

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	
Завтрак											
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	138,8	161,5
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	360,5	402,2	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9
Второй завтрак											
420	1 Кефиромолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
Обед											
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
ТТК	2 Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,92	779,41
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	Итого:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,3	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56
Ужин											
	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого	407	450	10,36	11,2	9,12	10,01	65,74	72,98	393,06	434,01
	Итого за день:	1578	1824,8	37,83	46,55	53,53	66,02	214,8	269,72	1494,9	1861,9

№ рел	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал				
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет				
182	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	124,56	147,85		
		410/411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
		3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
		4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	
	Итого:		363	407,2	6,06	6,76	4,91	5,62	46,34	52,84	258,12	293,66		
	Второй завтрак													
386	1	Фрукты свежие (яблоко)	1/2 шт	1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
	Обед													
118	1	Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33		
123	2	Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5		
ТТК	3	Фрикадельки мясные	50	70	6,35	8,89	15,02	21,02	4,54	6,36	179,03	250,64		
373	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
ТТК	5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5		
394	6	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	7	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:		505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31		
	Полдник													
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
ТТК	2	Чай с яблоком	Не более 20 г.	Не более 50 г.	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	Итого:		204,5	255	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3		
	Ужин													
	1	Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43		
412	2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:		400,5	452,6	9,83	11,05	7,29	8,39	57,57	64,27	337,63	378,99		
	Итого за день:		1573	1834,8	34,34	44,8	39,97	54,22	205,62	275,63	1349,9	1803,26		

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
199	1 Каша пшеница с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	9,03	9,67	7,39	8,2	40,14	46,04	268,46	301,71
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2 Запеканка из печени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	14,27	18,37	17,54	21,7	73,3	90,69	505,24	627,82
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
394	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	Итого:	260	250	1,75	3,53	0,55	1,39	33,5	58,54	149,49	263,6
Ужин											
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
379	2 Соус ягодноый	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	420,5	462,6	17,472	19,7118	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35
	Итого за день:	1573,5	1819,8	45,322	54,0818	36,44	43,11	230,7	286,18	1442,6	1758,48

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность, ккал
199	Каша манная с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9	
		2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
		3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
		4	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	
	Итого:		363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71	
Второй завтрак													
386	1	Фрукты свежие (мандарин)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
Обед													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	1	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98	
		2	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24	
		3	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61	
		4	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52	
		5	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
		6	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,3	12,3	40	60	
	Итого:		490	600	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	624,74	
Полдник													
417	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	Не более 20 г.	1-2 шт	Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
		2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:		200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51	
Ужин													
148/366	1 Рагу из овощей с соусом томатным	1	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199	
		2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
		3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:		410,5	462,6	5,39	5,94	12	14,22	42,1	46,43	307,02	341,56	
	Итого за день:		1563,5	1819,8	33,43	44,25	35,32	46,53	209,36	274,01	1314	1710,52	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет		
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет				
Завтрак													
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3,5	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9		
		180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
		30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
		<i>Итого:</i>		360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	306,2	339,3
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
		Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
		Ужин											
299/366	2 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235		
		Полдник											
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
		Итого:											
394	4 Комлот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
		Итого:											
	5 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
				500	600	17,58	21,26	27,83	33,09	74,7	92,2	624,46	757,58
Итого за день:													
		189/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
412	1 Чай с лимоном	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
				210,5	262,6	1,89	4,54	2,30	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56
Итого за день:													
		70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02		
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	20,92	24,39	147,85	173,61		
		Итого:											
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
				414,2	468,8	9,18	10,07	16,94	17,88	67,92	74,39	481,93	519,94
		1585,2	1833,6	38,26	46,22	62,46	72,79	209,47	261,82	1580,8	1915,38		

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет		
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет				
Завтрак													
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4	
		2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
		3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
		4	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6	
		Итого:	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81	
Второй завтрак													
386	1	Плоды свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед													
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85	
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52	
373	3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52	
ТТК	5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5	
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
		Итого:	490	600	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	541,72	686,78	
Полдник													
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
394	2	Компот из изюма	Не более 20 г	Не более 50 г	180	200	0,32	0,36	0	21,74	24,16	83,43	92,7
		Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	45,74	84,16	216,87	426,3	
Ужин													
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65	
	2	Повидло/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50	
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
ТТК №11	4	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7	
		Итого:	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35	
		Итого за день:	1557,5	1812,2	35,75	46,24	38,15	50,39	215,7	282,1	1366	1785,2	

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	8,12	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
ТТК	2 Запеканка из печени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны из муки твердой	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	17,97	22,8	17,3	21,42	74,18	92,52	527,75	658,02
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пруник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	Итого:	210,5	262,6	1,33	3,09	0,59	1,45	22,48	46,93	100,62	212,06
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400	450	7,07	7,69	13,73	16,25	52,71	56,9	367,04	408,91
	Итого за день:	1563,5	1819,8	35,86	43,81	46,29	54,51	201,96	254,98	1376,5	1692,9

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. квал			
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет		
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет				
Завтрак													
199 410/4 11	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9	
	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	
			Итого:	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	286,71	
Второй завтрак													
386	1	Флоды свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41	44	
	Обед												
88 ТТК	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98	
	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8	
	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88	
	4	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61	
	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
			Итого:	490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	473,24	584,66	
Полдник													
417	1	Кондитерские изделия "Печенье заправное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207	
	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91	
			Итого:	200	250	2,31	4,98	2,51	30,62	53,29	165,84	298,91	
Ужин													
157/ 372	1	Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41	
	2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56	
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
			Итого:	410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31	453,97
			Итого за день:	1563,5	1819,8	32,26	40,82	27,64	35,83	236,04	290,08	1337,1	1662,3

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества										Энергетическая ценность, ккал	
		Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3 лет		3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
		Завтрак											
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3		
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	360,5	402,2	6,37	7,01	5,33	6,14	47,12	53,02	266	299,5		
		Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
		Обед											
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
ТТК	2 Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53		
		Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Итого:	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51		
		Ужин											
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого:	407	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38		
	Итого за день:	1557,5	1827,2	43,93	55,89	48,15	63,47	244,19	320,79	1593,6	2084,9		

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевое вещество						Энергетическая ценность, ккал		
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет	
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет			
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4	
		410/411	2	180/7	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
		1/6	3	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
		Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41
		Второй завтрак										
386	Фрукты свежие (яблоко)	1	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
				Обед								
63	1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
373	4	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
394	5	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		Итого:	490	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83
		Полдник										
394	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	Не более 20 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
		2	Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39
		Итого	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26
		Ужин										
125	1	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	2	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45
		Итого за день:	1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95