

**Меню приготавливаемых блюд с 01.09.2024г.  
возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Макароны отварные	130	4,03	4,04	27,65	170,23	46
	Кофейный напиток	200	-	-	11,88	45,48	44
	Батон с маслом	25	1,53	4,3	9,38	80,08	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>5,56</b>	<b>8,34</b>	<b>48,91</b>	<b>295,79</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Макароны отварные	180	4,03	4,04	27,65	170,23	46
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	40	2,67	4,43	16,38	117,53	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>6,7</b>	<b>8,47</b>	<b>57,89</b>	<b>340,82</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>63</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>75,6</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат витаминный	30	0,55	2,08	4,03	36,12	68
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,33	3,56	7,2	74,17	81
	Котлета рыбная	70	13,3	4,79	6,6	123,9	42
	Картофельное пюре	110	3,15	4,75	21,4	146,6	24
	Напиток из свежих яблок	150	0,07	0,07	13,6	53,4	39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	95
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>22,36</b>	<b>15,65</b>	<b>71,23</b>	<b>522,19</b>	
от 3 до 7 лет							
	Салат витаминный	50	0,83	3,09	4,89	49,6	68
	Суп гороховый на мясном	200	5,83	2,8	16,84	118,4	81

	бульоне						
	Котлета рыбная	70	13,3	4,79	6,6	123,9	42
	Картофельное пюре	130	3,74	5,65	24,67	158,37	24
	Напиток из свежих яблок	200	0,07	0,07	14,59	57,19	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,22</b>	<b>16,9</b>	<b>90,59</b>	<b>609,96</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Пудинг творожный со сладким соусом	150	19,98	7,02	31	343,58	62, 76
	Чай сладкий	150	-	-	11,83	45,48	99
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	113
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>22,67</b>	<b>8,3</b>	<b>66,84</b>	<b>498,56</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Пудинг творожный со сладким соусом	170	22,48	7,3	35,7	388,89	62, 76
	Чай сладкий	200	-	-	13,86	53,08	99
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,48	43,36	113
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>25,17</b>	<b>8,58</b>	<b>73,74</b>	<b>554,93</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1460,00</b>	<b>51,19</b>	<b>32,89</b>	<b>201,68</b>	<b>1379,54</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1790,00</b>	<b>58,81</b>	<b>34,67</b>	<b>239,86</b>	<b>1581,31</b>	

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша манная молочная	150	4,38	5,76	16,24	130,34	29
	Какао с молоком сгущенным	180	2,78	3,14	22,1	122,23	21
	Батон с маслом	25	1,58	4,2	9,86	80,08	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,74</b>	<b>13,1</b>	<b>48,2</b>	<b>332,65</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша манная молочная	200	5,7	6,75	20,39	160,79	29
	Какао с молоком сгущенным	200	4,84	5,37	21,78	151,6	21
	Батон с маслом	35	2,34	4,5	14,76	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,88</b>	<b>16,62</b>	<b>56,93</b>	<b>415,04</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,18</b>	<b>3,2</b>	<b>3,8</b>	<b>56,7</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Йогурт	100	3,18	3,2	3,8	56,7	137
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,18</b>	<b>3,2</b>	<b>3,8</b>	<b>56,7</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат морковный	30	0,36	1,52	2,43	24,31	72
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	4,43	4,25	15,92	119,14	87
	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	9,07	9,12	10,69	158,49	92
	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	15,4	60,5	40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>16</b>	<b>15,29</b>	<b>62,84</b>	<b>444,44</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат морковный	50	0,6	2,54	4,05	40,52	72
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	200	4,85	4,28	18,06	123,18	87
	Голубцы	150	11,98	11,86	10,67	194,69	92

	ленивые с отварным мясом						
	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	20,08	74,93	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20,11</b>	<b>19,18</b>	<b>75,86</b>	<b>535,82</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Вермишель в молоке	200	5,53	9,55	17,47	177,53	12
	Кисель	150	-	-	21,9	86,8	34
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яйцо	34,8	4,17	3,82	0,24	54,63	103
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>404,8</b>	<b>12,01</b>	<b>14,27</b>	<b>54,31</b>	<b>388,56</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Вермишель в молоке	200	5,53	9,55	17,47	177,53	12
	Кисель	200	-	-	25,86	101,96	34
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яйцо	34,8	4,18	3,83	0,24	54,63	103
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>454,8</b>	<b>12,02</b>	<b>14,28</b>	<b>58,27</b>	<b>403,72</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1349,80</b>	<b>39,93</b>	<b>45,86</b>	<b>169,15</b>	<b>1222,35</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1639,80</b>	<b>48,19</b>	<b>53,28</b>	<b>194,86</b>	<b>1411,28</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша пшеничная молочная	180	5,88	8,42	22,34	189,42	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	97
	Батон с маслом	35	3,91	6,46	14,76	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>13,43</b>	<b>19,04</b>	<b>55,09</b>	<b>412,95</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша пшеничная молочная	200	7,82	9,71	32,3	249,19	31
	Чай с молоком	200	4,48	4,8	20,92	140,06	97
	Батон с маслом	45	5,55	7,89	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>17,85</b>	<b>22,4</b>	<b>72,88</b>	<b>515,1</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	2
	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2,36</b>	<b>2,98</b>	<b>21,25</b>	<b>117,3</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2
	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>220</b>	<b>3,22</b>	<b>3,17</b>	<b>27,75</b>	<b>146,95</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	70
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,95	4,16	9,04	87,48	64
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	Картофель отварной с маслом	130	2,59	4,11	20,46	135,05	23
	Лимонный напиток	150	0,008	0,008	12,14	48,38	45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>19,358</b>	<b>20,648</b>	<b>66,32</b>	<b>530,73</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	70
	Рассольник со сметаной на	200	3,77	5,66	13,58	114,01	64

	мясном бульоне						
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Картофель отварной с маслом	150	3,76	5,19	26,67	171,68	23
	Лимонный напиток	200	0,01	0,01	14,15	56,25	45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>22,34</b>	<b>27,9</b>	<b>85,02</b>	<b>655,24</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	200	16,04	11,04	23,72	260,09	66, 94
	Ряженка	180	5,04	5,76	14,31	127,33	35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>23,39</b>	<b>17,7</b>	<b>52,73</b>	<b>457,02</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	220	17,72	12,58	27,72	301,58	66, 94
	Ряженка	200	5,6	6,4	15,13	138,53	35
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>25,63</b>	<b>19,88</b>	<b>57,65</b>	<b>527,31</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1505,00</b>	<b>58,538</b>	<b>60,368</b>	<b>195,39</b>	<b>1518</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1835,00</b>	<b>69,04</b>	<b>73,35</b>	<b>243,3</b>	<b>1844,6</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша геркулесовая молочная	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	43
	Батон с маслом	35	4,13	6,75	14,76	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>13,65</b>	<b>19,89</b>	<b>51,7</b>	<b>403,95</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша геркулесовая молочная	200	7,82	10,55	27,23	235,7	26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	145,86	43
	Батон с маслом	45	5,35	7,61	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>17,65</b>	<b>23,28</b>	<b>68,27</b>	<b>507,41</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>63</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>75,6</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне	150	4,1	5,54	7,4	94,04	118
	Котлета куриная	60	11,31	12,71	4,55	180,63	116
	Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре)	150	13,29	7,12	16,51	145,39	77
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	101
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>31,16</b>	<b>27,86</b>	<b>61,03</b>	<b>577,43</b>	
от 3 до 7 лет							

<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне	200	3,88	6,27	10,22	109,52	118
	Котлета куриная	70	12,95	14,36	4,6	202,54	116
	Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре)	180	14,86	8,97	22,34	184,2	77
	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	14,59	57,19	101
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>34,93</b>	<b>33,21</b>	<b>78,97</b>	<b>702,07</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Суфле творожное со сладким соусом	155	17,55	11,2	20,83	249,48	89
	Чай с сахаром	180	0,12	0,003	6,01	23,3	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	57
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>405</b>	<b>22,98</b>	<b>16,823</b>	<b>71,6</b>	<b>526,82</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Суфле творожное со сладким соусом	180	22,5	14,9	30	336,6	89,78
	Чай с сахаром	200	0,16	0,04	8,01	31,07	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	57
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>27,97</b>	<b>20,56</b>	<b>82,77</b>	<b>621,71</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1500,00</b>	<b>68,39</b>	<b>65,173</b>	<b>199,03</b>	<b>1571,2</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1825,00</b>	<b>81,27</b>	<b>77,77</b>	<b>247,65</b>	<b>1906,79</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<u><b>ЗАВТРАК</b></u>	Каша рисовая молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	32
	Какао со сгущенным молоком	150	3,1	3,48	26,23	146,25	20
	Батон с маслом	35	2,35	4,5	14,76	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11,35</b>	<b>15,98</b>	<b>62,74</b>	<b>435,87</b>	
от 3 до 7 лет							
<u><b>ЗАВТРАК</b></u>	Каша рисовая молочная	200	7,82	9,11	31,43	239,6	32
	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	3,48	26,23	146,25	20
	Батон с маслом	45	3,12	4,8	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,04</b>	<b>17,39</b>	<b>77,32</b>	<b>511,7</b>	
от 1 года до 3 лет							
<u><b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b></u>	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	48
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>	
от 3 до 7 лет							
<u><b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b></u>	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104	48
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104</b>	
от 1 года до 3 лет							
<u><b>ОБЕД</b></u>	Салат витаминный	30	0,55	2,08	4,03	36,12	68
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,82	3,79	8,06	80,75	7
	Запеканка картофельная с печенью с томатно-сметанным соусом	170	14,46	6,8	26,3	237,08	19,92
	Компот фруктовый	150	0,08	0,04	11,26	43	118
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>20,87</b>	<b>13,11</b>	<b>68,05</b>	<b>478,95</b>	
от 3 до 7 лет							
	Салат витаминный	50	0,83	3,09	4,89	49,6	68
<u><b>ОБЕД</b></u>	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	4,6	5,59	14,71	119,74	7

	Запеканка картофельная с печенью с томатно-сметанным соусом	220	17,12	10,74	31,57	312,17	19
	Компот фруктовый	200	0,11	0,05	11,69	44,87	118
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,11</b>	<b>19,97</b>	<b>85,86</b>	<b>628,88</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Салат зимний	40	2,03	2,81	6,98	59,76	113
	Пирожок с картошкой	120	5,33	4,72	33,87	204,34	58
	Кисель	180	-	-	21,9	86,8	34
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>435</b>	<b>7,74</b>	<b>7,91</b>	<b>72,06</b>	<b>390,8</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Салат зимний	60	3,04	4,22	10,48	89,64	113
	Пирожок с картошкой	120	5,33	4,72	33,87	204,34	58
	Кисель	200	-	-	25,86	101,96	34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>8,77</b>	<b>9,34</b>	<b>80,01</b>	<b>437,94</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1490,00</b>	<b>44,16</b>	<b>41,8</b>	<b>209,9</b>	<b>1392,62</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1825,00</b>	<b>52,96</b>	<b>52,46</b>	<b>251,65</b>	<b>1682,52</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<u><b>ЗАВТРАК</b></u>	Каша пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	30
	Чай с соком	150	0,15	-	16,38	64,88	98
	Батон с маслом	45	4,67	6,76	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>10,72</b>	<b>14,76</b>	<b>57,79</b>	<b>377,7</b>	
от 3 до 7 лет							
<u><b>ЗАВТРАК</b></u>	Каша пшеничная молочная	200	7,12	8,98	29,95	230,12	30
	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	98
	Батон с маслом	45	5,55	7,89	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,82</b>	<b>16,87</b>	<b>67,99</b>	<b>428,45</b>	
от 1 года до 3 лет							
<u><b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b></u>	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>63</b>	
от 3 до 7 лет							
<u><b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b></u>	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>75,6</b>	
от 1 года до 3 лет							
<u><b>ОБЕД</b></u>	Салат морковный	30	0,36	1,52	2,43	24,31	72
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	4,19	4,92	10,52	90,32	83
	Шницель	60	10,83	11,16	3,9	142,64	100
	Каша гречневая с томатным соусом	150	4,75	3,51	28,46	169,12	27, 93
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	101
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	61,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>21,67</b>	<b>21,48</b>	<b>70,73</b>	<b>533,71</b>	
от 3 до 7 лет							
<u><b>ОБЕД</b></u>	Салат морковный	50	0,6	2,54	4,05	40,52	72
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4,59	5,17	14,78	114,95	83

	Шницель	70	12,3	13,53	5,25	172,99	100
	Каша гречневая	150	3,79	3,46	10,65	116,32	27
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	14,59	57,19	101
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	18	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23</b>	<b>25,25</b>	<b>67,44</b>	<b>602,98</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	75
	Напиток из сухофруктов	150	0,18	-	17,38	68,08	53
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,76</b>	<b>17,01</b>	<b>45,21</b>	<b>377,07</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Омлет	150	13,24	18,28	4,16	233,13	75
	Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	21,01	82,44	53
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>16,18</b>	<b>19,58</b>	<b>49,67</b>	<b>427,17</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1495,00</b>	<b>46,75</b>	<b>53,85</b>	<b>188,43</b>	<b>1351,48</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1815,00</b>	<b>52,72</b>	<b>62,42</b>	<b>202,74</b>	<b>1534,2</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша рисовая молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	32
	Какао с молоком	150	3,88	4,33	16,28	117,1	20
	Батон с маслом	25	1,58	4,2	9,86	80,08	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11,36</b>	<b>16,53</b>	<b>47,89</b>	<b>384,15</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша рисовая молочная	200	7,82	9,11	31,43	239,6	32
	Какао с молоком	200	4,84	5,37	21,78	151,6	20
	Батон с маслом	45	3,12	4,8	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,78</b>	<b>19,28</b>	<b>72,87</b>	<b>517,05</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	48
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104	48
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	78
	Бульон куриный с гренками	150	2,67	2,94	6,58	61,24	9
	Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	88
	Макаронные отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	46
	Напиток из свежих фруктов	150	0,05	0,05	8,9	34,15	52
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>22,38</b>	<b>23,21</b>	<b>65,5</b>	<b>548,08</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат из свежей капусты	50	0,86	3,04	2,25	39,3	78
	Бульон куриный с гренками	200	3,19	3,07	9,82	76,28	9
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	88

	Макароны отварные	130	4,54	4,1	31,11	184,7	46
	Напиток из свежих фруктов	180	0,07	0,07	11,87	45,53	52
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>26,29</b>	<b>27,28</b>	<b>82,21</b>	<b>678,06</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Творожная запеканка со сладким соусом	150	20,06	6,03	32,7	340,86	90,76
	Ряженка	180	5,04	5,76	14,31	127,33	35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>445</b>	<b>27,79</b>	<b>13,07</b>	<b>71,02</b>	<b>577,69</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Творожная запеканка со сладким соусом	180	23,89	8,32	39	416,75	90,76
	Ряженка	200	5,6	6,4	15,13	138,57	35
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>32,2</b>	<b>16,02</b>	<b>78,63</b>	<b>666,92</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1490,00</b>	<b>65,73</b>	<b>57,61</b>	<b>191,46</b>	<b>1596,92</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1805,00</b>	<b>79,31</b>	<b>68,34</b>	<b>242,17</b>	<b>1966,03</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша пшеничная молочная	180	6,46	9,06	20,31	196,28	31
	Чай с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	97
	Батон с маслом	35	3,91	6,46	14,76	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14,01</b>	<b>19,68</b>	<b>53,06</b>	<b>419,81</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша пшеничная молочная	200	7,9	9,68	32,33	249,2	31
	Чай с молоком	200	4,9	5,44	21,86	151,66	97
	Батон с маслом	35	4,79	7,59	14,76	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>17,59</b>	<b>22,71</b>	<b>68,95</b>	<b>503,51</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>63</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>75,6</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат свекольный	30	0,43	2,02	2,55	29,55	73
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	4,42	5,61	9,85	105,04	86
	Жаркое подомашнему	130	10,56	10,56	18,93	208,72	18
	Лимонный напиток	150	0,01	0,01	12,18	48,78	5
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>17,38</b>	<b>18,6</b>	<b>61,91</b>	<b>474,09</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат свекольный	50	0,72	3,04	4,22	46,12	73
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4,03	5,31	11,43	105,4	86
	Жаркое подомашнему	150	12,29	12,19	21,85	240,83	18

	Лимонный напиток	200	0,01	0,019	13,68	56,25	5
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>19,5</b>	<b>21,059</b>	<b>74,18</b>	<b>551,1</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Котлета рыбная	70	13,3	4,79	6,6	123,9	70
	Овощи тушеные	130	3,07	9,96	10,14	133,14	55
	Чай сладкий	150	-	-	11,88	45,48	99
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	92,8	5
	Печенье	20	1,5	2,2	14,8	87,2	57
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,32</b>	<b>19,7</b>	<b>71,82</b>	<b>492,89</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Котлета рыбная	70	14,24	3,85	6,6	99,26	70
	Овощи тушеные	160	4,2	10,07	13,68	159,4	55
	Чай сладкий	200		-	13,87	53,06	99
	Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	5
	Печенье	20	1,5	2,2	14,8	87,2	57
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>12,18</b>	<b>16,99</b>	<b>57,39</b>	<b>441,49</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1415,00</b>	<b>45,31</b>	<b>58,58</b>	<b>201,49</b>	<b>1449,79</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1745,00</b>	<b>49,99</b>	<b>61,479</b>	<b>218,16</b>	<b>1571,7</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>9 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша манная молочная	180	6,04	8,58	22,14	190,46	29
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	43
	Батон с маслом	35	3,91	6,47	14,7	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>13,59</b>	<b>19,21</b>	<b>54,83</b>	<b>413,99</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша манная молочная	200	6,84	8,66	29,48	224,23	29
	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,12	21,38	145,88	43
	Батон с маслом	45	5,55	7,89	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>16,87</b>	<b>21,67</b>	<b>70,52</b>	<b>495,96</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Гренки	30	2,21	2,83	12,59	81,65	2
	Фруктовый напиток с соком	150	0,15	0,15	8,66	35,65	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2,36</b>	<b>2,98</b>	<b>21,25</b>	<b>117,3</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2
	Фруктовый напиток с соком	180	0,18	0,18	10,39	42,78	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>220</b>	<b>3,22</b>	<b>3,17</b>	<b>27,75</b>	<b>146,95</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат витаминный	30	0,55	2,08	4,03	36,12	68
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,57	4,22	12,27	102,17	74
	Суфле из печени	60	10,69	4,3	4,12	104,51	117
	Картофельное пюре	110	3,13	3,31	21,38	129,6	24
	Напиток из сухофруктов	150	0,18	-	16,39	67,89	53
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>20,08</b>	<b>14,31</b>	<b>76,59</b>	<b>522,29</b>	
от 3 до 7 лет							

<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	50	0,83	3,09	4,89	49,6	68
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,87	4,6	13,82	109,06	74
	Суфле из печени	80	11,69	6,29	3,4	123,4	117
	Картофельное пюре	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
	Напиток из сухофруктов	200	0,25	-	20,57	80,91	53
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>22,82</b>	<b>19,61</b>	<b>89,95</b>	<b>625,62</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Плюшка	70	4,38	5,73	24,33	170,4	60
	Суп молочный рисовый	180	5,64	8,88	21,92	190,02	84
	Чай с лимоном	180	0,003	0,003	11,96	46,35	96
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>10,023</b>	<b>14,613</b>	<b>58,21</b>	<b>406,77</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>	Плюшка	100	11,94	6,78	32,03	274,16	60
	Суп молочный рисовый	200	5,49	7,86	24,78	191,75	84
	Чай с лимоном	200	0,003	0,003	11,97	53,93	96
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>500</b>	<b>17,433</b>	<b>14,643</b>	<b>68,78</b>	<b>519,84</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1535,00</b>	<b>46,053</b>	<b>51,113</b>	<b>210,88</b>	<b>1460,35</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1915,00</b>	<b>60,343</b>	<b>59,093</b>	<b>257</b>	<b>1788,37</b>	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>							
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша геркулесовая молочная	180	5,88	8,98	18,95	180,42	26
	Какао со сгущенным молоком	150	2,75	3,23	26,23	146,25	20
	Батон с маслом	35	3,91	6,47	14,76	102,65	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12,54</b>	<b>18,68</b>	<b>59,94</b>	<b>429,32</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Каша геркулесовая молочная	200	7,82	10,55	27,23	235,7	26
	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	3,49	26,64	146,25	20
	Батон с маслом	45	5,55	7,89	19,66	125,85	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>16,47</b>	<b>21,93</b>	<b>73,53</b>	<b>507,8</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>63</b>	
от 3 до 7 лет							
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	Сок фруктовый	180	0,72	0,72	17,64	75,6	80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>75,6</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b><u>ОБЕД</u></b>	Салат морковный	30	0,36	1,52	2,43	24,31	72
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	3,66	3,01	15,62	107,7	82
	Капуста тушеная с мясом	170	8,08	7,45	8,61	189,93	21
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	12,22	48,56	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
	<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>14,63</b>	<b>12,56</b>	<b>61,88</b>	<b>473</b>
от 3 до 7 лет							

<b>ОБЕД</b>	Салат морковный	50	0,6	2,54	4,05	40,52	72
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	3,75	3,68	15,91	115,07	82
	Капуста тушеная с мясом	220	12,77	18,07	11,61	226,2	21
	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	14,93	58,71	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>19,66</b>	<b>24,88</b>	<b>69,5</b>	<b>543</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Картофельно-рыбная запеканка с томатным соусом	200	17,37	10,82	28,29	282,11	25, 92
	Чай с соком	150	0,15	-	10,46	42,16	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>20,21</b>	<b>12,1</b>	<b>62,76</b>	<b>433,77</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Картофельно-рыбная запеканка с томатным соусом	200	17,37	10,82	28,29	282,11	25, 92
	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	98
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>20,23</b>	<b>12,12</b>	<b>71,17</b>	<b>466,19</b>	
от 1 года до 3 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1530,00</b>	<b>47,98</b>	<b>43,94</b>	<b>199,28</b>	<b>1399,09</b>	
от 3 до 7 лет							
<b>Итого за день</b>		<b>1865,00</b>	<b>57,08</b>	<b>59,65</b>	<b>231,84</b>	<b>1592,59</b>	