

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая  | 150         | 5,16                       | 5,7          | 21,09         | 156,96                  | 142         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром                                    | 30          | 3,34                       | 4,22         | 9,69          | 90                      | 3           |
|  | Чай с молоком   | 150         | 2,42                       | 3,6          | 10,09         | 32,64                   | 174         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>330</b>  | <b>10,92</b>               | <b>13,52</b> | <b>40,87</b>  | <b>279,6</b>            |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из свежих огурцов                                       | 40          | 0,3                        | 2,43         | 0,95          | 26,92                   | 13          |
|  | Суп картофельный с бобовыми                                   | 150         | 3,29                       | 3,16         | 9,79          | 80,85                   | 81          |
|  | Котлеты рубленные из птицы                                    | 50          | 8,94                       | 4,64         | 8,41          | 111,25                  | 305         |
|  | Капуста тушеная   | 110         | 1,91                       | 3,68         | 7,67          | 73,43                   | 159         |
|  | Компот из сухофруктов   | 150         | 0,12                       |              | 14,5          | 71,9                    | 181         |
|  | Хлеб  | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62         | 117,34                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>555</b>  | <b>17,93</b>               | <b>15,08</b> | <b>63,94</b>  | <b>481,69</b>           |             |
| Полдник  | Ватрушка с повидлом   | 50          | 2,6                        | 1,7          | 25,8          | 131,5                   | 201         |
|  | Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания | 150         | 4,2                        | 3,75         | 7,05          | 79,5                    | 400         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>200</b>  | <b>6,8</b>                 | <b>5,45</b>  | <b>32,85</b>  | <b>211</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1185</b> | <b>36,15</b>               | <b>34,05</b> | <b>150,36</b> | <b>1024,97</b>          |             |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Омлет натуральный                              | 150         | 9,27                       | 16,5         | 4,2           | 216,53                  | 113         |
|  | Бутерброд с маслом                             | 25          | 1,09                       | 4,71         | 9,14          | 85                      | 1           |
|  | Какао с молоком                                | 150         | 3,99                       | 4            | 18,68         | 120,63                  | 171         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>325</b>  | <b>14,35</b>               | <b>25,21</b> | <b>32,02</b>  | <b>422,16</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                                  | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из свеклы                                | 40          | 0,58                       | 2,44         | 3,35          | 37,56                   | 54          |
|  | Щи из свежей капусты                           | 150         | 1,04                       | 2,93         | 5,09          | 50,85                   | 67          |
|  | Биточки из рыбы                                | 60          | 8,88                       | 6,72         | 7,68          | 128,76                  | 64          |
|  | Каша рассыпчатая                               | 110         | 3,36                       | 3,02         | 23,28         | 136,03                  | 150         |
|  | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 180         | 0,9                        |              | 22,86         | 94,83                   |             |
|  | Хлеб   | 35          | 4,36                       | 0,86         | 26,64         | 128,87                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>575</b>  | <b>19,12</b>               | <b>15,97</b> | <b>88,9</b>   | <b>576,9</b>            |             |
| Полдник  | Запеканка морковная с творогом                 | 50          | 4,79                       | 5,64         | 7,89          | 92,5                    | 140         |
|  | Соус молочный сладкий                          | 30          | 1                          | 2,2          | 2,6           | 47,4                    | 168         |
|  | Чай с лимоном                                  | 150         |                            |              | 10,3          | 40,5                    | 177         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>230</b>  | <b>5,79</b>                | <b>7,84</b>  | <b>20,79</b>  | <b>180,4</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1230</b> | <b>39,66</b>               | <b>49,42</b> | <b>151,51</b> | <b>1223,46</b>          |             |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |                                |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                |             |                            |              |              |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая           | 150         | 5,16                       | 5,7          | 21,09        | 156,96                  | 142         |
|  | Бутерброд с маслом             | 25          | 1,09                       | 4,71         | 9,14         | 85                      | 1           |
|  | Кофейный напиток               | 150         | 3,3                        | 3,63         | 17,3         | 111,15                  | 178         |
|  |                                |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                | <b>325</b>  | <b>9,55</b>                | <b>14,04</b> | <b>47,53</b> | <b>353,11</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                  | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8          | 44                      |             |
|  |                                |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат витаминный               | 40          | 0,52                       | 2,4          | 2,54         | 34,4                    | 56          |
|  | Борщ                           | 150         | 1,09                       | 2,95         | 7,64         | 61,5                    | 57          |
|  | Суфле из печени                | 60          | 7,56                       | 3,33         | 6            | 89,19                   | 107         |
|  | Картофельное пюре              | 110         | 2,62                       | 3,23         | 12,15        | 88,11                   | 112         |
|  | Компот из сухофруктов          | 150         | 0,12                       |              | 14,5         | 71,9                    | 181         |
|  | Хлеб                           | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62        | 117,34                  |             |
|  |                                |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                | <b>565</b>  | <b>15,28</b>               | <b>13,08</b> | <b>65,45</b> | <b>462,44</b>           |             |
|  | Кондитерские изделия (печенье) | 40          | 3                          | 3,94         | 24,97        | 139,04                  |             |
| Полдник  | Яйцо отварное                  | 40          | 5,08                       | 4,6          | 0,28         | 62,8                    | 119         |
|  | Чай с сахаром                  | 150         |                            |              | 11,24        | 42,65                   | 173         |
|  |                                |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                | <b>190</b>  | <b>5,08</b>                | <b>4,6</b>   | <b>11,52</b> | <b>105,45</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                | <b>1180</b> | <b>30,31</b>               | <b>32,12</b> | <b>134,3</b> | <b>965</b>              |             |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Суп молочный с рисом                           | 150         | 7,38                       | 7,03         | 31,28         | 220,54                  | 7           |
|  | Бутерброд с повидлом                           | 30          | 1,35                       | 2,14         | 15,03         | 85,09                   | 2           |
|  | Чай с молоком                                  | 150         | 2,42                       | 3,6          | 10,09         | 32,64                   | 174         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>330</b>  | <b>11,15</b>               | <b>12,77</b> | <b>56,4</b>   | <b>338,27</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из моркови                               | 40          | 0,5                        | 0,04         | 4,64          | 20,92                   | 52          |
|  | Суп с рыбными фрикадельками                    | 150         | 3,6                        | 1,85         | 10,23         | 71,97                   | 124         |
|  | Гуляш из говядины                              | 60          | 4,88                       | 5,01         | 0,98          | 68,67                   | 106         |
|  | Макароны отварные                              | 110         | 3,65                       | 4            | 24,85         | 152,3                   | 152         |
|  | Кисель   | 150         |                            |              | 24,04         | 89,25                   | 169         |
|  | Хлеб   | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62         | 117,34                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>565</b>  | <b>16</b>                  | <b>12,07</b> | <b>87,36</b>  | <b>520,45</b>           |             |
| Полдник  | Сырники из творога                             | 80          | 14,95                      | 10,13        | 9,12          | 187,2                   | 231         |
|  | Отвар шиповника                                | 150         | 0,4                        |              | 11,8          | 56,8                    | 182         |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>230</b>  | <b>15,35</b>               | <b>10,13</b> | <b>20,92</b>  | <b>244</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1225</b> | <b>43</b>                  | <b>34,97</b> | <b>177,38</b> | <b>1155,4</b>           |             |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда            | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |                               |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                               |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая          | 150         | 5,16                       | 5,7          | 21,09         | 156,96                  | 142         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром    | 30          | 3,34                       | 4,22         | 9,69          | 90                      | 3           |
|  | Кофейный напиток              | 150         | 3,3                        | 3,63         | 17,3          | 111,15                  | 178         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                               | <b>330</b>  | <b>11,8</b>                | <b>13,55</b> | <b>48,08</b>  | <b>358,11</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                 | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                               | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из белокочанной капусты | 40          | 0,75                       | 3            | 4,9           | 59                      | 44          |
|  | Жаркое по-домашнему           | 150         | 14,1                       | 6,35         | 15,75         | 204,75                  | 88          |
|  | Компот из сухофруктов         | 150         | 0,12                       |              | 14,5          | 71,9                    | 181         |
|  | Хлеб                          | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62         | 117,34                  |             |
|  |                               |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                               | <b>395</b>  | <b>18,34</b>               | <b>10,52</b> | <b>57,77</b>  | <b>452,99</b>           |             |
| Полдник  | Ватрушка со сметаной          | 50          | 3,8                        | 4,4          | 24,9          | 156,6                   | 192         |
|  | Чай с сахаром                 | 150         |                            |              | 11,24         | 42,65                   | 173         |
|  |                               |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                               | <b>200</b>  | <b>3,8</b>                 | <b>4,4</b>   | <b>36,14</b>  | <b>199,25</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                               | <b>1025</b> | <b>34,34</b>               | <b>28,87</b> | <b>151,79</b> | <b>1054,35</b>          |             |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|-----------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
|           | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1169      | 36,692                     | 35,886 | 153,068  | 1084,636                   |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая  | 200         | 6,88                       | 7,6          | 28,12         | 209,28                  | 142         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром                                    | 45          | 4,45                       | 6,34         | 14,54         | 135                     | 3           |
|  | Чай с молоком   | 180         | 2,9                        | 4,32         | 12,11         | 39,17                   | 174         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>425</b>  | <b>14,23</b>               | <b>18,26</b> | <b>54,77</b>  | <b>383,45</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из свежих огурцов                                       | 60          | 0,46                       | 3,65         | 1,43          | 40,38                   | 13          |
|  | Суп картофельный с бобовыми                                   | 200         | 4,39                       | 4,22         | 13,06         | 107,8                   | 81          |
|  | Котлета рубленая из птицы                                     | 70          | 12,51                      | 6,49         | 11,77         | 155,75                  | 305         |
|  | Капуста тушеная   | 130         | 2,25                       | 4,34         | 9,06          | 86,77                   | 159         |
|  | Компот из сухофруктов   | 180         | 0,14                       |              | 17,4          | 86,3                    | 181         |
|  | Хлеб  | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>700</b>  | <b>27,22</b>               | <b>20,17</b> | <b>98,38</b>  | <b>697,92</b>           |             |
| Полдник  | Ватрушка с повидлом   | 75          | 3,8                        | 2,5          | 38,7          | 197,3                   | 201         |
|  | Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания | 180         | 5                          | 4,5          | 8,4           | 95                      |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>255</b>  | <b>8,8</b>                 | <b>7</b>     | <b>47,1</b>   | <b>292,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1480</b> | <b>50,75</b>               | <b>45,43</b> | <b>212,95</b> | <b>1426,35</b>          |             |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Омлет натуральный                              | 200         | 12,36                      | 22           | 5,6           | 288,71                  | 113         |
|  | Какао с молоком                                | 180         | 4,8                        | 4,8          | 22,41         | 144,76                  | 171         |
|  | Бутерброд с маслом                             | 35          | 1,53                       | 6,6          | 12,79         | 119                     | 1           |
|  | Хлеб   | 40          | 4,97                       | 0,98         | 30,44         | 147,28                  |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>455</b>  | <b>23,66</b>               | <b>34,38</b> | <b>71,24</b>  | <b>699,75</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                                  | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из свеклы                                | 60          | 0,86                       | 3,65         | 5,02          | 56,34                   | 54          |
|  | Щи из свежей капусты                           | 200         | 1,39                       | 3,91         | 6,78          | 67,8                    | 67          |
|  | Биточки рыбные                                 | 80          | 11,84                      | 8,96         | 10,24         | 171,68                  | 64          |
|  | Каша рассыпчатая                               | 130         | 5,04                       | 3,93         | 30,26         | 176,84                  | 150         |
|  | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 180         | 0,9                        |              | 22,86         | 94,83                   |             |
|  | Хлеб   | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>710</b>  | <b>27,5</b>                | <b>21,92</b> | <b>120,82</b> | <b>788,41</b>           |             |
| Полдник  | Запеканка морковная с творогом                 | 80          | 7,67                       | 9,03         | 12,63         | 148                     | 140         |
|  | Соус молочный сладкий                          | 50          | 1,7                        | 3,8          | 4,4           | 79,09                   | 168         |
|  | Чай с лимоном                                  | 180         |                            |              | 12,4          | 48,6                    | 177         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>310</b>  | <b>9,37</b>                | <b>12,83</b> | <b>29,43</b>  | <b>275,69</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1575</b> | <b>60,93</b>               | <b>69,53</b> | <b>231,29</b> | <b>1807,85</b>          |             |



День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |                                |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая           | 200         | 6,88                       | 7,6          | 28,12         | 209,28                  | 142         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром     | 45          | 4,45                       | 6,34         | 14,54         | 135                     | 3           |
|  | Кофейный напиток               | 180         | 3,94                       | 4,36         | 20,75         | 133,38                  | 178         |
|  |                                |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                | <b>425</b>  | <b>15,27</b>               | <b>18,3</b>  | <b>63,41</b>  | <b>477,66</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                  | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
|  |                                |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат витаминный               | 60          | 0,78                       | 3,6          | 3,81          | 51,6                    | 54          |
|  | Борщ                           | 200         | 1,46                       | 3,93         | 10,19         | 109,75                  | 57          |
|  | Суфле из печени                | 80          | 10,08                      | 4,44         | 8             | 118,88                  | 107         |
|  | Картофельное пюре              | 130         | 3,08                       | 3,8          | 14,35         | 104,13                  | 112         |
|  | Компот из сухофруктов          | 180         | 0,14                       |              | 17,4          | 86,3                    | 181         |
|  | Хлеб                           | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
|  |                                |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                | <b>710</b>  | <b>23,01</b>               | <b>17,24</b> | <b>99,41</b>  | <b>691,58</b>           |             |
| Полдник  | Кондитерские изделия (печенье) | 60          | 4,5                        | 7,08         | 44,94         | 250,26                  |             |
|  | Яйцо отварное                  | 40          | 5,08                       | 4,6          | 0,28          | 62,8                    | 119         |
|  | Чай с сахаром                  | 180         |                            |              | 13,48         | 51,17                   | 173         |
|  |                                |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                | <b>280</b>  | <b>9,58</b>                | <b>11,68</b> | <b>58,7</b>   | <b>364,23</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                | <b>1515</b> | <b>48,26</b>               | <b>47,62</b> | <b>231,32</b> | <b>1577,47</b>          |             |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Суп молочный с рисом                           | 200         | 200                        | 9,84         | 9,38          | 41,7                    | 7           |
|  | Бутерброд с повидлом                           | 45          | 2,03                       | 3,21         | 22,55         | 127,6                   | 2           |
|  | Чай с молоком                                  | 180         | 2,9                        | 4,32         | 12,11         | 39,17                   | 174         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>425</b>  | <b>204,93</b>              | <b>17,37</b> | <b>44,04</b>  | <b>208,47</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из моркови                               | 60          | 0,75                       | 0,06         | 6,97          | 31,38                   | 52          |
|  | Суп с рыбными фрикадельками                    | 200         | 4,81                       | 2,47         | 13,65         | 95,96                   | 124         |
|  | Котлета из говядины                            | 80          | 12,44                      | 9,43         | 12,85         | 185,33                  | 282         |
|  | Макаронные изделия отварные                    | 130         | 4,75                       | 5,2          | 32,3          | 197,9                   | 152         |
|  | Кисель   | 180         |                            |              | 28,85         | 107,1                   | 169         |
|  | Хлеб   | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>710</b>  | <b>30,22</b>               | <b>18,63</b> | <b>140,28</b> | <b>838,59</b>           |             |
| Полдник  |  |             |                            |              |               |                         |             |
|  | Сырники из творога                             | 100         | 18,69                      | 12,67        | 11,4          | 234                     | 231         |
|  | Отвар шиповника                                | 180         | 0,5                        |              | 14,1          | 68,1                    | 182         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>280</b>  | <b>19,19</b>               | <b>12,67</b> | <b>25,5</b>   | <b>302,1</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1515</b> | <b>254,84</b>              | <b>48,67</b> | <b>222,52</b> | <b>1401,84</b>          |             |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда            | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |                               |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                               |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая          | 200         | 6,88                       | 7,6          | 28,12         | 209,28                  | 142         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром    | 45          | 4,45                       | 6,34         | 14,54         | 135                     | 3           |
|  | Кофейный напиток              | 180         | 3,94                       | 4,36         | 20,75         | 133,38                  | 178         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                               | <b>425</b>  | <b>15,27</b>               | <b>18,3</b>  | <b>63,41</b>  | <b>477,66</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                 | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                               | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из белокочанной капусты | 60          | 60                         | 0,5          | 2,1           | 3,4                     | 44          |
|  | Суп картофельный с крупой     | 200         | 2                          | 2,22         | 13,6          | 82,6                    | 80          |
|  | Жаркое по-домашнему           | 200         | 200                        | 18,8         | 8,46          | 21                      | 88          |
|  | Компот из сухофруктов         | 180         | 0,14                       |              | 17,4          | 86,3                    | 181         |
|  | Хлеб                          | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
|  |                               |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                               | <b>700</b>  | <b>269,61</b>              | <b>22,99</b> | <b>87,22</b>  | <b>414,22</b>           |             |
| Полдник  | Ватрушка со сметаной          | 75          | 5,8                        | 6,6          | 37,3          | 235                     | 192         |
|  | Чай с сахаром                 | 180         |                            |              | 13,48         | 51,17                   | 173         |
|  |                               |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                               | <b>255</b>  | <b>5,8</b>                 | <b>6,6</b>   | <b>50,78</b>  | <b>286,17</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                               | <b>1480</b> | <b>291,08</b>              | <b>48,29</b> | <b>211,21</b> | <b>1222,05</b>          |             |

**Среднее значение за период**

| <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества на порцию</b> |               |                 | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> |
|------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
|                  | <b>Белки</b>                      | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> |                                    |
| <b>1513</b>      | <b>141,172</b>                    | <b>51,908</b> | <b>221,858</b>  | <b>1487,112</b>                    |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда       | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |                          |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                          |             |                            |              |              |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая     | 150         | 5,16                       | 5,7          | 21,09        | 156,96                  | 142         |
|  | Бутерброд с повидлом     | 30          | 1,35                       | 2,14         | 15,03        | 85,09                   | 2           |
|  | Кофейный напиток         | 150         | 3,3                        | 3,63         | 17,3         | 111,15                  | 178         |
|  |                          |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                          | <b>330</b>  | <b>9,81</b>                | <b>11,47</b> | <b>53,42</b> | <b>353,2</b>            |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие            | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8          | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                          | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из яблок и моркови | 40          | 0,52                       | 3,1          | 4,72         | 49,1                    | 40          |
|  | Уха рыбацкая             | 150         | 4,35                       | 1,35         | 12,5         | 78,7                    | 29          |
|  | Бигус с мясом            | 160         | 15,52                      | 5,7          | 10,32        | 158,16                  | 86          |
|  | Компот из сухофруктов    | 150         | 0,12                       |              | 14,5         | 71,9                    | 181         |
|  | Хлеб                     | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62        | 117,34                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                          | <b>555</b>  | <b>23,88</b>               | <b>8,22</b>  | <b>64,66</b> | <b>475,2</b>            |             |
| Полдник  | Вареники ленивые         | 80          | 11,03                      | 8,24         | 14,88        | 201,36                  | 133         |
|  | Чай с сахаром            | 150         |                            |              | 11,24        | 42,65                   | 173         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                          | <b>230</b>  | <b>11,03</b>               | <b>8,24</b>  | <b>26,12</b> | <b>244,01</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                          | <b>1215</b> | <b>45,12</b>               | <b>28,33</b> | <b>154</b>   | <b>1116,41</b>          |             |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |              |                         |             |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронами                                     | 150         | 5,37                       | 6,27         | 19,37        | 156,6                   | 6           |
|  | Бутерброд с маслом  | 25          | 1,09                       | 4,71         | 9,14         | 85                      | 1           |
|  | Чай с молоком   | 180         | 2,9                        | 4,32         | 12,11        | 39,17                   | 174         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>355</b>  | <b>9,36</b>                | <b>15,3</b>  | <b>40,62</b> | <b>280,77</b>           |             |
| Второй завтрак                                     |   |             |                            |              |              |                         |             |
|  | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 100         | 0,5                        |              | 12,7         | 52,68                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>  | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из свежих огурцов                                       | 40          | 0,3                        | 2,43         | 0,95         | 26,92                   | 13          |
|  | Свекольник  | 150         | 1,2                        | 2,5          | 7,23         | 57                      | 26          |
|  | Плов с курой  | 150         | 47,8                       | 15,75        | 26,25        | 309,3                   | 83          |
|  | Компот из сухофруктов   | 150         | 0,12                       |              | 14,5         | 71,9                    | 181         |
|  | Хлеб  | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62        | 117,34                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>545</b>  | <b>52,79</b>               | <b>21,85</b> | <b>71,55</b> | <b>582,46</b>           |             |
| Полдник  | Фрукты свежие   | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8          | 44                      |             |
|  | Яйцо отварное   | 40          | 5,08                       | 4,6          | 0,28         | 62,8                    | 119         |
|  | Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания | 150         | 4,2                        | 3,75         | 7,05         | 79,5                    | 400         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>290</b>  | <b>9,68</b>                | <b>8,75</b>  | <b>17,13</b> | <b>186,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1290</b> | <b>72,33</b>               | <b>45,9</b>  | <b>142</b>   | <b>1102,21</b>          |             |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная вязкая                           | 150         | 7,26                       | 5,94         | 35,25         | 226,35                  | 145         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром                     | 30          | 3,34                       | 4,22         | 9,69          | 90                      | 3           |
|  | Какао с молоком                                | 150         | 3,99                       | 4            | 18,68         | 120,63                  | 171         |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>330</b>  | <b>14,59</b>               | <b>14,16</b> | <b>63,62</b>  | <b>436,98</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из капусты                               | 40          | 0,75                       | 3            | 4,9           | 59                      | 44          |
|  | Суп с макаронами с курой                       | 150         | 1,61                       | 1,7          | 10,28         | 62,85                   | 82          |
|  | Рыба припущенная                               | 60          | 15,3                       | 5,09         | 0,4           | 109,14                  | 62          |
|  | Пюре картофельное                              | 110         | 2,62                       | 3,23         | 12,15         | 88,11                   | 112         |
|  | Кисель   | 150         |                            |              | 24,04         | 89,25                   | 169         |
|  | Хлеб   | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62         | 117,34                  |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>565</b>  | <b>23,65</b>               | <b>14,19</b> | <b>74,39</b>  | <b>525,69</b>           |             |
| Полдник  | Запеканка морковная                            | 90          | 3,13                       | 6,73         | 16,18         | 138                     | 153         |
|  | Соус молочный                                  | 30          | 1                          | 2,2          | 2,6           | 35,3                    | 168         |
|  | Чай с сахаром                                  | 150         |                            |              | 11,24         | 42,65                   | 173         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>270</b>  | <b>4,13</b>                | <b>8,93</b>  | <b>30,02</b>  | <b>215,95</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1265</b> | <b>42,87</b>               | <b>37,28</b> | <b>180,73</b> | <b>1231,3</b>           |             |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Омлет с овощами   | 130         | 9,07                       | 18,25        | 4,6           | 219,38                  | 220         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром                                    | 30          | 3,34                       | 4,22         | 9,69          | 90                      | 3           |
|  | Кофейный напиток  | 150         | 3,3                        | 3,63         | 17,3          | 111,15                  | 178         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>310</b>  | <b>15,71</b>               | <b>26,1</b>  | <b>31,59</b>  | <b>420,53</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из свеклы   | 40          | 0,58                       | 2,44         | 3,35          | 37,56                   | 54          |
|  | Суп-пюре картофельный   | 150         | 2,92                       | 3,62         | 143,12        | 100,8                   | 24          |
|  | Голубцы ленивые   | 120         | 10,6                       | 6,8          | 9,4           | 164                     | 97          |
|  | Соус сметанный  | 30          | 0,54                       | 3,72         | 1,56          | 42,6                    | 162         |
|  | Компот из сухофруктов   | 150         | 0,12                       |              | 14,5          | 71,9                    | 181         |
|  | Хлеб  | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62         | 117,34                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>545</b>  | <b>18,13</b>               | <b>17,75</b> | <b>194,55</b> | <b>534,2</b>            |             |
| Полдник  |   |             |                            |              |               |                         |             |
|  | Фрукты свежие   | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
|  | Булочка Домашняя  | 50          | 4,7                        | 1,35         | 31,65         | 158                     | 193         |
|  | Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания | 150         | 4,2                        | 3,75         | 7,05          | 79,5                    | 400         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>300</b>  | <b>9,3</b>                 | <b>5,5</b>   | <b>48,5</b>   | <b>281,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1255</b> | <b>43,64</b>               | <b>49,35</b> | <b>287,34</b> | <b>1288,91</b>          |             |



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша из 2 круп                                 | 150         | 7,26                       | 5,94         | 35,25         | 226,35                  | 145         |
|  | Бутерброд с маслом                             | 25          | 1,09                       | 4,71         | 9,14          | 85                      | 1           |
|  | Чай с молоком                                  | 180         | 2,9                        | 4,32         | 12,11         | 39,17                   | 174         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>355</b>  | <b>11,25</b>               | <b>14,97</b> | <b>56,5</b>   | <b>350,52</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                                  | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из свежих огурцов                        | 40          | 0,3                        | 2,43         | 0,95          | 26,92                   | 13          |
|  | Суп с клецками                                 | 150         | 2,4                        | 1,5          | 7,12          | 97,11                   | 20          |
|  | Суфле из рыбы                                  | 60          | 10,59                      | 5,78         | 3             | 106,7                   | 63          |
|  | Овощное рагу                                   | 110         | 2,15                       | 3,08         | 13,35         | 91,62                   | 134         |
|  | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 180         | 0,9                        |              | 19,05         | 94,83                   |             |
|  | Хлеб   | 55          | 3,37                       | 1,17         | 22,62         | 117,34                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>595</b>  | <b>19,71</b>               | <b>13,96</b> | <b>66,09</b>  | <b>534,52</b>           |             |
| Полдник  | Запеканка из творога                           | 130         | 20,6                       | 15,07        | 19,98         | 301,6                   | 148         |
|  | Соус молочный сладкий                          | 30          | 1                          | 2,2          | 2,6           | 47,4                    | 168         |
|  | Кисель   | 150         |                            |              | 24,04         | 89,25                   | 169         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>310</b>  | <b>21,6</b>                | <b>17,27</b> | <b>46,62</b>  | <b>438,25</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1360</b> | <b>52,96</b>               | <b>46,6</b>  | <b>179,01</b> | <b>1367,29</b>          |             |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|-----------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
|           | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1277      | 51,384                     | 41,492 | 188,616  | 1221,224                   |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда       | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |                          |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                          |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная жидкая     | 200         | 6,88                       | 7,6          | 28,12         | 209,28                  | 142         |
|  | Бутерброд с повидлом     | 45          | 2,03                       | 3,21         | 22,55         | 127,6                   | 2           |
|  | Кофейный напиток         | 180         | 3,94                       | 4,36         | 20,75         | 133,38                  | 178         |
|  |                          |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                          | <b>425</b>  | <b>12,85</b>               | <b>15,17</b> | <b>71,42</b>  | <b>470,26</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие            | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                          | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из яблок и моркови | 60          | 0,78                       | 4,69         | 7,08          | 73,71                   | 40          |
|  | Уха рыбацкая             | 200         | 5,8                        | 1,8          | 16,2          | 105                     | 29          |
|  | Бигус с мясом            | 200         | 19,4                       | 7,1          | 12,9          | 197,7                   | 86          |
|  | Компот из сухофруктов    | 180         | 0,14                       |              | 17,4          | 86,3                    | 181         |
|  | Хлеб                     | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
|  |                          |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                          | <b>700</b>  | <b>33,59</b>               | <b>15,06</b> | <b>99,24</b>  | <b>683,63</b>           |             |
| Полдник  | Вареники ленивые         | 100         | 13,79                      | 10,3         | 18,61         | 251,7                   | 133         |
|  | Чай с сахаром            | 180         |                            |              | 13,48         | 51,17                   | 173         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                          | <b>280</b>  | <b>13,79</b>               | <b>10,3</b>  | <b>32,09</b>  | <b>302,87</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                          | <b>1505</b> | <b>60,63</b>               | <b>40,93</b> | <b>212,55</b> | <b>1500,76</b>          |             |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Суп молочный с макаронами                                     | 200         | 7,16                       | 8,36         | 25,82         | 208,8                   | 6           |
|  | Бутерброд с маслом  | 35          | 1,53                       | 6,6          | 12,79         | 119                     | 1           |
|  | Чай с сахаром   | 180         |                            |              | 13,48         | 51,17                   | 173         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>415</b>  | <b>8,69</b>                | <b>14,96</b> | <b>52,09</b>  | <b>378,97</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из свежих огурцов                                       | 60          | 0,46                       | 3,65         | 1,43          | 40,38                   | 13          |
|  | Свекольник  | 200         | 1,6                        | 3,32         | 9,64          | 76                      | 26          |
|  | Плов с курой  | 200         | 19,72                      | 21           | 35            | 412,4                   |             |
|  | Компот из сухофруктов   | 180         | 0,14                       |              | 17,4          | 86,3                    | 181         |
|  | Хлеб  | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>700</b>  | <b>29,39</b>               | <b>29,44</b> | <b>109,13</b> | <b>836</b>              |             |
| Полдник  | Фрукты свежие   | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
|  | Яйцо отварное   | 40          | 5,08                       | 4,6          | 0,28          | 62,8                    | 119         |
|  | Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания | 180         | 5                          | 4,5          | 8,4           | 95                      |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>320</b>  | <b>10,48</b>               | <b>9,5</b>   | <b>18,48</b>  | <b>201,8</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1535</b> | <b>49,06</b>               | <b>53,9</b>  | <b>192,4</b>  | <b>1469,45</b>          |             |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная вязкая                           | 200         | 9,68                       | 7,92         | 47            | 301,8                   | 145         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром                     | 45          | 4,45                       | 6,34         | 14,54         | 135                     | 3           |
|  | Какао с молоком                                | 180         | 4,8                        | 4,8          | 22,41         | 144,76                  | 171         |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>425</b>  | <b>18,93</b>               | <b>19,06</b> | <b>83,95</b>  | <b>581,56</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из капусты                               | 60          | 0,5                        | 2,1          | 3,4           | 41                      | 44          |
|  | Суп с макаронами с курой                       | 200         | 2,15                       | 2,27         | 13,7          | 83,8                    | 82          |
|  | Рыба припущенная                               | 75          | 19,23                      | 6,3          | 0,5           | 136,42                  | 62          |
|  | Пюре картофельное                              | 130         | 3,08                       | 3,8          | 14,35         | 104,13                  | 112         |
|  | Кисель   | 180         |                            |              | 28,85         | 107,1                   | 169         |
|  | Хлеб   | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>705</b>  | <b>32,43</b>               | <b>15,94</b> | <b>106,46</b> | <b>693,37</b>           |             |
| Полдник  | Запеканка морковная                            | 120         | 4,17                       | 8,97         | 21,58         | 184                     | 153         |
|  | Соус молочный                                  | 50          | 1,7                        | 3,8          | 4,4           | 58,8                    | 168         |
|  | Чай с сахаром                                  | 180         |                            |              | 13,48         | 51,17                   | 173         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>350</b>  | <b>5,87</b>                | <b>12,77</b> | <b>39,46</b>  | <b>293,97</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1580</b> | <b>57,73</b>               | <b>47,77</b> | <b>242,57</b> | <b>1621,58</b>          |             |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Омлет с овощами   | 200         | 13,95                      | 28,07        | 7,07          | 337,51                  | 220         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром                                    | 45          | 4,45                       | 6,34         | 14,54         | 135                     | 3           |
|  | Кофейный напиток  | 180         | 3,94                       | 4,36         | 20,75         | 133,38                  | 178         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>425</b>  | <b>22,34</b>               | <b>38,77</b> | <b>42,36</b>  | <b>605,89</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 100         | 0,5                        |              | 12,7          | 52,68                   |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>100</b>  | <b>0,5</b>                 | <b>0</b>     | <b>12,7</b>   | <b>52,68</b>            |             |
| Обед   | Салат из свеклы с растительным маслом                         | 60          | 0,88                       | 3,5          | 45,4          | 63,1                    | 45          |
|  | Суп-пюре из картофеля   | 200         | 4,86                       | 6,04         | 23,54         | 168                     | 24          |
|  | Голубцы ленивые   | 160         | 14,1                       | 9,08         | 12,5          | 218,6                   | 97          |
|  | Соус сметанный  | 50          | 0,9                        | 6,2          | 2,6           | 71                      | 162         |
|  | Компот из сухофруктов   | 180         | 0,14                       |              | 17,4          | 86,3                    | 181         |
|  | Хлеб  | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>710</b>  | <b>28,35</b>               | <b>26,29</b> | <b>147,1</b>  | <b>827,92</b>           |             |
| Полдник  | Булочка домашняя  | 75          | 7,01                       | 2,01         | 47,48         | 237                     | 193         |
|  | Фрукты свежие   | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
|  | Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания | 180         | 5                          | 4,5          | 8,4           | 95                      |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>355</b>  | <b>12,41</b>               | <b>6,91</b>  | <b>65,68</b>  | <b>376</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1590</b> | <b>63,6</b>                | <b>71,97</b> | <b>267,84</b> | <b>1862,49</b>          |             |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак  | Каша из 2 круп                                 | 200         | 200                        | 9,68         | 7,92          | 47                      | 145         |
|  | Бутерброд с маслом                             | 35          | 1,53                       | 6,6          | 12,79         | 119                     | 1           |
|  | Чай с молоком                                  | 180         | 2,9                        | 4,32         | 12,11         | 39,17                   | 174         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>415</b>  | <b>204,43</b>              | <b>20,6</b>  | <b>32,82</b>  | <b>205,17</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                                  | 100         | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 44                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>               |             |
| Обед   | Салат из свежих огурцов                        | 60          | 0,46                       | 3,65         | 1,43          | 40,38                   | 13          |
|  | Суп с клецками                                 | 200         | 3,2                        | 4            | 19            | 129,48                  | 20          |
|  | Суфле из рыбы                                  | 80          | 14,12                      | 7,7          | 4             | 142,32                  | 63          |
|  | Овощное рагу                                   | 130         | 2,54                       | 3,64         | 15,77         | 108,28                  | 134         |
|  | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 180         | 0,9                        |              | 19,05         | 94,83                   |             |
|  | Хлеб   | 60          | 7,47                       | 1,47         | 45,66         | 220,92                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>710</b>  | <b>28,69</b>               | <b>20,46</b> | <b>104,91</b> | <b>736,21</b>           |             |
| Полдник  | Запеканка из творога                           | 150         | 23,76                      | 17,39        | 23,05         | 348                     | 148         |
|  | Соус молочный сладкий                          | 50          | 1,3                        | 2,9          | 3,4           | 63,86                   | 168         |
|  | Кисель   | 180         |                            |              | 28,85         | 107,1                   | 169         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>380</b>  | <b>25,06</b>               | <b>20,29</b> | <b>55,3</b>   | <b>518,96</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1605</b> | <b>258,58</b>              | <b>61,75</b> | <b>202,83</b> | <b>1504,34</b>          |             |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|-----------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
|           | Белки                      | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1563      | 97,92                      | 55,264 | 223,638  | 1591,724                   |