513,06	

От 1 года до 3 лет

Итого за день		1445	39,56	47,75	182,14	1267,2	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1765	46,69	54,31	220,96	1473,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	От 1 года до 3 лет						
	Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200			11,88	45,48	44
	Батон с маслом	40/5	4,67	6,76	19,66	125,85	5
Итого завтрак за		425	10,57	14,76	53,29	358,3	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	5
Итого за завтрак		425	11,45	15,89	55,27	365,88	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,15	-	16,38	64,88	98
	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	
Итого второй завтрак		180	2,1	2,7	38,28	184,88	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	98
	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	
Итого второй завтрак		230	2,1	2,7	40,28	192,48	
	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	90,32	83
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	Каша	110	2,78	2,78	13,68	87,54	27

	гречневая						
	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		530	20,29	20,04	57,14	467,38	

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	13,5	5,37	171,5	
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	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	22,62	25,62	73,13	596,06	

От 1 года до 3 лет

Уплотненный й полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Напиток из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	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	13,88	17,01	40,26	356,83	

От 3 до 7 лет

Уплотненный й полдник	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	113
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
Итого за полдник		470	16,34	19,58	43,72	402,8	

От 1 года до 3 лет

Итого за день		1535	46,84	54,51	188,97	1367,39	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

От 3 лет до 7 лет

Итого за день		1825	52,51	61,93	212,4	1557,22	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
День 7							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	32
	Какао с молоком	150	3,88	4,33	16,28	117,1	20
	Батон с маслом	20/5	1,58	4,2	9,86	80,08	5
Итого за завтрак		355	11,36	16,53	47,89	384,15	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая	180	5,9	8	21,75	186,97	32
	Какао с молоком	200	4,84	5,37	21,78	151,6	20
	Батон с маслом	40/5	3,12	4,8	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	13,86	18,17	63,19	464,42	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Молоко кипяченное	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 кипяченное	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	Салат зимний	30	1,52	2,11	5,24	44,82	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	0,72	0,72	17,64	75,6	52
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		550	24,07	23,97	78,17	609,18	
От 3 лет до 7 лет							

Обед	Салат зимний	50	2,5	3,2	8,94	72,38	113
	Бульон куриный с гречками	200/15	3,19	3,07	9,82	76,28	9
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	88
	Макароны отварные	130	4,54	4,1	31,11	184,7	46
	Напиток из свежих фруктов	180	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		695	27,93	27,44	88,9	711,14	

От 1 года до 3 лет

Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	20,06	6,03	32,7	340,86	90/76
	Кефир 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	69,08	568,79	

От 3 лет до 7 лет

Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сладким соусом	150/30	23,89	8,32	39	416,75	90/76
	Кефир 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	78,68	665,35	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1500	67,42	58,37	202,19	1649,12	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1800	79,03	67,39	239,23	1944,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 8							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша пшениная молочная	180	6,46	9,06	20,31	196,28	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	97
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,46	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		365	14,01	19,68	53,06	419,81	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша пшениная молочная	180	6,46	9,06	20,31	196,28	31
	Чай с молоком	200	4,9	5,44	21,86	151,66	97
	Батон с маслом	30/5	4,79	7,59	14,76	102,65	4
Итого за завтрак		415	16,15	22,09	56,93	450,59	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак							
	Напиток фруктовый	150	0,08	0,04	10,26	43	80
Итого за второй завтрак		150	0,08	0,04	10,26	43	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	0,11	0,05	11,69	44,87	80
Итого за второй завтрак		180	0,11	0,05	11,69	44,87	
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	105,04	86
	Жаркое подомашнему	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	475,44	
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	105,4	86
	Жаркое подомашнему	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	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		650	19,6	21,059	74,33	552,1	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	170	8,08	7,45	8,61	189,93	21
	Чай сладкий	200	-	-	13,87	53,06	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		400	10,39	8,35	37,28	330,19	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	220	12,77	18,07	11,61	226,2	21
	Чай сладкий	200		-	13,87	53,06	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
Итого за полдник		450	15,08	18,97	40,28	366,46	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1415	41,93	46,67	162,79	1268,44	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1695	50,94	62,169	183,23	1414,02	

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 молочная	180	6,04	8,58	22,14	190,46	29
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	43
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,47	14,7	102,65	4
Итого за завтрак		365	13,59	19,21	54,83	413,99	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,04	8,58	22,14	190,46	29
	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	145,88	43
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	16,07	21,59	63,18	462,19	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	80
Итого второй завтрак		150	0,15	0,15	8,66	35,65	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	80
Итого второй завтрак		180	0,18	0,18	10,39	42,78	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат овощной	30	0,325	2,66	2,37	33,74	
	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
	Картофель отварной с маслом	110	2,18	3,73	17,63	108,41	23
	Напиток из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	53
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
Итого за обед		540	19,025	15,31	67,22	478,67	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат овощной	50	0,575	4,44	2,75	52,32	
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,87	4,6	13,82	109,06	74
	Суфле из печени	70	15,12	6,03	6,32	138,5	117
	Картофель отварной с маслом	130	2,57	4,63	20,82	130,06	23
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
Итого за обед		700	24,975	20,2	81,77	590,51	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	75	6,01	4,72	37	205,54	8
	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	11,653	13,603	70,88	441,91	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	75	6,01	4,72	37	205,54	8
	Суп молочный рисовый	200	5,49	7,86	24,78	191,75	84
	Чай с лимоном	200	0,003	0,003	11,97	53,93	96
Итого за упл. полдник		475	11,503	12,583	73,75	451,22	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1490	44,418	48,273	201,59	1370,22	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1780	52,728	54,553	229,09	1546,7	

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 молочная	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	Какао со сгущенным молоком	150	1,44	2,11	4,21	40,69	20
	Батон с маслом	30/5	3,91	6,47	14,76	102,65	5
Итого за завтрак		365	11,23	17,56	37,92	323,76	
От 3 до 7 лет							
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	41,63	20
	Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	125,85	4
Итого за завтрак		425	12,93	19,03	42,9	347,9	
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	75,6	80
Итого второй завтрак		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	3,66	3,01	15,62	107,7	82
	Тефтели из говядины (Ежики)	110	13,99	12,25	16,67	228,75	61

	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		490	20,61	17,86	70,06	517,06	
От 3 до 7 лет							
Обед	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,75	3,68	15,91	115,07	82
	Тефтели из говядины (Ежики)	130	17,2	15,26	28,54	313,2	61
	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	630	24,21	22,57	86,6	635,6	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Кнели рыбные	60	9,17	2,61	3,22	72,35	340
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	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		435	15,15	7,51	59,43	350,72	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Кнели рыбные	70	10,73	3,15	3,84	85,77	340
	Картофельное пюре	130	3,59	4,25	24,43	144,26	24
	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	17,18	8,7	71,15	414,11	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1440	47,59	43,53	182,11	1254,54	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1755	55,04	51,02	218,29	1473,2	