

**Меню приготавливаемых блюд
на 01.06.2021-31.08.2021**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,41	130,34	27
	Кофейный напиток	180	0,11	0,1	8,46	34,72	44
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,60	104
Итого за завтрак		389,9	9,85	13,03	37,65	299,16	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	200	5,07	6,27	25,88	173,79	27
	Кофейный напиток	200	0,12	0,1	9,4	38,58	44
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо вареное	34,8	4,41	4	0,24	54,60	104
Итого за завтрак		474,8	12,27	14,8	51,9	379,09	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Лимонный напиток	100	0,06	0,06	6,16	23,36	45
Итого за второй завтрак		100	0,06	0,06	6,16	23,36	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Лимонный напиток	100	0,06	0,06	6,16	23,36	45
Итого за второй завтрак		100	0,06	0,06	6,16	23,36	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,1	3,19	10,65	85,07	81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	125,14	10,65	8,29	176,96	91
	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,05	0,05	8,9	34,15	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		540	136,16	18,06	68,57	514,01	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп гороховый на	200	5,47	4,25	14,2	113,42	81

	мясном бульоне						
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70	146	12,42	9,67	206,46	91
	Макаронны отварные	140	5,12	4,66	33,7	188,83	46
	Напиток из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		710	160,31	22,05	87,49	642,44	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	150/20	11,67/0,50	5,48/1,43	18,22/2,14	225,64/23,94	13/94
	Напиток из сухофруктов	180	0,35	-	13,55	52,26	53
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за уплотненный полдник		422,8	14,24	7,3	48,42	366,72	
	От 3 лет до 7 лет						
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью со сметанным соусом	180/20	15,56/0,50	7,3/1,43	24,29/2,14	300,85/23,94	13/94
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за уплотненный полдник		482,8	18,93	9,21	60,67	469,11	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1417,80	160,31	38,52	160,62	1203,83	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1732,80	191,57	46,12	206,22	1514	
День 2							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,84	6,4	19,98	155,9	30
	Какао со сгущенным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	21
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	10,15	13,84	51,46	358,31	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,79	8,53	26,64	207,87	30
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21

	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		440	13,55	16,45	67,58	455,91	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого за второй завтрак		120	4,68	5,56	18,78	140,12	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого за второй завтрак		130	5,43	6,74	26,27	181,83	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,61	1,82	2,46	28,39	70
	Солянка из птицы	150	2,18	6,84	6,42	72,66	125
	Биточки куриные	60	11,43	12,44	6,04	184,83	126
	Рис отварной	110	3,87	4,13	37,58	208,09	65
	Томатный соус	20	0,22	0,02	1,35	6,73	78
	Компот фруктовый	150	0,83	0,04	8,74	33,65	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		560	21,78	25,77	76,27	600,51	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Солянка из птицы	200	2,9	9,12	8,56	96,88	125
	Биточки куриные	70	13,34	14,51	7,05	215,64	126
	Рис отварной	130	4,57	4,88	44,41	245,92	65
	Томатный соус	30	0,33	0,03	2,02	10,09	78
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,65	44,87	118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		730	25,56	32,22	94,89	743,42	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	150	3,59	6,71	12,11	122,08	12
	Кекс	50	3,0	14,8	40	305	128
	кисель	180	0,03	-	9,74	39,19	34
	банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	33
Итого за уплотненный полдник		454	7,73	21,88	77,39	532,35	
	От 3 лет до 7 лет						
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	180	4,3	8,01	14,54	146,49	12
	Кекс	50	3,0	14,8	40	305	128
	кисель	200	0,03	-	10,82	43,54	34
	банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	33
Итого за		504	8,44	23,18	80,9	561,11	

уплот- ненный полдник							
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1489	44,34	67,05	223,9	1631,29	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1804	52,98	78,59	269,64	1942,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность	N рецеп- туры
			Бел- ки	Жи- ры	Угле- воды		
День 3							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшенная	150	5,1	7,12	19,3	156,92	31
	Чай с молоком	180	3,84	4,32	11,74	104,66	97
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	10,48	15,74	40,42	341,67	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,69	204,97	31
	Чай с молоком	200	3,97	4,19	14,12	106,33	97
	Батон	35	2,66	0,31	16,34	74,76	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		440	13,32	17,73	56,19	423,43	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,09	0,2	4,357	22,977	98
Итого за второй завтрак		150	0,09	0,2	4,357	22,977	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,09	0,2	4,357	22,977	98

Итого за второй завтрак		150	0,09	0,2	4,357	22,977	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	2,01	0,57	21,28	130
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	3,21	4,37	11,87	101,91	82
	Рулет мясной с яйцом	60	12,32	12,41	4,703	182,1	67
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Лимонный напиток	150	0,07	0	10,24	38,82	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		540	21,59	22,89	62,8	536,98	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,02	0,95	32,47	130
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,68	4,42	15,19	118,03	82
	Рулет мясной с яйцом	70	14,54	14,18	7,76	219,59	67
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		720	25,71	27,88	77,98	657,87	
	От 1 года до 3 лет						

Уплот- ненный полдник	Рисово-рыбная запе- канка со сметанной подливой	170	14,63	12,04	17,55	250,2	66
	Чай сладкий	180	0	0,03	6,95	27,5	99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		432,8	17,11	12,55	43,68	363,95	
	От 3 до 7 лет						
Уплот- ненный полдник	Рисово-рыбная запе- канка со сметанной подливой	220	17,29	14,09	20,27	273,02	66
	Чай сладкий	200	0,16	0,04	8,01	31,07	99
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за полдник		512,8	20,7	14,7	52,13	411,7	
Итого за день:		1477,8/182 2,8	49,27 / 59,82	51,38 / 60,51	151,25 / 190,65	1265,57/ 1515,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность	N рецеп- туры
			Бел- ки	Жи- ры	Угле- воды		
День 4							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,79	7,55	17,89	154,24	26
	Кофейный напиток с молоком	180	3,95	4,41	15,02	114,71	43
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	10,28	16,26	42,29	349,04	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,32	9,71	24,25	203,63	26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,76	3,35	16,5	110,16	43
	Батон	35	2,66	0,31	16,34	74,76	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		440	12,76	17,49	57,13	425,92	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Гренки	30	2,22	4,48	12,61	96,6	2
Итого за второй завтрак		130	2,62	4,88	22,41	138,6	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Гренки	40	3,04	4,64	18,37	112,86	2

Итого за второй завтрак		140	3,44	5,04	28,17	154,86	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	16
	Суп «Харчо» на курином бульоне	150	6,11	3,8	11,54	103,27	230
	Котлета куриная	60	14,12	3,6	3,96	107,31	116
	Сложный гарнир	70/80	3,33	7,55	14,38	135,28	77
	Компот из свежих фруктов	150	0,06	0,06	9,45	36,24	38
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		580	26,47	15,52	53,58	451,56	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	16
	Суп «Харчо» на курином бульоне	200	7,87	6,44	15,25	148,35	230
	Котлета куриная	70	16,6	3,76	6,29	128	116
	Сложный гарнир	80/100	4,45	10,53	20,85	190,77	77
	Компот из свежих фруктов	200	0,07	0,07	11,87	45,53	38
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		750	32,64	21,45	72,31	600,85	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Сырники из творога запечённые	130	17,36	5,025	20,56	270,32	115
	Подлива сладкая	20	0,7	0,032	8,42	34,52	78

	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	96
	Банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	3
Итого за полдник		404	19,33	5,46	52,62	402,32	
	От 3 до 7 лет						
Уплот- ненный полдник	Сырники из творога запечённые	150	22,78	5,63	22,57	329,81	115
	Подлива сладкая	30	1,1	0,03	14,92	59,52	78
	Чай с лимоном	200	0,18	0,4	10,1	39,03	96
	Банан	74	1,11	0,37	15,54	66,08	3
Итого за полдник		454	25,17	6,43	63,13	494,44	
Итого за день:		1469/ 1784	58,7/ 74,01	42,12 / 50,41	170,9/ 220,74	1341,52/ 1676,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
завтрак	Каша манная	200	5,38	9,46	20,54	175,58	№29
	Какао со сгущенкой	200	3,09	3,49	24,66	138,67	№21
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	104,8	№5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
Итого за завтрак		445	11,59	17,75	64,87	452,1	
От 3 до 7 лет							
завтрак	Каша манная	150	4,13	7,38	15,44	134,66	№29
	Какао со сгущенкой	180	3,06	3,46	24,61	138,1	№21
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№5
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	
Итого за завтрак		365	9,54	15,34	54,82	134,41	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	№98
Итого за второй завтрак		150	0,3	0	15,98	65,93	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	№98
Итого за второй завтрак		150	0,3	0	15,98	65,93	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Суп картофельный рыбный	200	2,45	3,71	27,7	87,2	№131
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№16
	Рисовая запеканка с мясом в том. смет. со-усе	170	19,17	18,69	29,19	371,99	№92
	Компот фруктовый	200	0,12	0,06	11,61	46,01	№118
	Хлеб	50	2,45	0,5	23	110	№95

Итого за обед		670	24,74	23,06	76,16	516,7	
От 3 до 7 лет							
Обед	Суп картофельный рыбный	150	2,14	2,95	25,7	69,91	№131
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	№16
	Рисовая запеканка с мясом в том. смет. со- усе	150	16,74	19,45	25,33	325,24	№104 №92
	Компот фруктовый	150	0,12	0,05	11,51	45,55	№118
	Хлеб	40	1,96	0,4	18,4	88	№95
Итого за обед		520	21,29	28,97	64,61	539,63	
От 1 года до 3 лет							
Ужин	Салат из свежей капу- сты	50	0,86	3,45	3,25	43,72	№70
	Пирожок с яблоком	120	8,55	23,08	64,57	375,22	№16
	Кисель	200	0,02	0	18,42	109,37	№34
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	78,6	№5
	Банан	74	1,32	0,24	6,84	33,08	№3
Итого за ужин		474	13,06	27,67	107,78	749,36	
Итого за день		1689	48,47	68,48	264,79	1784,1	
От 3 до 7 лет							
Ужин	Салат из свежей капу- сты	30	0,5	2,26	2,31	29,33	№70
	Пирожок с яблоком	100	5,22	6,89	37,07	234,83	№16
	Кисель	180	0,013	0	15,68	92,4	№34
	Батон	20	1,4	0,6	9,8	52,4	№5
	Банан	74	1,32	0,24	6,84	33,08	№3
Итого за ужин		474	13,06	27,67	107,78	749,36	
Итого за день		1389	39,46	54,28	207,11	1431,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,66	131,28	27
	Чай с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	98
	Батон	35	2,65	0,31	16,34	74,75	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо	34,8	4,41	4	0,24	54,6	104
Итого за завтрак		404,8	11,06	13,31	46,67	340,78	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая	200	5,07	6,27	25,88	173,79	27
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
	Яйцо	34,8	4,41	4	0,24	54,6	104
Итого за завтрак		479,8	12,86	14,98	56,75	399,24	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого второй завтрак		120	1,9	2,76	24,78	125,42	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80

	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого второй завтрак		130	2,65	3,94	32,27	167,13	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0,33	2,04	1,14	24,88	133
	Рассольник на мясном бульоне	150	3,09	5,5	8,87	95,22	64
	Шницель	60	11,69	9,53	3,72	146,56	100
	Каша пшенная	120	2,89	3,3	16,57	103,4	114
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	39
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		540	20,04	20,8	52,26	464,5	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,07	1,9	38,47	133
	Рассольник на мясном бульоне	200	3,62	7,17	12,43	125,65	64
	Гуляш из говядины	70	13,36	8,58	22,22	215,29	11
	Каша пшенная	150	3,47	5,11	19,89	134,54	114
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		710	23,71	27,72	66,53	595,25	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Тефтели рыбные	70	10,3	3,62	6,6	100,51	132
	Напиток из сухофрук-	180	0,3	0	13,43	51,58	53

	тов						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	95
Итого за ужин		380	15,06	7,48	48,61	311,88	
	От 3 до 7 лет						
Уплот- ненный полдник	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Тефтели рыбные	80	12,36	3,74	6,61	113,42	132
	Напиток из сухофрук- тов	200	0,39	0	15,06	58,07	53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	95
Итого за ужин		450	17,81	9,63	53,18	362,94	
Итого за день:		1444,8/ 1769,8	48,06/ 57,03	44,35/	172,3 2	1242,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 7							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая	180	4,36	5,86	19,96	93,19	32
	Какао со сгущенным молоком	150	3,09	3,48	24,65	138,67	21
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,01	14,06	54,45	315,63	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,62	8,78	24,91	194,95	32
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	11,77	16,75	68,19	453,68	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	98
	Гренки	30	2,22	4,48	12,61	96,6	2
Итого за второй завтрак		180	2,52	4,48	28,59	162,53	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,3	0	15,98	65,93	98

	Гренки	40	3,04	4,64	18,37	112,86	2
Итого за второй завтрак		190	3,34	4,64	34,35	178,79	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	0,02	0,85	23,08	129
	Бульон куриный с гренками	150/5	2,62	3,61	5,82	64,9	9
	Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	88
	Макароны отварные	100	4,03	3,32	27,65	161,24	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,07	0,07	10,0	47,8	52
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		525	22,14	21,52	58,41	543,79	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	3,04	1,42	35,47	129
	Бульон куриный с гренками	200/8	3,13	3,67	8,89	79	9
	Курица в соусе с томатом	80	14,16	18,68	4,72	242,51	28
	Макароны отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,7	46
	Напиток из свежих фруктов	200	0,08	0,08	13,77	54,16	52
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		688	25	30,05	73,59	662	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	130/5	18,42	13,69	17,15	261,34	153
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	83

	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за упл. полдник		397,8	25,4	19,39	43,89	439,39	
От 3 лет до 7 лет							
Уплот- ненный полдник	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,31	15,18	20,18	297,62	153
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	83
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за упл. полдник		447,8	30,36	20,75	52,03	505,23	
	Соль йодированная	12					
Итого за день:		1457,8/ 1770,8	59,07/ 70,47	59,45/ 72,19	185,3 4/228, 16	1461,34/1799 ,7	

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 манная	150	4,38	6,59	16,25	137,81	29
	Чай с молоком	180	3,84	4,32	11,74	104,66	97
	Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		355	9,78	15,63	37,83	326,24	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша манная	200	5,71	8,4	21,6	179,49	29
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	16,11	113,81	97
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,68	17,07	56,43	416,11	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	

От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из свежей капу- сты	30	0,63	2,33	2,63	31,42	70
	Суп шахтерский сме- таной	150/5	3,36	4,79	10,26	95,12	148
	Жаркое по- домашнему	180	14,37	8,27	22,33	218,97	18
	Лимонный напиток	150	0,07	0	10,24	38,82	45
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		545	20,4	15,75	55,72	433,95	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из свежей капу- сты	50	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Суп шахтерский со сметаной	200/5	4,50	5,33	13,63	117,11	148
	Жаркое по- домашнему	200	17,25	10,36	28,59	273,34	18
	Лимонный напиток	200	0,1	0,01	12,31	46,71	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		705	26,16	19,33	75,73	567,18	
От 1 года до 3 лет							
Уплот- ненный полдник	Омлет	100	6,02	9,33	3,32	123,54	75
	Чай сладкий	150	0,12	0,03	8	30,78	99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за упл. полдник		354	9,51	10	40,87	284,48	
От 3 лет до 7 лет							

Уплот- ненный полдник	Омлет	135	11,2	13,86	4,63	162,47	75
	Чай сладкий	200	0,13	0,03	10	38,41	99
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за упл. полдник		439	14,7	14,53	44,18	331,04	
	Соль йодированная	12					
Итого за день:		1306,8/1641, 8	39,9/ 53,75	41,59/ 51,14	139,5 9/181, 51	1066,84/1336 ,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша пшенная	150	5,1	7,12	19,3	156,92	31
	Кофейный напиток с молоком	180	3,95	4,41	15,02	114,71	43
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	10,59	15,83	43,7	351,72	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,69	204,97	31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,76	3,35	17,5	114,14	43
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	13,49	16,94	61,91	441,92	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106,0	122
Итого второй завтрак		100	7,4	3,9	10,2	106,0	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106,0	122
Итого второй		100	7,4	3,9	10,2	106,0	

завтрак							
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	85
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	3,62	5,27	6,5	88,42	101
	Суфле из печени	60	11,52	5,11	4,58	109,28	89
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Компот из сухофруктов	150	0,29	0	13,32	51,15	53
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
Итого за обед		530	20,87	14,42	57,54	432,08	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	85
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	4,03	6,13	8,53	103,94	101
	Суфле из печени	80	15,12	6,03	6,32	138,5	89
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	17,01	65,34	53
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		730	27,12	18,51	75,53	560,35	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный пол-	Крендель сахарный	70	4,75	9,03	29,7	187,03	135
	Суп молочный рисо-	150	5,39	9,44	16,86	169,78	84

дник	вый						
	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,1	31,4	96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за ужин		452,8	10,51	18,71	59,83	410,38	
	От 3 до 7 лет						
Уплот- ненный пол- дник	«Гребешок» из дрож- жевого теста	100	6,08	5,2	46,46	253,58	136
	Суп молочный рисо- вый	200	5,39	9,44	16,86	169,78	84
	Чай с лимоном	200	0,18	0,4	10,1	39,03	96
	Яблоко	52,8	0,21	0,21	5,17	22,17	103
Итого за ужин		552,8	11,86	15,25	36,59	484,56	
Итого за день:		1447,8/ 1827,8	49,37/ 59,87	52,86/ 54,6	171,27 / 184,23	1300,18/ 1592,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,72	7,01	19,02	153,31	4.3
	Какао со сгущенным молоком	180	3,06	3,46	24,51	135,35	6,29
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		365	10,07	14,9	57,6	390,1	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,16	8,95	25,32	200,16	4.3
	Какао со сгущенным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	6,29
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	6
Итого за завтрак		445	12,31	16,92	68,6	458,89	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	15	1,12	1,77	11,2	62,56	119
Итого второй завтрак		115	1,52	2,17	21	104,6	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119

Итого второй завтрак		130	2,65	3,94	32,27	167,13	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,89	4,62	1,18
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	3,91	5,74	10,9	108,2	2,16
	Картофельно –рыбная запеканка	130	11,63	7,43	20,4	189,9	95
	Томатно –сметанный соус	20	0,46	0,93	2,46	19,55	86
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	6.11
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0	95
Итого за обед		520	18,49	13,8	57,5	413,7	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,5	7,7	1,18
	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	4,83	6,37	15,05	133,13	2,16
	Картофельно –рыбная запеканка	150	13,67	8,58	22,22	215,29	95
	Томатно –сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	86
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	6.11
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		670	22,27	15,67	67,74	484,35	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	150	11,72	12,1	8,8	189	22
	Компот фруктовый.	150	0,08	0,04	11,3	43	6.12
	Батон	30	2,27	0,27	14	64,08	5

	Банан	74	1,1	0,37	15,5	66,08	86
Итого за ужин		404	15,17	12,8	49,6	362,2	
	От 3 до 7 лет						
Уплот- ненный пол- дник	Капуста тушеная с мясом	200	11,88	14,78	9,65	216,8	22
	Компот фруктовый.	200	0,11	0,05	11,69	44,87	6.12
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	86
Итого за ужин		514	16,13	15,56	55,56	413,19	
Итого за день:		1759/ 1404	45,25/ 53,36	43,6/ 52,09	186/2 24,2	1271/ 1523,6	