

День: первый

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                        | Р  | Mg | Fe   | В 2   |
| 1                     | 2  | 3                           | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10 | 10 | 11                        | 13 | 14 | 12   |       |
| <b>Завтрак</b>        |  |                             |                      |       |        |                                |               |      |    |    |                           |    |    |      |       |
| 120<br>201            | 1 Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным    | 150/5                       | 3,89                 | 3,65  | 20,13  | 129,13                         |               | 0,23 | -  | -  |                           | -  | -  |      |       |
| 160<br>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 |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                             |                      |       |        |                                |               |      |    |    |                           |    |    |      |       |
|                       | 1.Фрукт (яблоко)                                       | 100                         | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,0                           |               | 10   |    |    |                           |    |    |      |       |
|                       | Итого:   | 100                         | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,0                           |               | 10   |    |    |                           |    |    |      |       |
| <b>Обед</b>           |  |                             |                      |       |        |                                |               |      |    |    |                           |    |    |      |       |
| 110<br>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<br>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<br>105            | 5 Чай с сахаром+С витаминизация                        | 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  |
| <b>Полдник</b>        |  |                             |                      |       |        |                                |               |      |    |    |                           |    |    |      |       |
| 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  | Са                        | Р  | Mg | Fe    | B2    |
| 1                     | 2                                     | 3                           | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15    |       |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |                             |                      |        |         |                                |               |        |    |    |                           |    |    |       |       |
| 120<br>205            | 1 Каша манная молочная                | 150                         | 3,64                 | 3,98   | 17,08   | 119,01                         |               | 0,41   | -  | -  |                           | -  | -  |       |       |
| 160<br>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 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                       |                             |                      |        |         |                                |               |        |    |    |                           |    |    |       |       |
|                       | 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  |    |    |                           |    | -  |       |       |
| <b>Обед</b>           |                                       |                             |                      |        |         |                                |               |        |    |    |                           |    |    |       |       |
| 100<br>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<br>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<br>6           | 25,961 | 127,608 | 857,891                        | 0,228         | 26,54  | -  |    | 50,2                      | -  | -  | 3,258 | 0,14  |
| <b>Полдник</b>        |                                       |                             |                      |        |         |                                |               |        |    |    |                           |    |    |       |       |
| 120<br>313            | 1. Сырники                            | 100                         | 17,68                | 9,82   | 28,21   | 271,69                         | -             | 0,42   | -  |    |                           | -  | -  |       |       |
| 160<br>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

| №<br>реп              | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции<br>(г) 7-<br>10/11-<br>18 | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет<br>ическая<br>ценнос<br>ть<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>        |   |   |                      |       |       |  |               |            |    |    |                           |       |      |      |
| 120<br>224            | 1 Каша геркулес                             | 150                                       | 3,06                 | 4,65  | 14,32 | 111,42                                       |               | 0,23       | -  | -  |                           |       | -    |      |
| 160<br>103            | 2 Кофейный напиток                          | 200                                       | 1,90                 | 1,70  | 9,74  | 63,43  |               | 0,30       | -  | -  |                           |       | -    | -    |
|                       | 3 Батон с маслом<br>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 |
| <b>Второй завтрак</b> |   |   |                      |       |       |  |               |            |    |    |                           |       |      |      |
|                       | 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       |    |    |                           |       |      |      |
| <b>Обед</b>           |   |   |                      |       |       |  |               |            |    |    |                           |       |      |      |
| 110<br>201            | 1 Рассольник<br>Ленинградский               | 200                                       | 1,03                 | 1,61  | 6,91  | 46,25  |               | 3,71       | -  |    |                           |       |      |      |
| 130<br>201            | 2 Капуста тушеная с<br>птицей               | 150                                       | 2,14                 | 4,12  | 7,43  | 76,77  |               | 32,20      |    |    |                           |       |      |      |
| 584                   | 3 Напиток из<br>шиповника                   | 200                                       | 0,7                  | 0,3   | 22,8  | 97,0   |               | 70         | -  | -  |                           |       |      |      |
| 79                    | 4 Салат картофельный<br>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<br>2 |    |    |                           |       |      |      |
| <b>Полдник</b>        |   |   |                      |       |       |  |               |            |    |    |                           |       |      |      |
| 120<br>237            | 1.Лапшевник с<br>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

| №<br>репс             | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции<br>(г) 7-<br>10/11-<br>18 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет<br>ическая<br>ценнос<br>ть<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>        |   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 189                   | 1. Каша молочная<br>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<br>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 |
| <b>Второй завтрак</b> |   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
|                       | 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  |    |    |                           |       |    |      |
| <b>Обед</b>           |   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 110<br>110            | 1Борщ с овощами                             | 200                                       | 1,94                 | 2,33  | 2,91   | 35,02  |               | 4,86  | -  |    |                           |       |    |      |
| 130<br>101            | 2 Пюре картофельное                         | 150                                       | 2,22                 | 2,56  | 14,39  | 89,67  |               | 8,41  | -  |    |                           |       |    |      |
| 120<br>408            | 3.Тефтели рыбные                            | 100                                       | 13,27                | 2,12  | 11,2   | 117,05                                       |               | 1,75  | -  |    |                           |       |    |      |
| 100<br>201            | 4.Салат из капусты с<br>растительным маслом | 50  | 1,64                 | 10,08 | 9,63   | 136,84                                       |               | 25,67 |    |    |                           |       |    |      |
| 160<br>209            | 5.Компот из<br>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 |    |    |                           |       |    |      |
| <b>Полдник</b>        |   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 120<br>213            | 1. Макароны<br>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

| №<br>репс             | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) 7-<br>10/11-<br>18 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет<br>ическая<br>ценнос<br>ть<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 120<br>211            | 1. Каша «дружба»<br>молочная      | 150                                       | 3,52                 | 3,84  | 20,05  | 127,43                                       |               | 0,33  | -  |    |                           | -     | -  |      |
| 160<br>101            | 2. Какао с молоком                | 200                                       | 1,84                 | 1,74  | 7,31   | 52,73  |               | 0,27  | -  | -  |                           |       | -  |      |
|                       | 3. Батон с маслом<br>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 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
|                       | 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  |    |    |                           |       |    |      |
| <b>Обед</b>           |                                   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 110<br>333            | 1. Суп вермишелевый               | 200                                       | 2,18                 | 2,84  | 14,29  | 91,5   | 0,11          | 8,25  | -  |    | 24,0                      | 0,05  | -  | 0,96 |
| 120<br>605            | 2. Плов куриный                   | 150                                       | 9,48                 | 11,28 | 19,57  | 209,42                                       |               | 2,72  | -  |    |                           |       |    |      |
| 100<br>407            | 3. Салат из свеклы                | 50  | 1,42                 | 10,08 | 8,31   | 129,55                                       |               | 9,44  |    |    |                           |       |    |      |
| 160<br>106            | 4. Чай с сахаром с<br>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 |
| <b>Полдник</b>        |                                   |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| <sup>160</sup>        | 1. Компот яблочный                | 200                                       | 5,82                 | 5,82  | 13,395 | 52,035                                       | 0,0045        | 2,4   | -  | -  | 10,665                    | 0,003 |    | 0,36 |
| 120<br>237            | 2. Лапшевник с<br>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

| №<br>реп              | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции<br>(г) 7-<br>10/11-<br>18 | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет<br>ическая<br>ценнос<br>ть<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>        |   |   |                      |       |       |  |               |       |    |    |                           |       |      |      |
| 120<br>221            | 1.Каша гречневая<br>молочная            | 150                                       | 3,57                 | 4,73  | 12,68 | 107,75                                       |               | 0,43  | -  |    |                           |       |      |      |
| 160<br>103            | 2. Кофейный напиток                     | 200                                       | 1,90                 | 1,70  | 9,74  | 63,43  |               | 0,30  | -  | -  |                           |       | -    |      |
|                       | 3. Батон с маслом<br>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 |
| <b>Второй завтрак</b> |   |   |                      |       |       |  |               |       |    |    |                           |       |      |      |
|                       | 1 Фрукт (банан)                         | 100                                       | 1,50                 | 0,50  | 21,0  | 96,0   |               | 10    |    |    |                           |       |      |      |
|                       | Итого:                                  | 100                                       | 1,50                 | 0,50  | 21,0  | 96,0   |               | 10    |    |    |                           |       |      |      |
| <b>Обед</b>           |   |   |                      |       |       |  |               |       |    |    |                           |       |      |      |
| 100<br>501            | 1. Салат винигрет                       | 50  | 1,60                 | 10,19 | 9,10  | 134,87                                       |               | 8,32  | -  | -  |                           |       | -    |      |
| 110<br>305            | 2. Суп из овощей                        | 200                                       | 1,31                 | 2,90  | 6,68  | 58,07  |               | 8,87  | -  |    |                           | -     | -    |      |
| 130<br>312            | 3. Рис с овощами                        | 150                                       | 2,25                 | 2,79  | 23,74 | 124,56                                       |               | 1,00  | -  |    |                           | -     | -    |      |
| 120<br>401            | 4. Котлеты рубленые<br>из фарша рыбного | 50  | 15,16                | 3,99  | 15,23 | 158,06                                       | -             | 0,82  | -  | -  |                           | -     | -    | -    |
| 160<br>212            | 5.Компот из плодов<br>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 |    |    |                           |       |      |      |
| <b>Полдник</b>        |   |   |                      |       |       |  |               |       |    |    |                           |       |      |      |
| 120<br>305            | 1.Запеканка из творога                  | 100                                       | 17,96                | 11,43 | 20,14 | 255,22                                       |               | 0,46  | -  |    |                           | -     | -    |      |
| 160<br>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

| №<br>репс             | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции<br>(г) 7-<br>10/11-<br>18 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет<br>ическая<br>ценнос<br>ть<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>        |                                      |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 160                   | 1. Суп молочный<br>вермишелевый      | 150                                       | 6,32                 | 7,53  | 32,04  | 265,28                                       | 0,074         | 1,5   | -  |    | 193,8                     | 0,216 | -  | 0,51 |
| 160<br>101            | 2. Какао с молоком                   | 200                                       | 1,84                 | 1,74  | 7,31   | 52,73  |               | 0,27  | -  | -  |                           | -     |    |      |
| 33                    | 3. Батон с маслом<br>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  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                      |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
|                       | 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 |    |    |                           |       |    |      |
| <b>Обед</b>           |                                      |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 80                    | 1. Суп картофельный с<br>крупой(рис) | 200                                       | 2,18                 | 2,84  | 14,29  | 91,5   | 0,11          | 8,25  | -  |    | 24,0                      | 0,05  | -  | 0,96 |
| 120<br>609            | 2.Рагу из мяса птицы                 | 150                                       | 8,45                 | 7,78  | 11,45  | 144,08                                       |               | 7,18  | -  |    |                           |       | -  |      |
| 100<br>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 |
| <b>Полдник</b>        |                                      |   |                      |       |        |  |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 120<br>318            | 1. Пудинг из творога                 | 100                                       | 16,82                | 10,29 | 16,77  | 226,92                                       | -             | 0,43  | -  | -  |                           | -     |    |      |
| 160<br>235            | 2. 2.Чай с сахаром +С<br>вит         | 200                                       |                      |       | 5,00   | 19,95  |               |       | -  | -  |                           |       | -  |      |
|                       | Итого:                               |   | 16,82                | 10,29 | 21,77  | 246,87                                       |               | 0,43  | -  | -  |                           |       |    |      |

День: восьмой

Возрастная категория: 3-7 лет

| №<br>реп              | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции<br>(г) 7-<br>10/11-<br>18 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (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    |
| <b>Завтрак</b>        |  |   |                      |       |        |   |               |       |      |    |                           |       |       |       |
| 120<br>201            | 1. Каша молочная<br>пшеничная жидкая           | 150                                       | 3,89                 | 3,65  | 20,13  | 129,13                                    |               | 0,23  | -    |    |                           |       | -     |       |
| 160<br>103            | 2. Кофейный напиток                            | 200                                       | 1,90                 | 1,70  | 9,74   | 63,43                                     |               | 0,30  | -    | -- |                           |       |       |       |
| 33                    | 3. Батон со сливочным<br>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  |
| <b>Второй завтрак</b> |  |   |                      |       |        |   |               |       |      |    |                           |       |       |       |
|                       | 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 |      |    |                           |       |       |       |
| <b>Обед</b>           |  |   |                      |       |        |   |               |       |      |    |                           |       |       |       |
| 26                    | 1. Суп картофельный с<br>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<br>619            | 3. Шницель рубленый<br>из птицы                | 100                                       | 22,41                | 21,73 | 8,03   | 305,37                                    |               | 1,71  | -    |    |                           |       |       |       |
| 10                    | 4. Салат морковный с<br>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 |
| <b>Полдник</b>        |  |   |                      |       |        |   |               |       |      |    |                           |       |       |       |
| 190<br>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  | Ca                        | В2    | Mg | Fe   |
| 1                     | 2                                   | 3                           | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10 | 11 | 12                        | 13    | 14 | 15   |
| <b>Завтрак</b>        |                                     |                             |                      |       |        |                                |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 120<br>203            | 1 Каша рисовая молочная             | 150                         | 3,07                 | 3,47  | 22,68  | 130,86                         |               | 0,30  | -  |    |                           |       | -  |      |
| 160<br>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 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                     |                             |                      |       |        |                                |               |       |    |    |                           |       |    |      |
|                       | 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 |    |    |                           |       |    |      |
| <b>Обед</b>           |                                     |                             |                      |       |        |                                |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 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<br>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 |
| <b>Полдник</b>        |                                     |                             |                      |       |        |                                |               |       |    |    |                           |       |    |      |
| 120<br>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

| №<br>реп              | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>(г) 7-<br>10/11-<br>18 | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет<br>ическая<br>ценнос<br>ть<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>        |                                    |   |                      |       |       |  |               |           |      |      |                           |           |      |      |
| 120<br>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<br>маслом    | 40/10                                     | 3.16                 | 9.0   | 20.02 | 175.6  | 0.028         |           | -    | -    | 7.8                       | 0.02<br>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<br>1 |      | 1,89 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                    |   |                      |       |       |  |               |           |      |      |                           |           |      |      |
|                       | Фрукт (яблоко)                     | 100                                       | 0,40                 | 0,40  | 9,80  | 47,00  |               | 10,0<br>0 |      |      |                           |           |      |      |
|                       | Итого:                             | 100                                       | 0,40                 | 0,40  | 9,80  | 47,00  |               | 10,0      |      |      |                           |           |      |      |
| <b>Обед</b>           |                                    |   |                      |       |       |  |               |           |      |      |                           |           |      |      |
| 110<br>111            | 1.Щи из капусты<br>свежей          | 200/10                                    | 1,99                 | 1,19  | 3,33  | 27,41  |               | 7,82      | -    |      |                           |           | -    |      |
| 508                   | 2.Перловка отварная<br>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<br>601            | 3.Гуляш из отварной<br>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  |
| <b>Полдник</b>        |                                    |   |                      |       |       |  |               |           |      |      |                           |           |      |      |
| 192                   | 1. Запеканка со<br>свежими плодами | 100                                       | 0,28                 | 0,03  | 2,03  | 9,58   |               | 0,<br>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<br>4 |      |      |







