

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Макароны отварные	100	3,65	3,27	24,07	134,34	46
	Кофейный напиток	180	0,25	0,25	7,05	29,81	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	17,4	2,2	2	0,12	27,3	104
Итого за завтрак		322,40	7,63	9,82	40,62	271,53	
	От 3 лет до 7 лет						
Завтрак	Макароны отварные	140	5,12	4,66	33,7	188,83	46
	Кофейный напиток	200	0,27	0,28	8,06	33,95	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	17,4	2,2	2	0,12	27,3	104
Итого за завтрак		397,40	10,26	11,37	58,26	362,2	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с молоком	100	2,03	2,24	7,28	55,62	97
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	119
Итого за второй завтрак		120	3,53	4,6	22,26	139,04	
	От 3 лет до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с молоком	100	2,03	2,24	7,28	55,62	97
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	119
Итого за второй завтрак		130	4,28	5,78	29,75	180,75	

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

Обед	Свекла порционная	40	0,6	0,04	3,52	15,96	71
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,1	3,19	10,65	85,07	81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80	125,14	10,65	8,29	176,96	91
	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,41	130,34	27
	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	610,00	136,33	19,11	64,45	508,64	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Свекла порционная	60	0,89	0,06	5,28	23,94	71
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,47	4,25	14,2	113,42	81
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	90	146	12,42	9,67	206,46	91
	Каша гречневая	200	5,07	6,27	25,88	173,79	27
	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	800,00	160,8	23,67	84	645,84	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Оладьи из печени	65	9,16	2,95	10,87	104,05	284
	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	
	Сметанный соус	20	0,52	1,55	2,8	26,57	94
	Напиток из сухофруктов	180	0,35	-	13,55	52,26	53
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
Итого за уплотненный полдник		395,00	14,68	8,3	58,3	352,3	

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

Уплотненный полдник	Оладьи из печени	65	9,16	2,95	10,87	104,05	284
	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Сметанный соус	20	0,56	2,15	2,86	32,39	94
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	53
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за уплотненный полдник		465,00	16,12	11,02	67,47	416,96	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1447,40	162,17	41,83	185,63	1271,51	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1792,40	191,46	51,84	239,48	1605,75	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур ы
День 2			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
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
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 морковный	40	0,57	2,04	4,03	35,8	72
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	4,39	5,45	7,93	96,35	86

Обед	Плов из отварной курицы	150	14,61	9,57	27,08	246,18	54
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	118
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		530	22,29	17,58	63,98	487,49	
	От 3 лет до 7 лет						
Обед	Салат морковный	60	0,72	3,05	4,86	48,63	72
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4,69	7,06	8,98	116,07	86
	Плов из отварной курицы	180	17,4	10,54	31,11	281,21	54
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		690	26,22	21,3	73,74	573,48	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	150	3,59	6,71	12,11	122,08	12
	Яблочная шарлотка	60	4,29	4,34	22,46	140,53	815
	Кисель	180	0,03	-	9,74	39,19	34
Итого за уплотненный полдник		390	7,91	11,05	44,31	301,8	
	От 3 лет до 7 лет						
Уплотненный полдник	Вермишель в молоке	180	4,36	7,78	14,42	143,92	12
	Яблочная шарлотка	60	4,29	4,34	22,46	140,53	815
	Кисель	200	0,03	-	10,82	43,54	34
Итого за уплотненный полдник		440	8,68	12,12	47,7	327,99	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1375	43,53	45,67	163,55	1204,3	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1670	51,63	53,07	192,82	1414,08	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево- ды		
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	3,6	3,87	12,65	96,64	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	10,24	15,29	41,33	333,65	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,69	204,97	31
	Чай с молоком	200	3,91	4,19	14,12	106,63	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	13,26	17,73	56,19	423,73	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,73	2,04	3,33	33,78	70
	Суп с мясными фрикадельками	150	2,87	6,73	5,57	93,06	50
	Мясо тушеное с картофелем	150	12,29	12,19	21,85	240,83	47
	Лимонный напиток	150	0,07	0	8,24	31,33	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		530	18,6	21,44	52,67	465,16	
	От 3 до 7 лет						
	Салат из свежей капусты	60	1,02	3,05	4,08	46,89	70

Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	3,69	7,15	7,35	106,7	50
	Мясо тушеное с картофелем	200	14,51	15,04	25,6	289,36	47
	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		710	22,62	25,85	66,44	572,36	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	170	14,63	12,04	17,55	250,2	66
	Чай сладкий	180	0,13	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	17,24	12,55	43,68	363,95	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Рисово-рыбная запеканка 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	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1417,8	46,48	49,68	147,48	1204,76	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1762,8	56,98	58,68	184,56	1449,79	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
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	3,76	3,35	15,02	110,16	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	10,09	15,2	42,29	344,49	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,32	9,71	24,25	203,63	26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,41	16,5	114,71	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	12,95	18,55	57,13	430,47	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Чай с молоком	100	2,03	2,24	7,28	55,62	97
	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	2
Итого за второй завтрак		130	4,24	5,07	19,87	137,27	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Чай с молоком	100	2,03	2,24	7,28	55,62	97
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2
Итого за второй завтрак		140	5,07	5,23	24,64	159,79	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат свекольный	40	0,66	2,04	3,87	35,53	73
	Щи из свежей капусты	150	3,62	5,27	6,5	88,42	101
	Котлета куриная	60	14,12	3,6	3,96	107,31	116
	Сложный гарнир	150	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		590	24,43	19	51,84	468,94	
	От 3 до 7 лет						
	Салат свекольный	60	0,96	3,06	5,63	52,5	73

Обед	Щи из свежей капусты	200	4,03	6,13	8,53	103,94	101
	Котлета куриная	70	16,6	3,76	6,29	128	116
	Сложный гарнир	180	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		760	29,41	24,15	70,27	603,44	
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
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	83
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за полдник		404	23,66	10,647	52,08	462,72	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный 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
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	83
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за полдник		454	30,78	11,03	61,03	555,41	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1479	62,42	49,917	166,08	1413,42	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1794	78,21	58,96	213,07	1749,11	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 5							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная	150	4,13	7,38	15,44	134,66	29
	Какао со сгущенным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	21
	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	9,2	14,91	51,59	358,44	
От 3 до 7 лет							
Завтрак	Каша манная	200	5,71	8,4	21,6	179,49	29
	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	11,86	16,37	64,88	438,22	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	
От 3 до 7 лет							
Второй завтрак	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за второй завтрак		52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат витаминный	40	0,55	2,08	4,03	36,12	68
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	2,73	4,95	9,72	92,04	7
	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	120	13,99	12,25	16,67	228,75	61
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	118
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		500	19,99	19,8	55,36	466,07	
От 3 до 7 лет							
	Салат витаминный	60	0,83	3,09	4,89	49,6	68
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3,66	6,82	11,9	120,73	7

Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	150	17,2	15,26	28,54	313,2	61
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		660	25,1	25,82	74,12	611,1	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	150	11,72	12,12	8,8	188,99	22
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	5
Итого за полдник		350	13,26	12,3	27,88	270,89	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	200	11,88	14,78	9,65	216,8	22
	Кисель	180	0,03	0	9,74	39,19	34
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
Итого за полдник		410	14,18	15,05	33,4	320,07	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1267,8	42,66	47,21	140	1117,57	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1567,8	51,35	57,44	177,57	1391,56	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 6							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша гречневая	150	3,8	4,7	19,41	130,34	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	46,42	339,84	
	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 морковный	40	0,57	2,04	4,03	35,8	72
	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		550	20,28	20,8	55,15	475,42	
	От 3 до 7 лет						
	Салат морковный	60	0,72	3,05	4,86	48,63	72

Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	3,62	7,17	12,43	125,65	64
	Гуляш из говядины	70	13,36	11,82	6,76	184,9	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		720	23,88	27,7	69,49	605,41	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	110	3,14	3,62	21,74	126,71	24
	Котлета рыбная	70	11,7	3,61	6,3	103,03	42
	Напиток из сухофруктов	180	0,3	0	12,43	47,84	53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	95
Итого за полдник		380	16,46	7,47	47,31	310,66	
От 3 до 7 лет							
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Котлета рыбная	80	12,67	3,67	6,3	107,4	42
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	0	15,06	58,07	53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	95
Итого за полдник		450	18,12	9,56	52,87	356,92	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1454,8	49,7	44,34	173,66	1251,34	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1779,8	57,51	56,18	211,38	1528,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ккал.	№ рецептур ы
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		
День 7							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая	180	4,51	6,35	18,54	144,79	32
	Какао со сгущенным молоком	150	2,31	2,61	18,4	102,4	21
	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	8,36	13,26	46,32	327,28	
От 3 лет до 7 лет							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,62	8,78	23,92	191,21	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	67,2	449,94	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,73	2,04	3,33	33,78	70
	Бульон куриный с гренками	155	2,62	3,61	5,82	64,9	9
	Суфле куриное	60	13,46	7,64	4,38	139,09	88
	Макароны отварные	100	3,65	3,27	24,07	134,34	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,05	0,05	8,9	34,15	52
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95

Итого за обед		535	22,48	16,97	56,76	455,88	
От 3 лет до 7 лет							
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,02	3,05	4,08	46,89	70
	Бульон куриный с гренками	208	3,13	3,67	8,89	79	9
	Курица в соусе с томатом	80	14,53	10,33	4,58	168,36	28
	Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	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		698	25,42	21,27	71,48	562,94	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	138	19,45	16,33	23,77	314,01	153
	Ряженка	180	4,5	5,22	7,56	91,8	83
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за упл. полдник		412	26,57	22,1	56,21	514,61	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	158	22,62	17,87	28,72	359,07	153
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	83
	Батон	20	1,52	0,18	9,34	42,72	5
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
Итого за упл. полдник		452	31,04	23,42	61,6	567,87	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1402	57,81	52,73	169,09	1339,77	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1695	68,63	61,84	210,08	1622,75	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ккал.	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
День 8							
От 1 года до 3 лет							
Завтрак	Каша манная	150	4,13	7,38	15,44	134,66	29
	Чай с молоком	180	3,6	3,87	12,65	96,64	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	9,27	15,55	37,47	311,39	
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	14,12	106,33	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	54,44	408,63	
От 1 года до 3 лет							
Второй завтрак	Напиток из сухофруктов	100	0,21	0	7,8	30,12	53
	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	2
Итого за второй завтрак		130	2,42	2,83	20,39	111,77	
От 3 лет до 7 лет							
Второй завтрак	Напиток из сухофруктов	100	0,21	0	7,8	30,12	53
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2
Итого за второй завтрак		140	3,25	2,99	25,16	134,29	
От 1 года до 3 лет							
Обед	Свекла порционная	40	0,6	0,04	3,52	15,96	71
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,93	4,99	15,1	117,62	87
	Жаркое по- домашнему	180	14,37	8,27	22,33	218,97	18
	Лимонный напиток	150	0,07	0	8,24	31,33	45
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,26	49,62	95
	Итого за обед		550	20,94	13,66	59,45	433,5
От 3 лет до 7 лет							

Обед	Свекла порционная	60	0,89	0,06	5,28	23,94	71
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,34	5,04	17,7	129,47	87
	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		710	25,88	16,07	80,98	556,16	
От 1 года до 3 лет							
Уплотненный 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
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	40,65	102
Итого за полдник		376,8	8,79	10,01	34,81	259,05	
От 3 лет до 7 лет							
Уплотненный 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
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	40,65	102
Итого за полдник		461,8	13,98	14,54	38,12	305,61	
От 1 года до 3 лет							
Итого за день		1411,8	41,42	42,05	152,12	1115,71	
От 3 лет до 7 лет							
Итого за день		1756,8	55,79	50,67	198,7	1404,69	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
			Белки	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	3,76	3,35	15,02	110,16	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	10,4	14,77	43,7	347,17	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша пшенная	200	6,67	9,11	25,68	204,97	31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,41	16,5	114,71	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	13,3	17,95	58,56	431,81	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106	122
Итого второй завтрак		100	7,4	3,9	10,2	106	
	От 3 до 7 лет						
Второй завтрак	Творог детский	100	7,4	3,9	10,2	106	122
Итого второй завтрак		100	7,4	3,9	10,2	106	
	От 1 года до 3 лет						
Обед	Салат витаминный	40	0,55	2,08	4,03	36,12	68
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,32	5,51	10,01	100,45	74
	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	11,43	51,15	53
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		550	21,46	16,8	65,47	489,87	

	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат витаминный	60	0,83	3,09	4,89	49,6	68
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,71	6,13	12,06	115,36	74
	Суфле из печени	70	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	27,08	21,5	82,05	609,87	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Плюшка	70	6,11	5,47	38,88	219,58	60
	Суп молочный рисовый	150	4,92	8,1	14,98	159,6	84
	Чай с соком	150	0,3	0,22	10,9	44,16	98
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
	Итого за упл. полдник	444	12,43	14,16	80,3	489,42	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,08	5,2	4,46	253,58	10
	Суп молочный рисовый	200	5,39	9,44	16,86	169,78	84
	Чай с соком	200	0,32	0,23	11,91	48,04	98
	Банан	74	1,1	0,37	15,54	66,08	3
	Итого за упл. полдник	574	12,89	15,24	48,77	537,48	
	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1449	51,69	49,63	199,67	1432,46	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1844	60,67	58,59	199,58	1685,16	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 10							
	От 1 года до 3 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,72	7,01	19,02	153,31	37
	Какао со сгущен-ным молоком	180	2,78	3,14	22,1	122,33	21
	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	9,04	14,45	50,5	355,73	
	От 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,16	8,95	25,32	200,16	37
	Какао со сгущен-ным молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92	21
	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	11,93	16,87	66,26	448,21	
	От 1 года до 3 лет						
Второй завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	80
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	119
Итого второй завтрак		115	1,52	2,17	21,03	104,56	
	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 свежей капусты	40	0,73	2,04	3,33	33,78	70
	Суп картофель-ный с верми-шелью на мясном бульоне	150	3,21	4,37	11,87	101,91	82
	Картофельно-рыбная запеканка	130	11,63	7,43	20,38	189,9	20
	Томатно - сметанный соус	20	0,46	0,93	2,46	19,55	92

	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	95
Итого за обед		530	18,74	15,32	63,42	456,12	
	От 3 до 7 лет						
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,02	3,05	4,08	46,89	70
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,68	4,42	15,19	118,03	82
	Картофельно-рыбная запеканка	150	13,67	8,58	22,22	215,29	20
	Томатно-сметанный соус	20	0,76	1,56	4,04	32,28	92
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	39
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	95
Итого за обед		680	22,5	18,28	74,5	540,72	
	От 1 года до 3 лет						
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые с отварным мясом	100	9,07	9,12	10,69	158,49	45
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	
	Чай с лимоном	180	0,16	0,03	8,10	31,4	96
	Батон	30	2,27	0,27	14,01	64,08	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за упл. полдник		382,8	12,2	9,65	40,71	288,76	
	От 3 до 7 лет						
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	12,68	12,86	14,17	219,59	45
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	
	Чай с лимоном	200	0,18	0,4	10,1	39,03	96
	Батон	40	3,04	0,36	18,68	85,44	5
	Яблоко	52,8	0,21	0,2	5,17	22,17	102
Итого за упл. полдник		462,8	16,6	13,85	50,86	378,85	

	От 1 года до 3 лет						
Итого за день		1382,8	41,5	41,59	175,66	1205,17	
	От 3 лет до 7 лет						
Итого за день		1712,8	53,68	52,94	223,89	1534,91	