

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Зимне – весенний период**

**День:1**

**Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет**

№ рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
106	Плов «Вегетарианский»	150	9,2	4,34	62,5	375,00
233	Кисель	150	0	1,02	21,77	87,21
	Печенье промышленного производства	25	2,9	5,1	16,7	119,00
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	425	12,63	10,86	111,64	626,71
	<b>ОБЕД</b>					
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
41	Суп рыбный с картофелем	150	2,46	7,93	4,02	69,77
153	Жаркое по-домашнему	150	27,03	16,7	19,46	388,04
242	Компот из яблок	150	0	0,1	12,5	14,00
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	524	30,04	27,77	50,31	547,04
	<b>ПОЛДНИК</b>					
251	Кефирный напиток	150	3,75	4,35	6,00	75,00
129	Сырники творожные	100	4,98	19,11	26,39	226,90
226	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
	Хлеб пшеничный	28	0,93	2,48	13,08	75,67
	Итого за полдник	308	13,21	54,21	46,47	416,03
	<b>Итого за день:</b>	1257	55,88	92,84	208,42	1589,78

**День:1**

**Возрастная категория: дети от 3 лет до 6 лет**

№ рец.	Приёмпищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая Ценность ,ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
106	Плов «Вегетарианский»	180	11,00	5,2	75,00	450,00
233	Кисель	180	0	1,2	26,09	104,65
	Печенье	35	4	7,1	23,3	166,70
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	495	15,53	13,9	135,06	766,85
	<b>ОБЕД</b>					
	Огурец солёный	60	0,06	0,48	1,02	6,6
41	Суп рыбный	200	3,29	10,57	5,36	92,99
153	Жаркое по-домашнему	190	34,25	21,16	24,65	491,49
242	Компот из яблок	200	0	0,13	16,6	18,6
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	693	38,24	35,78	64,9	699,26
	<b>ПОЛДНИК</b>					
251	Кефирный напиток	200	5,00	5,8	8,00	100,00
130	Сырники творожные	150	7,48	28,67	39,5	340,36
226	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
	Хлеб пшеничный	35	1,16	3,10	16,35	94,59
	Итого за полдник	415	17,19	38,07	64,85	573,41
	<b>Итого за день:</b>	1603	70,96	87,75	264,81	2039,52

День:2

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

№рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
235	Вермишель на молоке	150	4,59	4,18	14,79	117,06
253(2)	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,09	14,79	89,01
	Хлеб пшеничный с повидлом	45	3,93	2,45	21,06	129,00
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,4	44,00
	Итого за завтрак	445	11,11	9,32	66,03	379,07
	<b>ОБЕД</b>					
18	Салат из свежих помидор	40	4,1	0,4	1,84	45,97
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,99	1,14	6,48	66,66
137	Рыба припущенная в молоке	60	1,8	6	3,06	52,17
206	Картофельное пюре	110	4,44	2,33	17,08	118,27
	Сок фруктовый	150	0,8	0,6	16,01	68,25
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	544	15,64	13,19	58,12	422,15
	<b>ПОЛДНИК</b>					
261	Чай с молоком	150	1,2	1,4	13,04	68,18
77	Овощное рагу	130	9,43	2,36	14,32	151,16
110	Яйцо отварное	25	2,9	3,2	0,17	41,66
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,00	42,89
	Итого за полдник	325	13,96	7,86	37,53	303,89
	<b>Итого за день:</b>	1314	40,71	30,37	161,68	1105,11

День:2

Возрастная категория : дети от 3 лет до 6 лет

№ рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции, г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
235	Вермишель на молоке	200	6,12	5,58	19,73	156,08
235	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,79	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный с повидлом	60	4,03	3,26	29,14	166,00
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,4	44
	Итого за завтрак	560	13,54	12,23	83,98	484,77
	<b>ОБЕД</b>					
18	Салат из свежих помидор	60	6,18	0,6	2,76	68,96
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,33	1,52	8,65	88,89
137	Рыба припущенная в молоке	80	2,38	7,98	4,08	69,64
206	Картофельное пюре	130	5,2	2,75	20,18	139,78
	Сок фруктовый	200	1,06	0,8	21,34	91,00
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	713	20,79	17,09	74,28	547,85
	<b>ПОЛДНИК</b>					
261	Чай с молоком	200	1,6	1,05	17,34	89,32
77	Рагу овощное	150	10,87	2,72	16,52	174,41
110	Яйцо отварное	50	5,7	6,4	0,35	83,33
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за полдник	440	19,03	11,97	54,21	432,83
	<b>Итого за день:</b>	1713	53,36	41,29	212,47	1465,45

День:3

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
91	Каша кукурузная молочная жидкая	150	7,08	6,53	30,98	214,17
	Яйцо куриное отварное	25	2,9	3,2	0,17	41,66
242(2)	Какао с молоком	150	3,78	3,63	24,55	146,78
	Хлеб с маслом и сыром	35	7,26	3,56	10,04	114,29
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	Итого за завтрак	460	21,55	17,32	76,41	562,40
	<b>ОБЕД</b>					
	Томат в собственном соку	40	0,02	0,48	1,44	9,6
43(и)	Суп молочный вермишелевый	150	4,59	4,18	14,79	117,06
162	Печень по строгоновски в см соусе	75	26,6	17,44	5,04	328,08
191	Рис отварной	100	3,39	2,59	26,85	150,12
241	Компот из сухофруктов	150	0	0,5	20,1	78,00
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	549	35,11	27,91	81,87	753,69
	<b>ПОЛДНИК</b>					
225	Молоко кипячёное	150	4,78	4,19	7,03	87,98
289(и)	Ватрушка с повидлом	60	2,63	7,08	41,81	219,07
93	Каша овсяная	100	4	3,1	12	101,20
	Итого за полдник	310	11,41	14,37	60,84	408,25
	<b>Итого за день:</b>	1319	68,07	59,60	219,12	1724,34

День:3

Возрастная категория : дети от 3 лет до 6 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Каша пшённая молочная жидкая	200	8,07	7,28	34,42	237,97
	Яйцо куриное отварное	50	5,7	6,4	0,35	83,33
242(2)	Какао с молоком	180	5,04	4,85	32,73	195,71
	Хлеб с маслом сыром	65	13,1	5,8	20,08	212,57
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	595	32,44	24,73	98,25	775,08
	<b>ОБЕД</b>					
	Томат в собственном соку	60	0,3	0,72	2,16	14,40
43	Суп молочный вермишелевый	200	6,12	5,58	19,73	156,08
162	Печень по строгоновски в см.соусе	100	36,05	24,32	6,7	446,21
191	Рис отварной	120	4,06	3,10	32,22	180,14
241	Компот из сухофруктов	200	0	0,66	26,80	104,00
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	723	47,17	37,82	104,88	990,41
	<b>ПОЛДНИК</b>					
255	Молоко кипячёное	200	6,38	5,59	9,38	117,31
289(и)	Ватрушка с повидлом	80	3,5	9,44	55,94	296,30
	Каша овсяная	120	4,8	3,7	14,45	122,40
	Итого за полдник	400	14,68	18,73	79,77	536,01
	<b>Итого за день:</b>	1718	94,29	81,28	282,90	2301,50

День:4

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

№рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность ,ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
117	Творожная запеканка	120	9,68	23,53	23,3	279,06
226	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
254	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,09	14,78	89,01
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,40
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	425	16,30	31,77	64,53	530,82
	<b>ОБЕД</b>					
18	Салат из свежих помидор	40	4,1	0,4	1,84	45,97
33	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	6,78	3,01	19,42	89,76
181	Птица отварная	50	13,00	13,00	0,7	173,30
216	Белый соус	20	0,85	0,13	0,7	10,94
200	Капуста тушёная	120	3,88	3,14	16,21	105,26
257	Компот из свежих яблок	150	0	0,1	12,50	14,00
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	564	29,12	22,50	65,02	510,06
	<b>ПОЛДНИК</b>					
263	Чай сладкий	150	0,03	0,1	5,02	20,66
146 216	Котлета рыбная «Любительская» в б/с	50/20	1,85	6,22	3,18	54,35
191	Отварной рис с овощами	100	3,39	2,59	26,85	150,12
	Хлеб пшеничный	28	0,93	2,48	13,08	75,67
	Итого за полдник	348	6,2	11,39	48,13	300,80
	<b>Итого за день:</b>	1337	51,62	65,66	177,68	1341,68

День:4

Возрастная категория дети от 3 лет до 6 лет

№ рец .	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции , г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
117	Творожная запеканка	150	12,11	29,20	29,10	342,23
226	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
254	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,79	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,00	85,77
	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80
	<b>2 - ЗАВТРАК</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	530	28,16	34,94	85,29	703,95
	<b>ОБЕД</b>					
18	Салат из свежих помидор	60	6,18	0,6	2,76	68,96
33	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	9,04	4,02	25,90	119,68
181	Птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68
216	Белый соус	20	0,85	0,13	0,7	10,94
200	Капуста тушёная	150	4,85	3,93	20,27	131,50
257	Компот из свежих яблок	200	0	0,13	16,6	18,60
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	743	39,78	30,47	84,47	681,94
	<b>ПОЛДНИК</b>					
263	Чай сладкий	200	0,03	0,12	7,02	57,57
135 216	Котлета рыбная «Любительская» в б/с	70/25	2,59	8,71	4,45	76,90
191	Отварной рис с овощами	120	4,06	3,1	32,22	180,14

День:5

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

	Хлеб пшеничный	35	1,16	3,1	16,35	94,59
	Итого за полдник	450	7,84	15,03	60,04	409,20
	<b>Итого за день:</b>	<b>1723</b>	<b>75,78</b>	<b>80,44</b>	<b>229,80</b>	<b>1795,09</b>

День:6

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

№ рец .	Приём пищи , наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
110	Омлет натуральный с зеленым горошком	130	10,83	8,88	4,33	151,16
242(2)	Какао с молоком	150	3,78	3,63	24,55	146,78
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,40
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Сок	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	405	15,62	17,96	49,6	423,73
	<b>ОБЕД</b>					
18	Огурец свежий	30	3,02	0,21	0,9	31,08
39	Суп крестьянский с крупой	150	4,64	1,38	9,25	84,35
	Тефтели мясная в соусе	50/20	9,73	8,6	5,82	145,22
200	Тушёная свекла	100	2,15	2,05	15,83	98,33
241	Компот из сухофруктов	150	0	0,5	20,10	78,00
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	534	20,05	15,46	65,55	507,81
	<b>ПОЛДНИК</b>					
233(и)	Кисель	150	0	1,02	21,77	87,21
24(и)	Сельдь с луком	25	8	5,27	1,43	97,30
206	Картофельное пюре	130	5,2	2,75	20,18	139,78
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Конфеты шоколадные	20	4	0,6	13,42	95,24
	Итого за полдник	345	17,63	10,54	66,80	462,42
	<b>Итого за день:</b>	1284	53,30	43,96	181,95	1393,96

День:5

Возрастная категория : дети от 3 лет до 6 лет

№рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции , г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
110(и)	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	12,5	10,24	5,00	173,46
242(2)	Какао с молоком	200	5,04	4,85	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,00	85,77
	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	500	27,18	17,34	68,48	575,24
	<b>ОБЕД</b>					
18(а)	Огурец свежий	50	5,04	0,36	1,5	51,80
42	Суп крестьянский с крупой	200	6,19	1,85	12,34	112,47
161,228	Тефтели мясная в соусе	70/20	13,63	12,00	8,16	203,31
200(и)	Тушёная свекла	120	3,2	2,46	19,00	118,00
242(и)	Компот из сухофруктов	200	0	0,66	26,80	104,00
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	703	28,70	20,77	85,07	679,16
	<b>ПОЛДНИК</b>					
233(и)	Кисель	200	0	1,2	26,09	104,65
24(и)	Сельдь с луком	35	11,2	7,35	2	136,00
206	Картофельное пюре	140	5,6	2,96	21,74	150,54
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,00	85,77
	Конфеты шоколадные	20	4	0,6	13,42	95,24
	Итого за полдник	435	21,66	13,91	83,25	572,20
	<b>Итого за день:</b>	1638	77,54	52,02	236,80	1826,60

День:7

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества , г			Энергетическая Ценность ,ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
194	Макароны отварные с маслом	150	5,27	5,5	35,29	214,28
	Сыр порционный	10	2,66	2,63	0	34,00
252(и)	Чай с молоком	150	1,6	1,05	17,34	89,32
	Печенье	25	2,9	5,1	16,70	119,00
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	435	12,63	14,88	84,73	500,60
	<b>ОБЕД</b>					
22(и)	Салат из свеклы	30	2,52	0,42	2,76	33,32
38(и)	Суп картофельный с бобовыми	150	2,33	1,4	8,16	59,27
152	Гуляш из говядины	50	10,36	9,28	2,89	141,90
186(и)	Каша перловая , рассыпчатая	120	3,6	5,39	25,10	171,43
241	Компот из яблок	150	0	0,1	12,50	14,00
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	534	19,32	19,31	65,06	490,75
	<b>ПОЛДНИК</b>					
251(и)	Кефирный напиток	150	3,75	4,35	6,00	75,00
128	Пудинг творожный запечный	120	4,98	14,56	23,85	200,00
226(и)	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
	Хлеб пшеничный	28	0,93	2,48	13,08	75,67
	Итого за полдник	328	13,21	21,89	43,93	389,13
	<b>Итого за день:</b>	1297	45,16	56,08	193,72	1380,48

День:6

Возрастная категория : дети от 3 лет до 6 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
194	Макароны отварные с маслом	200	7,04	7,35	47,17	240,90
	Сыр порционный	15	3,99	3,95	0	52,00
252(и)	Чай с молоком	200	1,6	1,05	17,34	89,32
	Печенье	35	4,00	7,10	23,30	166,70
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	550	16,83	20,05	103,21	592,92
	<b>ОБЕД</b>					
22(и)	Салат из свеклы	50	5,04	0,7	4,61	66,64
36(и)	Суп картофельный с бобовыми	200	3,11	1,87	10,89	79,03
152	Гуляш из говядины	70	14,52	43,01	4,04	170,73
186(и)	Каша перловая , рассыпчатая	150	4,5	6,73	31,38	214,29
241	Компот из сухофруктов	200	0	0,13	16,60	18,60
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	713	27,81	25,88	84,79	638,87
	<b>ПОЛДНИК</b>					
251(и)	Кефирный напиток	200	5,00	5,8	8,00	100,00
128	Пудинг творожный запеченный	150	6,23	18,20	29,82	250,00
226(и)	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
	Хлеб пшеничный	35	1,16	3,1	16,35	94,59
	Итого за полдник	415	15,94	27,60	55,17	483,05
	<b>Итого за день:</b>	1678	60,58	73,53	243,17	1714,84

День:7

Возрастная категория :дети о т 1 года до 3 лет

№ Рецептур	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
98	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,97	4,59	29,46	190,72
254(и)	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,09	14,78	89,01
	Хлеб пшеничный	25	0,48	5,05	10,05	80,29
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	455	9,37	12,13	64,96	405,52
	<b>ОБЕД</b>					
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,40
42	Суп овощной	150	3,51	1,15	7,55	69,14
154(и) 216(и)	Запеканка капустная с говядиной в б/с	130/30	20,5	18,14	9,73	320,00
257(и)	Компот из сухофруктов	150	0	0,5	20,10	78,00
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	534	24,56	22,83	51,71	542,37
	<b>ПОЛДНИК</b>					
225	Молоко кипячёное	150	4,78	4,19	7,03	87,98
100(и)	Биточки пшённые со сгущённым молоком	120/15	5,47	5,52	39,34	240,00
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,4	44,00
	Итого за полдник	385	10,45	10,31	61,77	371,98
	<b>Итого за день:</b>	1374	44,38	45,27	178,44	1319,87

День:7

Возрастная категория : дети от 3 лет до 6 лет

№рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
98	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,62	5,12	32,61	210,13
254	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,79	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный с маслом	50	9,11	1,85	20,08	160,57
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	550	19,45	10,16	83,07	534,89
	<b>ОБЕД</b>					
	Огурец солёный	60	0,06	0,48	1,02	6,6
35	Суп из овощей	200	4,69	1,54	10,07	92,19
154 216	Запеканка капустная с говядиной в б/с	160/30	24,37	21,54	11,55	351,14
241	Компот из сухофруктов	200	0	0,66	26,80	104,00
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	693	29,76	27,66	66,71	643,51
	<b>ПОЛДНИК</b>					
255	Молоко кипячёное	200	6,38	5,59	9,38	117,31
100(и)	Биточки пшённые со сгущённым молоком	130/20	5,94	5,99	42,62	260,00
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за полдник	450	12,52	12,18	67,40	421,31
	<b>Итого за день:</b>	1693	61,73	50,00	217,18	1599,71



День:8

Возрастная категория :дети от1 года до 3 лет

№ рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции, г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
86	Каша гречневая молочная жидкая	180	7,21	6,97	30,87	216,87
242(2)	Какао с молоком	150	3,78	3,63	24,55	146,78
	Хлеб с маслом и сыром	35	7,26	3,56	10,04	114,29
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	465	18,45	14,76	80,86	521,94
	<b>ОБЕД</b>					
4	Салат из свежей капусты	30	3,02	0,49	3,18	40,48
28(и)	Суп куриный с вермишелью	150	1,7	1,69	13,05	74,45
180	Плов из отварной птицы	120	6,18	11,65	42,85	272,70
239	Напиток из изюма	150	0	0,24	17,04	69,12
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	484	11,41	16,79	89,77	527,58
	<b>ПОЛДНИК</b>					
261	Чай с молоком	150	1,2	1,4	13,04	68,18
146(и) 216(и)	Тефтели рыбные в б/с	60/25	2,48	9,2	5,15	80,59
204(и)	Картофельное пюре	100	4,04	2,13	15,53	106,97
	Хлеб пшеничный	28	0,95	2,48	13,08	75,67
	Итого за ужин	363	8,67	15,21	46,80	331,41
	<b>Итого за день:</b>	1312	38,53	46,76	217,43	1380,93

День:8

Возрастная категория : дети от3 лет до 6 лет

№ рец.	Приёмпищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность , ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
86	Каша гречневая молочная жидкая	200	8,21	7,94	35,13	246,17
242(2)	Какао с молоком	200	5,04	4,85	32,73	195,71
	Хлеб с маслом и сыром	60	13,10	5,80	20,08	212,57
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Фрукт	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	560	26,55	19,19	103,34	698,45
	<b>ОБЕД</b>					
4	Салат из свежей капусты с морковью	50	5,04	0,82	5,31	67,47
28(и)	Суп куриный с картофелем и вермишелью	200	2,26	2,29	17,45	99,27
180	Плов из отварной птицы	140	13,59	7,21	50,00	318,10
256(и)	Напиток из изюма	200	0	0,33	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	633	21,53	14,09	112,69	666,40
	<b>ПОЛДНИК</b>					
261	Чай с молоком	200	1,6	1,05	17,34	89,32
146(и) 216(и)	Тефтели рыбные в б/с	80/30	3,27	12,39	6,55	140,58
204(и)	Картофельное пюре	120	4,84	2,55	18,66	129,03
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,00	85,77
	Итого за ужин	470	10,57	17,79	62,55	444,70
	<b>Итого за день:</b>	1663	58,65	51,07	278,58	1809,55

День:9

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
117(и)	Пудинг творожный	120	4,98	14,56	23,85	200,00
226(и)	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
254(и)	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,09	14,78	89,01
	Хлеб пшеничный с маслом	25	0,48	5,05	10,05	80,29
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
	Сок	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	425	11,93	22,60	60,35	453,26
	<b>ОБЕД</b>					
	Томаты в собственном соку	40	0,02	0,48	1,44	9,6
56(и)	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,79	1,25	6,38	64,69
	Рыба запеченная с картофелем по Русски	150	5,12	11,93	16,63	160,33
241	Компот из сухофруктов	150	0	0,5	20,10	78,00
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	524	9,44	16,88	58,20	383,45
	<b>ПОЛДНИК</b>					
255	Молоко кипяченое	180	5,74	4,76	8,44	105,80
274	Булочка домашняя	60	7,07	4,37	36,80	228,20
15(и)	Салат из огурцов	45	3,2	0,39	1,17	34,78
	Итого за ужин	285	16,01	9,52	46,41	368,78
	<b>Итого за день:</b>	1234	37,38	49,00	164,96	1205,49

День:9

Возрастная категория: дети от 3 лет до 6 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества г			Энергетическая Ценность ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
117(и)	Пудинг творожный	150	6,23	18,20	29,82	250,00
226(и)	Сметанный соус	30	3,55	0,5	1,0	38,46
254(и)	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,79	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	50	9,11	1,85	20,08	160,57
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,50
	Итого за завтрак	530	22,61	23,74	81,28	613,22
	<b>ОБЕД</b>					
	Томаты в собственном соку	60	0,3	0,72	2,16	14,40
56(и)	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,06	1,67	8,51	86,26
	Рыба запеченная картофелем по русски	190	6,49	15,11	21,06	203,09
241	Компот из сухофруктов	200	0	0,66	26,80	104,00
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	693	12,49	21,60	75,80	497,33
	<b>ПОЛДНИК</b>					
255	Молоко кипяченое	200	6,38	5,59	9,38	117,31
274	Булочка домашняя	80	9,43	5,83	50,00	307,69
15(и)	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	4,30	0,52	1,57	46,37
	Итого за ужин	340	20,11	11,94	60,95	471,37
	<b>Итого за день:</b>	1563	55,21	57,28	218,03	1581,92

День:10

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет

№ рец.	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
90	Каша манная молочная жидкая	155	6,08	4,68	23,52	172,22
	Яйцоотварное1/2ш	25	2,9	3,2	0,17	41,66
242(2)	Какао с молоком	150	3,78	3,63	24,55	146,78
	Хлеб пшеничный с маслом	25	0,48	5,05	10,05	80,29
	<b>ЗАВТРАК2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	455	13,44	17,16	73,69	484,95
	<b>ОБЕД</b>					
198	Салат из зелёного горошка	40	1,44	0,04	3,92	22,00
23	Суп картофельный с клецками	150	1,97	2,25	10,10	67,16
	Суфле из отварной говядины в белом соусе	55/30	12,46/1,10	12,47/0,16	3,54/1,05	175,89/14,9
200	Капуста тушёная	120	3,88	3,14	16,21	105,26
	Компот из яблок	150	0,8	0,6	16,01	68,25
	Хлеб ржаной	34	0,51	2,72	13,65	70,83
	Итого за обед	579	22,16	21,38	64,48	524,29
	<b>ПОЛДНИК</b>					
225	Молоко кипяченое	150	4,78	4,19	7,03	87,98
1(а)	Каша пшеничная	180	7,08	6,53	30,98	214,17
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,00	42,89
	Итого за полдник	350	12,29	11,62	48,01	345,04
	<b>Итого за день:</b>	1384	47,89	50,16	186,18	1354,28

День:10

Возрастная категория :дети от 3 лет до 6 лет

№ рец .	Приём пищи, наименование блюда	масса порции ,г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая Ценность ,ккал
			жиры	белки	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
90	Каша манная молочная жидкая	205	8,05	6,20	31,0	222,02
	Яйцо отварное	50	5,8	6,4	0,34	83,32
242	Какао с молоком	200	5,04	4,85	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный с масломц	50	9,11	1,85	20,08	160,57
	<b>ЗАВТРАК 2</b>					
	Фрукты	100	0,2	0,6	15,40	44,00
	Итого за завтрак	605	28,2	19,90	99,55	705,62
	<b>ОБЕД</b>					
198	Салат из зелёного горошка	60	2,16	0,06	5,88	33,00
38(и)	Суп картофельный с клецками	200	2,63	3,0	13,47	89,55
	Суфле из отварной говядины в белом соусе	75/30	17,42/1,10	17,46/0,16	4,95/1,05	246,24/14,90
200	Капустатушёная	150	4,85	3,93	20,27	131,50
	Компот из яблок	200	1,06	0,8	21,34	91,00
	Хлеб ржаной	43	0,64	3,44	17,27	89,58
	Итого за обед	758	38,61	28,85	84,23	695,77
	<b>ПОЛДНИК</b>					
225	Молоко кипяченое	200	6,38	5,59	9,38	117,31
1(а)	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	17,24	4,57	16,12	250,00
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,80	20,00	85,77
	Итого за полдник	390	24,48	11,96	45,50	453,08
	<b>Итого за день:</b>	1753	91,29	60,71	229,28	1854,47

## Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи(в граммах-не менее)

Показатели	<i>от1-3лет</i>	<i>от3-7лет</i>
Завтрак	<b>350</b>	<b>400</b>
Второй завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>
Обед	<b>450</b>	<b>600</b>
Полдник	<b>200</b>	<b>250</b>