

День: первый

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7- 10/11- 18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------|--|---|----------------------|-------|--------|---|---------------|------|----|----|---------------------------|----|----|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | В 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 13 | 14 | 12 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 201 | 1 Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 3,89 | 3,65 | 20,13 | 129,13 | | 0,23 | - | - | | - | - | | |
| 160 103 | 2Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,90 | 1,70 | 9,74 | 63,43 | | 0,30 | - | - | | - | - | | |
| 33 | 3 Батон с маслом сливочным | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | - | - | - | 7,8 | - | - | 0,89 | 0,021 |
| | Итого: | | 8,95 | 14,35 | 49,89 | 368,16 | 0,028 | 0,53 | | | 7,8 | - | - | 0,89 | 0,021 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | | 10 | | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | | 10 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 327 | 1Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне | 200 | 3,09 | 2,25 | 7,82 | 60,26 | | 2,60 | - | - | | - | - | | |
| 194 | 2 Макароны изделия | 150 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 | - | - | - | 12 | - | - | 0,8 | 0,02 |
| 120 611 | 3Биточки рубленые куриные | 50 | 16,64 | 15,35 | 13,44 | 249,68 | | 1,29 | | | | | | | |
| 71 | 4Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 0,98 | 5,05 | ,3,27 | 66,21 | | 2,69 | | | | | | | |
| 160 105 | 5 Чай с сахаром+С витаминация | 200 | | | 5,00 | 19,95 | | | - | - | | - | - | | |
| 34 | 6 Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 34 | 7 Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Итого: | | 33,63 | 30,18 | 116,96 | 857,47 | 0,06 | 6,58 | | | 12 | | | 0,8 | 0,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | 1. Запеканка рисовая с творогом | 100 | 1,76 | 0,61 | 14,58 | 70,93 | | 0,06 | - | - | | - | - | - | |
| 127 | 2. Лимонный напиток | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,20 | 46,27 | | 2,80 | - | - | | - | - | | |
| | Итого | | 1,82 | 0,62 | 25,78 | 117,2 | | 2,86 | | | | | | | |

День:второй

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7-10/11-18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|----|----|---------------------------|----|----|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | B2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 205 | 1 Каша манная молочная | 150 | 3,64 | 3,98 | 17,08 | 119,01 | | 0,41 | - | - | | - | - | | |
| 160 101 | 2 Какао на молоке | 200 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 | | 0,27 | - | - | | - | - | | |
| 33 | 3 Батон со сливочн. маслом | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | - | - | - | 7,8 | - | - | 0,89 | 0,021 |
| | Итого: | | 8,64 | 14,72 | 44,41 | 347,34 | 0,028 | 0,68 | | | 7,8 | | | 0,89 | 0,021 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | | 10,00 | | | | | - | | |
| | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | | 10,00 | | | | | - | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 403 | 1 Салат из свеклы с солеными огурцами | 50 | 1,36 | 8,09 | 7,65 | 108,92 | | 9 | - | - | | - | - | | |
| 38 | 2 Уха из рыбы | 250 | 4,536 | 2,011 | 10,518 | 75,681 | 0,108 | 14,740 | - | - | 24,100 | - | - | 0,858 | 0,08 |
| 186 | 3 Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,12 | 6,24 | 41,19 | 261,42 | 0,12 | | - | - | 18 | - | - | 2,4 | 0,06 |
| 103 | 4 Голубцы ленивые | 80 | 7,5 | 7,62 | 5,6 | 121 | | | | | | | | | |
| 160 213 | 5 Напиток лимонный | 200 | 0,06 | 0,01 | 11,20 | 46,27 | | 2,80 | - | - | | - | - | | |
| 34 | 6 Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | - | - | - | - | 8,1 | - | - | - | |
| 34 | 7 Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,10 | | - | - | - | | - | - | | |
| | Итого: | | 29,83 6 | 25,961 | 127,608 | 857,891 | 0,228 | 26,54 | - | | 50,2 | - | - | 3,258 | 0,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 313 | 1. Сырники | 100 | 17,68 | 9,82 | 28,21 | 271,69 | - | 0,42 | - | | | - | - | | |
| 160 209 | 2. Напиток яблочный | 200 | 5,82 | 5,82 | 13,395 | 52,035 | 0,0045 | 2,4 | - | - | 10,665 | - | - | 0,36 | 0,003 |
| | Итого: | | 23,5 | 15,64 | 41,605 | 323,035 | 0,0045 | 2,82 | | | 10,665 | | | 0,36 | 0,003 |

День: третий

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7- 10/11- 18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценнос ть (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|---|----------------------|-------|-------|--|---------------|------------|----|----|---------------------------|-------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | В2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 224 | 1 Каша геркулес | 150 | 3,06 | 4,65 | 14,32 | 111,42 | | 0,23 | - | - | | | - | |
| 160 103 | 2 Кофейный напиток | 200 | 1,90 | 1,70 | 9,74 | 63,43 | | 0,30 | - | - | | | - | - |
| | 3 Батон с маслом сливочным | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | - | - | - | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| | Итого: | | 8,12 | 15,35 | 44,08 | 350,45 | 0,028 | 0,53 | - | - | 7,8 | 0,021 | | 0,89 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Фрукт (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,0 | | 5,00 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,0 | | 5,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 201 | 1 Рассольник Ленинградский | 200 | 1,03 | 1,61 | 6,91 | 46,25 | | 3,71 | - | | | | | |
| 130 201 | 2 Капуста тушеная с птицей | 150 | 2,14 | 4,12 | 7,43 | 76,77 | | 32,20 | | | | | | |
| 584 | 3 Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | | 70 | - | - | | | | |
| 79 | 4 Салат картофельный с огурцами солеными | 45 | 0,77 | 2,37 | 4,91 | 44,45 | | 5,51 | - | | | | - | |
| | 5 Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | - | - | | | - | - | |
| | 6 Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,1 | | - | - | - | | - | - | |
| | Итого: | | 11,9 | 10,39 | 93,5 | 509,07 | | 111,4 2 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 237 | 1.Лапшевник с творогом | 100 | 9,18 | 5,93 | 24,26 | 186,64 | | 0,17 | - | | | | - | |
| 106 | 2.Кисель | 200 | 0,24 | 0,24 | 35,76 | 145,08 | | 80,00 | - | - | 8,20 | | 0,96 | 0,28 |
| | Итого: | | 9,42 | 6,17 | 60,02 | 331,72 | | 80,17 | | | 8,20 | | 0,96 | 0,28 |

День:четвертый

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7- 10/11- 18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценнос ть (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|---|----------------------|-------|--------|--|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|----|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | В2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | 1. Каша молочная пшеничная жидкая | 100 | 4,54 | 5,18 | 20,09 | 144,99 | 0,09 | 0,81 | - | | 92,34 | | - | 1,62 |
| 160 | 2.Какао на молоке | 200 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 | | 0,27 | - | - | | | - | |
| 33 | 3. Батон со сливочным маслом | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | -- | - | - | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| | Итого: | | 9,54 | 15,92 | 47,42 | 373,32 | 0,36 | 1,08 | - | | 100,64 | 0,021 | - | 2,51 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Фрукт (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 5,00 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 5,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 110 | 1Борщ с овощами | 200 | 1,94 | 2,33 | 2,91 | 35,02 | | 4,86 | - | | | | | |
| 130 101 | 2 Пюре картофельное | 150 | 2,22 | 2,56 | 14,39 | 89,67 | | 8,41 | - | | | | | |
| 120 408 | 3.Тефтели рыбные | 100 | 13,27 | 2,12 | 11,2 | 117,05 | | 1,75 | - | | | | | |
| 100 201 | 4.Салат из капусты с растительным маслом | 50 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 136,84 | | 25,67 | | | | | | |
| 160 209 | 5.Компот из сухофруктов | 200 | 0,14 | 0,03 | 13,94 | 56,76 | | | - | | | | | |
| | 6.Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | | - | | | | | |
| | 7.Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,1 | | | - | | | | | |
| | Итого: | | 26,47 | 19,11 | 103,52 | 679,94 | | 40,69 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 213 | 1. Макароны запеченные с сыром | 100 | 5,46 | 4,17 | 24,48 | 157,73 | | 0,05 | - | | | | | |
| 251 | 2.Чай с сахаром +С вит | 200 | | | 5,00 | 19,95 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 5,46 | 4,17 | 29,48 | 177,68 | | 0,05 | | | | | | |

День: пятый

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7- 10/11- 18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценнос ть (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|---|----------------------|-------|--------|--|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|----|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | В2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 211 | 1. Каша «дружба» молочная | 150 | 3,52 | 3,84 | 20,05 | 127,43 | | 0,33 | - | | | - | - | |
| 160 101 | 2. Какао с молоком | 200 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 | | 0,27 | - | - | | | - | |
| | 3. Батон с маслом сливочным | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | - | - | - | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| | Итого: | | 8,52 | 14,58 | 47,38 | 355,76 | 0,028 | 0,6 | | | 7,8 | 0,021 | | 0,89 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Фрукт (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 5,00 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 5,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 333 | 1. Суп вермишелевый | 200 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 0,11 | 8,25 | - | | 24,0 | 0,05 | - | 0,96 |
| 120 605 | 2. Плов куриный | 150 | 9,48 | 11,28 | 19,57 | 209,42 | | 2,72 | - | | | | | |
| 100 407 | 3. Салат из свеклы | 50 | 1,42 | 10,08 | 8,31 | 129,55 | | 9,44 | | | | | | |
| 160 106 | 4. Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,02 | | 5,06 | 20,63 | | 0,8 | - | | | | | |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | - | - | | | - | - | |
| | 6. Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,10 | | - | - | - | | - | - | |
| | Итого: | | 20,36 | 26,19 | 79,11 | 695,7 | 0,11 | 21,21 | | | 24,0 | 0,05 | | 0,96 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ¹⁶⁰ | 1. Компот яблочный | 200 | 5,82 | 5,82 | 13,395 | 52,035 | 0,0045 | 2,4 | - | - | 10,665 | 0,003 | | 0,36 |
| 120 237 | 2. Лапшевник с творогом | 100 | 9,18 | 5,93 | 24,26 | 186,64 | | 0,17 | - | - | | | | |
| | Итого | | 15 | 11,75 | 37,655 | 238,675 | 0,0045 | 2,57 | - | | 10,665 | 0,003 | | 0,36 |

День: шестой

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7- 10/11- 18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценнос ть (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|---|----------------------|-------|-------|--|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | В2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 221 | 1.Каша гречневая молочная | 150 | 3,57 | 4,73 | 12,68 | 107,75 | | 0,43 | - | | | | | |
| 160 103 | 2. Кофейный напиток | 200 | 1,90 | 1,70 | 9,74 | 63,43 | | 0,30 | - | - | | | - | |
| | 3. Батон с маслом сливочным | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | - | - | - | 7,8 | 0,021 | | 0,89 |
| | Итого: | | 8,63 | 15,43 | 42,44 | 346,78 | 0,028 | 0,73 | | | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Фрукт (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 96,0 | | 10 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 96,0 | | 10 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 501 | 1. Салат винигрет | 50 | 1,60 | 10,19 | 9,10 | 134,87 | | 8,32 | - | - | | | - | |
| 110 305 | 2. Суп из овощей | 200 | 1,31 | 2,90 | 6,68 | 58,07 | | 8,87 | - | | | - | - | |
| 130 312 | 3. Рис с овощами | 150 | 2,25 | 2,79 | 23,74 | 124,56 | | 1,00 | - | | | - | - | |
| 120 401 | 4. Котлеты рубленые из фарша рыбного | 50 | 15,16 | 3,99 | 15,23 | 158,06 | - | 0,82 | - | - | | - | - | - |
| 160 212 | 5.Компот из плодов свежих(апельсин) | 200 | 0,14 | 0,03 | 12,20 | 50,34 | | 9,00 | | | | | | |
| | 6 Хлеб ржаной | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | | - | - | | - | - | |
| | 7.Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,10 | | - | - | - | | - | - | |
| | Итого: | | 27,72 | 21,89 | 118,4 | 770,5 | 0,027 | 28,01 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 305 | 1.Запеканка из творога | 100 | 17,96 | 11,43 | 20,14 | 255,22 | | 0,46 | - | | | - | - | |
| 160 106 | 2.Кисель | 200 | 0,24 | 0,24 | 35,76 | 145,08 | - | 80,00 | - | - | 8,20 | - | 0,96 | 0,28 |
| | Итого: | | 18,2 | 11,67 | 55,9 | 400,3 | | 80,46 | - | | 8,20 | | 0,96 | 0,28 |

День: седьмой

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7-10/11-18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|----|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | В2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | 1. Суп молочный вермишелевый | 150 | 6,32 | 7,53 | 32,04 | 265,28 | 0,074 | 1,5 | - | | 193,8 | 0,216 | - | 0,51 |
| 160 101 | 2. Какао с молоком | 200 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 | | 0,27 | - | - | | - | | |
| 33 | 3. Батон с маслом сливочным | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | - | - | - | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| | Итого: | | 11,32 | 18,27 | 59,37 | 493,61 | 0,102 | 1,77 | - | | 201,6 | 0,237 | - | 1,4 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Фрукт (банан) | 100 | 1,50 | 0,05 | 21,00 | 96,00 | | 10,00 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 1,50 | 0,05 | 21,00 | 96,00 | | 10,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | 1. Суп картофельный с крупой(рис) | 200 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 0,11 | 8,25 | - | | 24,0 | 0,05 | - | 0,96 |
| 120 609 | 2. Рагу из мяса птицы | 150 | 8,45 | 7,78 | 11,45 | 144,08 | | 7,18 | - | | | | - | |
| 100 504 | 3. Салат витаминный | 50 | 1,44 | 10,08 | 9,55 | 135,59 | | 20,40 | - | | | | | |
| | 4. Напиток шиповник | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,00 | | 0,70 | - | | | | | |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | | - | | | - | - | |
| | 6. Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,10 | | | - | - | | - | - | |
| | Итого: | | 20,03 | 22,99 | 109,54 | 712,77 | 0,11 | 36,53 | | | 24,0 | 0,05 | - | 0,96 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 318 | 1. Пудинг из творога | 100 | 16,82 | 10,29 | 16,77 | 226,92 | - | 0,43 | - | - | | - | | |
| 160 235 | 2. Чай с сахаром +С вит | 200 | | | 5,00 | 19,95 | | | - | - | | | - | |
| | Итого: | | 16,82 | 10,29 | 21,77 | 246,87 | | 0,43 | - | - | | | | |

День: восьмой

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7-10/11-18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|---|-----------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|----|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | В2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 13 | 14 | 12 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 201 | 1. Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 3,89 | 3,65 | 20,13 | 129,13 | | 0,23 | - | | | | - | |
| 160 103 | 2. Кофейный напиток | 200 | 1,90 | 1,70 | 9,74 | 63,43 | | 0,30 | - | -- | | | | |
| 33 | 3. Батон со сливочным маслом | 40/10 | 3,16 | 9,0 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | | - | - | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| | Итого: | | 8,95 | 14,35 | 49,89 | 368,16 | 0,028 | 0,53 | - | | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | | 10,00 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | | 10,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/20 | 5,58 | 4,38 | 10,74 | 104,8 | | - | - | | | | - | |
| 37 | 2. Гороховое пюре | 100 | 23,2 | 5,43 | 50,8 | 314,08 | 0,810 | 6,45 | 0,07 | 5 | 115 | | 0,107 | 4 |
| 120 619 | 3. Шницель рубленый из птицы | 100 | 22,41 | 21,73 | 8,03 | 305,37 | | 1,71 | - | | | | | |
| 10 | 4. Салат морковный с яблоками | 60 | 0,46 | 6,08 | 3,96 | 73,12 | 0,027 | 3,63 | | | 12,6 | 0,029 | | 0,652 |
| | 5. Напиток апельсиновый | 200 | 0,14 | 0,03 | 12,20 | 50,34 | | 9,00 | - | | | | | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | - | - | | | - | - | |
| | 7. Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,10 | | - | - | - | | - | - | |
| | Итого: | | 59,05 | 39,64 | 137,18 | 1092,31 | 0,837 | 20,79 | 0,07 | 5 | 127,6 | 0,029 | 107 | 4,652 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 190 113 | 1. Булочка | 100 | 7,06 | 9,10 | 62,95 | 361,38 | | - | - | | | - | - | |
| 251 | 2. Простоквашка | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 72 | 0,054 | 1,44 | - | - | 212,4 | 0,234 | - | 0,18 |
| | Итого: | | 12,46 | 10,9 | 70,15 | 433,38 | 0,054 | 1,44 | - | | 212,4 | 0,234 | | 0,18 |

День:девятый

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7-10/11-18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|----|----|---------------------------|-------|----|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | В2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 203 | 1 Каша рисовая молочная | 150 | 3,07 | 3,47 | 22,68 | 130,86 | | 0,30 | - | | | | - | |
| 160 101 | 2 Какао на молоке | 200 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 | | 0,27 | - | - | | | - | |
| 33 | 3 Батон с маслом сливочным | 40/10 | 3,16 | 9 | 20,02 | 175,6 | 0,028 | - | - | - | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| | Итого: | | 8,07 | 14,21 | 50,01 | 359,19 | 0,028 | 0,57 | - | | 7,8 | 0,021 | - | 0,89 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | | 10,00 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | | 10,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | 1.Суп картофельный с крупой | 200 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 0,11 | 8,25 | - | | 24,0 | 0,05 | - | 0,96 |
| 153 | 2. Жаркое по домашнему | 220 | 19,8 | 18,5 | 25,9 | 390,6 | 0,176 | 10,12 | - | - | 35,2 | 0,22 | - | 3,08 |
| 61 | 3.Салат из свеклы и моркови | 50 | 0,58 | 4,55 | 3,08 | 58,27 | | 2,67 | | | | | | |
| 160 209 | 4. Компот из сухофруктов+вит С | 200 | 0,14 | 0,03 | 13,94 | 56,76 | | | - | | | | - | |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | | - | | | | - | |
| | 6.Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,10 | | | - | - | | | - | |
| | Итого: | | 29,96 | 27,91 | 108,66 | 841,73 | 0,286 | 21,04 | - | | 59 | 0,27 | | 4,04 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 702 | 1 Оладьи дрож. со сгущенным молоком | 100 | 7,39 | 6,98 | 43,45 | 265,99 | - | 0,17 | - | | | | - | |
| 251 | 2 Чай | 200 | | | 5,00 | 19,95 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 7,39 | 6,98 | 48,45 | 285,94 | | 0,17 | | | | | | |

День: десятый

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) 7- 10/11- 18 | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценнос ть (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|------------------------------------|---|----------------------|-------|-------|--|---------------|-----------|------|------|---------------------------|-----------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | B2 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 13 | 14 | 12 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 301 | 1.Омлет натуральный | 100 | 10,44 | 11,24 | 1,95 | 150,71 | | 0,18 | - | | | | | |
| 433 | 2. Какао с молоком | 200 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 | | 0,27 | - | - | | | - | |
| 33 | 3. Батон со сливочным маслом | 40/10 | 3.16 | 9.0 | 20.02 | 175.6 | 0.028 | | - | - | 7.8 | 0.02 1 | - | 0.89 |
| 14 | 4. Сыр порционнo | 10 | 23.2 | 29.5 | | 360 | | 0.7 | - | | 880 | 0.5 | - | 1 |
| | Итого: | | 38,64 | 51,48 | 29,28 | 739,04 | 0,028 | 1,15 | | | 887,8 | 0,52 1 | | 1,89 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 0 | | | | | | |
| | Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 10,0 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 111 | 1.Щи из капусты свежей | 200/10 | 1,99 | 1,19 | 3,33 | 27,41 | | 7,82 | - | | | | - | |
| 508 | 2.Перловка отварная рассыпчатая | 100 | 2,9 | 6,1 | 20,7 | 153,00 | 0,06 | | 0,77 | 1,71 | 91,11 | 0,07 | 0,95 | 0,8 |
| 120 601 | 3.Гуляш из отварной птицы | 100 | 14,14 | 11,89 | 1,60 | 158,18 | | 2,28 | - | | | | - | |
| 205 | 4.Салат из моркови | 60 | 1,22 | 7,09 | 6,49 | 95,83 | | 4,70 | | | | | | |
| | 5. Чай с сахаром | 200 | | | 5,00 | 19,95 | | | - | | | | | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,15 | 94,5 | | | - | - | | | - | |
| | 7. Хлеб пшеничный | 50 | 4,26 | 1,49 | 29,3 | 150,10 | | | - | - | | | - | |
| | Итого: | | 27,51 | 28,26 | 88,57 | 698,97 | 0,06 | 14,8 | 0,77 | 1,71 | 91,11 | 0,07 | 0,95 | 0,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 192 | 1. Запеканка со свежими плодами | 100 | 0,28 | 0,03 | 2,03 | 9,58 | | 0, 46 | - | - | | | - | |
| | 2 .Простоквашка | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 72 | 0,054 | 1,44 | - | - | 212,4 | 0,234 | - | |
| | Итого | | 5,68 | 1,83 | 9,23 | 81,58 | 0,054 | 1,9 | | | 212,4 | 0,23 4 | | |

