

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1		1-3 года	
Завтрак	Каша дружба (рис + пшено)	130	110,77
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	98,96
Итого			296,5
2 - ой завтрак	Яблоко	100	44,4
	Печенье	20	82,84
Итого			127,24
Обед	Салат морковный	40	39,23
	Борщ со сметаной 15% жир	150/5	57,38
	Котлета мясная	60	138,8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	94,54
	Компот из сухофруктов	150	64,89
	Хлеб ржаной	30	58,68
Итого			453,52
Полдник	Голубцы овощные	120	74,73
	Молоко 2,5% жир	100	53,3
	Хлеб пшеничный	25	58,6
Итого			186,63
Итого за день			1063,89

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1		3-7 лет	
Завтрак	Каша дружба (рис + пшено)	200	182,8
	Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с сыром	40\10	129,59
Итого			417,09
2 - ой завтрак	Яблоко	110	48,84
	Печенье	20	82,84
Итого			131,68
Обед	Салат морковный	60	58,93
	Борщ со сметаной 15% жир	250	95,2
	Котлета мясная	70	173,82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	123,86
	Компот из сухофруктов	180	77,9
	Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			607,95
Полдник	Голубцы овощные	150	98,22
	Молоко 2,5% жир	180	95,94
	Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого			264,48
Итого за день			1421,2

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 2		1-3 года	
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	130	96,71
	Какао с молоком 2,5 % жир	150	86,77
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76
Итого			301,24
2 - ой завтрак	сок фруктовый	100	42,4
	Вафли	22	73,73
Итого			116,13
Обед	Суп гороховый	150	72,38
	Тефтели мясные с соусом 331	60\10	129,89
	Капуста тушеная	120	76,49
	Компот из свежих яблок (груш)	150	46,98
	Хлеб ржаной	30	58,68
Итого			384,42
Полдник	Запеканка из творога (5% жир) с вареньем или сгущ. молоком	100/20	130,13
	Чай сладкий	130	34,6
Итого			164,73
Итого за день			966,52

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Энергетическая ценность
День 2	3-7 лет		
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	200	153,84
	Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			413,89
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
	Вафли	22	73,73
Итого			116,13
Обед	Суп гороховый	250	117,89
	Тефтели мясные с соусом 331	70\15	154,54
	Капуста тушеная	150	93,99
	Компот из свежих яблок (груш)	180	58,08
	Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			502,74
Полдник	Запеканка из творога (5% жир)с вареньем или сгущ. молоком	110/20	159,15
	Сок фруктовый или чай сладкий	180	76,32
Итого			235,47
Итого за день			1268,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3	1-3 года		
Завтрак	Каша рисовая	130	106,78
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	98,96
Итого			292,51
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Обед	Салат из огурцов с луком	40	23,66
	Бульон из кур прозрачный с гренками	150\10	81,19
	Суфле из кур	60	113,35
	Картофельное пюре	120	107,4
	Кисель фруктовый	150	96
	Хлеб ржаной	30	58,68
	Итого		
Полдник	Омлет натуральный	90	87,04
	Зеленый горошек	30	13,43
	Чай с лимоном	100	36
	Хлеб пшеничный	25	58,6
	Итого		
Итого за день			1010,26

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3	3-7 лет		
Завтрак	Каша рисовая	200	179,58
	Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			439,63
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Обед	Салат из огурцов с луком	60	37,63
	Бульон из кур прозрачный с гренками	250\15	113,61
	Суфле из кур	70	133,98
	Картофельное пюре	150	128,98
	Кисель фруктовый	180	115,2
	Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого		
Полдник	Омлет натуральный	100	96,28
	Зеленый горошек	40	14,48
	Чай с лимоном	180	55,322
	Хлеб пшеничный	30	70,32
	Итого		
Итого за день			1326,072

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 4	1-3 года		
Завтрак	Каша манная	130	99,76
	Кофейный напиток с молоком 2,5 %	150	75,41
	Хлеб пшеничный с маслом слив 72,5% жир	30\8	117,76
Итого			292,93
2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05
	Сок фруктовый	100	42,4
Итого			103,45
Обед	Салат из свежей или квашеной капусты	40	34,24
	Суп рыбный консервный	150	67,95
	Оладьи из печени	60	123,27
	или Гуляш из отварной говядины	60/10	107,6
	Картофельное пюре	120	107,4
	Лимонный напиток	150	62,4
	Хлеб ржаной	30	58,68
Итого	С гуляшом		375,87
	с печенью		453,94
Полдник	Оладьи с вареньем или булочка домашняя	70/15	116,78
	Чай сладкий	100	26,2
	Йогурт 3% жир	110	103,62
	или Молоко 2,5% жир	150	1,96
Итого			220,4
Итого за день	С гуляшом		992,65
	с печенью		1070,72

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 4	3-7 лет		
Завтрак	Каша манная	200	162,86
	Кофейный напиток с молоком 2,5 % жир	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом слив 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			408,7
2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05
	Сок фруктовый	100	42,4
Итого			103,45
Обед	Салат из свежей или квашеной капусты	60	53,36
	Суп рыбный консервный	250	115,81
	Печень, тушенная в соусе или оладьи из печени	95	143,81
	или гуляш из отварной говядины	70/25	125,55
	Картофельное пюре	150	128,98
	Лимонный напиток	180	66,8
	Хлеб ржаной	40	78,24
Итого	с гуляшом		501,94
	с печенью		587
Полдник	Оладьи с вареньем или булочка домашняя	80/15	169
	Чай сладкий	100	26,2
	Йогурт 3% жир	110	103,62
	или Молоко 2,5% жир	180	95,94
Итого			272,62
Итого за день	с гуляшом		1286,71
	с печенью		1371,77

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5	1-3 года		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	86,24
	Чай сладкий	150	39,92
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76
	Яйцо	20 г	31,42
Итого			275,34
2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05
	Яблоко	100	44,4
	Итого		105,45
Обед	Салат морковный с курагой	40	34,16
	Суп картофельный с клецками	150	74,7
	Котлета рыбная(или биточки)	60	108,76
	Картофельное пюре	120	107,4
	Компот из чернослива	150	52,6
	Хлеб ржаной	30	58,68
	Итого		436,3
Полдник	Сырники из творога 5% жир	100	133,83
	Чай с молоком	150	65,83
Итого			199,66
Итого за день			1016,75

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5	3 -7 лет		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	150,88
	Чай сладкий	180	47,92
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
	Яйцо вареное	40	63
Итого			417,15
2 - ой завтрак	Конфета	17	61,05
	Яблоко	110	48,84
	Итого		109,89
Обед	Салат морковный с курагой	60	51,15
	Суп картофельный с клецками	250	132,92
	Котлета рыбная или биточки	70	128,09
	Картофельное пюре	150	128,98
	Компот из чернослива	180	67,09
	Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого		586,47
Полдник	Сырники из творога 5% жир. с вареньем	110\20	167,56
	Чай с молоком	180	78,22
Итого			245,78
Итого за день			1359,29

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 6	1-3 года		
Завтрак	Каша манная	130	99,75
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76
Итого			304,28
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
	Итого		42,4
Обед	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/8	83,44
	Язык отварной с соусом	60/10	113,44
	Капуста тушеная	120	76,49
	или Голубцы ленивые	150	238,53
	Кисель фруктовый	150	96
	Хлеб ржаной	30	58,68
	Итого	с отварным языком	
	с голубцом		476,65
Полдник	Макаронны отварные с сыром	120	155,02
	Или Лапшевник с творогом 5% жир	120	138,18
	Чай сладкий	150	34,6
Итого с макар.			189,62
Итого с лапшев.			172,78
Итого за день	с макаронами и языком		964,35
	с лапшевником и голубцами		996,11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 6	3-7 лет		
Завтрак	Каша манная	200	157,56
	Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	155,35
Итого			417,61
2 - ой завтрак	Печенье	20	82,84
	Сок фруктовый	100	42,4
Итого			125,24
Обед	Суп картофельный с крупой со сметаной 15% жир	250/10	118,02
	Язык отварной с соусом	70/15	132,35
	Капуста тушеная	150	93,99
	или Голубцы ленивые	200	273,49
	Кисель фруктовый	180	115,2
	Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого	с отварным языком	
	с голубцами		584,95
Полдник	Макаронны отварные с сыром	150	210,61
	или лапшевник с творогом 5% жир	150	168,74
	Чай сладкий	180	47,92
Итого с макар.			258,53
Итого с лапшев.			216,66
Итого за день	с макаронами и с языком		1339,18
	с лапшевником и голубцами		1344,46

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День7	1-3 года		
Завтрак	Каша рисовая	130	102,83
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	75,41
	Хлеб пшеничный с маслом	30\8	117,76
Итого			296
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Итого			42,4
Обед	Салат из капусты белокочанной или свеклы с яблоком	40	41,14
	Суп с мясными фрикадельками с крупой	150	126,34
	Рыба отварная в сметанном соусе	60/20	72,24
	Картофельное пюре	120	107,4
	Компот из кураги	150	65,51
	Хлеб ржаной	30	58,68
	Итого		
Полдник	Чай с молоком 2,5% жир	150	65,83
	Пирожки со св. капустой или с др. начинкой	70	137,49
Итого			203,32
Итого за день			1013,03

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 7	3-7 лет		
Завтрак	Каша рисовая	200	181,25
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	155,35
Итого			427,09
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Итого			42,4
Обед	Салат из капусты белокочанной или свеклы с яблоком	60	60,22
	Суп с мясными фрикадельками с крупой	250	155,2
	Рыба отварная в сметанном соусе	70/25	82,02
	Картофельное пюре	150	128,98
	Компот из кураги	180	82,64
	Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого		
Полдник	Груша	50	22,75
	Чай с молоком 2,5% жир	180	78,22
	Пирожки из св. капусты или др. начинкой	80	155,92
Итого			256,89
Итого за день			1313,68

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 8	1-3 года		
Завтрак	Каша гречневая	130	106,95
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	75,41
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76
Итого			300,12
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Обед	Салат из конс. зеленого горошка с луком	40	33,44
	Щи со сметаной 15% жир	150	73,35
	Сердце в соусе	60	88,53
	Макароны отварные	120	149,45
	или Плов	180	234,4
	Компот из свежих яблок	150	46,98
	Хлеб ржаной	30	58,68
Итого			450,43
Полдник	Рагу из овощей	120	89,8
	Чай с молоком 2,5% жир	130	57,05
	Хлеб пшеничный	25	58,6
Итого			205,45
Итого за день			994,8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 8	3-7 лет		
Завтрак	Каша гречневая	200	172,35
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	158,5
Итого			421,34
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
	Конфета	17	61,05
	Итого		103,45
Обед	Салат из конс. зеленого горошка с луком	60	50,15
	Щи со сметаной 15% жир	250	89,37
	Сердце в соусе	70	98,85
	Макароны отварные	140	200,53
	или Плов	220	286,44
	Компот из свежих яблок	180	57,2
	Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			574,34
Полдник	Рагу из овощей	150	112,13
	Чай с молоком 2,5% жир	180	78,22
	Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого			260,67
Итого за день			1350,42

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 9	1-3 года		
Завтрак	Каша пшенная	130	102,8
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	75,41
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	117,76
Итого			295,97
2 - ой завтрак	Яблоко	100	44,4
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жир	150	102,06
	Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	120	118,98
	Тефтели рыбные	70	101,32
	Кисель фруктовый	150	96
	Хлеб ржаной	30	58,68
Итого			477,04
Полдник	Омлет с сыром	100	94,72
	Чай сладкий	150	39,92
	Хлеб пшеничный	25	58,6
Итого			193,24
Итого за день			1010,65

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 9	3-7 лет		
Завтрак	Каша пшенная	200	163,21
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	180	90,49
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	158,5
Итого			412,2
2 - ой завтрак	Яблоко	110	48,84
	Конфета	17	61,05
	Итого		109,89
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жир	250	126,52
	Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	150	141,29
	Тефтели рыбные	85	136,16
	Кисель фруктовый	180	115,2
	Хлеб ржаной	40	78,24
Итого			597,41
Полдник	Омлет с сыром	110	113,7
	Чай сладкий	180	47,92
	Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого			231,94
Итого за день			1351,44

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10	1-3 года		
Завтрак	Каша пшеничная	130	107,23
	Какао с молоком 2,5% жир	150	86,77
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	98,96
Итого			292,96
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
Обед	Салат свекольный	40	37,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	99,16
	Жаркое по домашнему	180	212,69
	Компот из сухофруктов	150	64,89
	Хлеб ржаной	30	58,68
	Итого		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	176,82
	или творогом 5%	70	147,72
	Чай сладкий	100	26,2
	Йогурт 3% жир	110	103,6
	или Чай с молоком 2,5% жир	150	
	Итого с повидлом		
итого с творогом			251,32
Итого за день	с повидлом		1088,24
	с творогом		1059,14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День10	3-7 лет		
Завтрак	Каша пшеничная	200	167,07
	Какао с молоком 2,5% жир	180	104,7
	Хлеб пшеничный с сыром	40\10	129,59
Итого			401,36
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	42,4
	Печенье	20	82,84
	Итого		125,24
Обед	Салат свекольный	60	55,56
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,55
	Жаркое по домашнему	220	263,01
	Компот из сухофруктов	180	77,9
	Хлеб ржаной	40	78,24
	Итого		
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	193,86
	или творогом 5% жир	80	166,49
	Йогурт 3% жир	110	103,62
	Чай сладкий	100	26,2
	или Чай с молоком 2,5% жир	180	
	Итого с повидлом		
Итого с творогом			270,11
Итого за день	с повидлом		1423,34
	с творогом		1395,97