

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ «Тарханский
детский сад «Сеспель»
от «29» августа 2025 № 45-ОД

**Рацион питания для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10 часовым пребыванием в
МБДОУ "Тарханский детский сад «Сеспель»
(осенне-зимний период)**

1 день

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный рисовый № 84	180	4.94	7.07	22.3	172.5
Батон с маслом, с сыром №3	30\5\6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
Выход за завтрак	371.5	9.1	8.87	47.59	298.75
<u>Второй завтрак</u>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
Выход за 2-завтрак	150	0.33	0	10.12	42.75
<u>Обед</u>					
Салат морковный №72	40	0.48	2.01	4	34.32
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	150	3.05	4.11	25.3	84.02
Жаркое по - домашнему №18	180	12.3	16.9	26.7	316.4
Компот из свежих яблок № 39	150	0.07	0.07	11.2	44.03
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	570	19.65	23.61	95.1	608.35
<u>Полдник</u>					
Молоко №48	150	4.58	4.08	7.58	85.00
Пряники или печенье №49	50	2.65	2.75	36.95	181
Выход за полдник	200	7.23	6.83	44.53	266
итого	1291.5	36.31	39.31	197.34	1215.85

1 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный рисовый № 84	200	5.49	7.86	24.78	191.75
Батон с маслом, с сыром №3	40/5/10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
Выход за завтрак	455.5	11.04	10.27	58.5	360.08
<u>Второй завтрак</u>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
Выход за 2-завтрак	200	0.45	0	13.5	57
<u>Обед</u>					
Салат морковный №72	60	0.72	3.02	6.01	51.35
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне №118	200	4.07	5.84	33.74	112.03
Жаркое по - домашнему №18	200	13.67	18.79	29.73	351.57
Компот из свежих яблок № 39	200	0.09	0.09	14.93	58.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	720	23.08	28.37	117.89	729.17
<u>Полдник</u>					
Молоко №48	200.00	6.10	5.44	10.10	113.00
Пряники или печенье №49	60	3.18	3.3	44.34	217.2
Выход за полдник	260.00	9.28	8.74	54.44	330.20
итого	1635.5	43.75	47.38	244.33	1476.45

2 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная №30	180	7.03	8.9	28.28	215.6
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
Выход за завтрак	365	9.03	10.65	52.65	356.73
<u>Второй завтрак</u>					
Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
Выход за 2-завтрак	88	0.35	0.35	8.62	36.6
<u>Обед</u>					
Винегрет №112	40	0.4	2.05	4.06	33.46
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	150	2.81	2.89	11.93	86.3
Рыбно-рисовая запеканка №66	180	15.49	10.03	23.02	271.42
Лимонный напиток №45	150	0.08	0.01	10.62	42.19
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	570	22.53	15.5	77.53	562.95
<u>Полдник</u>					
Кисель №34	150	0	0	25.86	101.96
Творожная запеканка со сладким соусом №90	130	19.92	7.18	23.68	320.43
Сладкий соус №76	20	0.6	0.02	7.78	31.35
Выход за полдник	300	20.52	7.2	57.32	453.74
итого	1323	52.43	33.7	196.12	1410.02

2 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная №30	200	7.82	9.11	31.43	239.6
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
Выход за завтрак	445	10.17	13.61	60.05	395.33
<u>Второй завтрак</u>					
Яблоко №116	88	0.35	0.35	8.62	36.6
Выход за 2-завтрак	88	0.35	0.35	8.62	36.6
<u>Обед</u>					
Винегрет №112	60	0.6	3.08	6.09	50.2
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №82	200	3.75	3.68	15.91	115.07
Рыбно-рисовая запеканка №66	210	17.22	11.15	25.58	301.58
Лимонный напиток №45	200	0.01	0.01	14.15	56.25
Хлеб ржаной №95	20	2.03	0.22	13.12	62.67
Батон (хлеб пшеничный) №5	38	1.87	0.38	17.48	77.9
Выход за обед	730	26.11	18.55	95.21	678.61
<u>Полдник</u>					
Кисель №34	200	0	0	25.86	101.96
Творожная запеканка со сладким соусом №90	150	22.99	8.29	27.33	369.73
Сладкий соус №76	30	0.9	0.03	11.67	47.02
Выход за полдник	380	23.89	8.32	64.86	518.71
Итого	1643	60.52	40.83	228.74	1629.25

3 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша манная №29	180	6.15	7.79	26.53	201.8
Какао №20	150	3.63	4.02	16.33	113.25
Батон с маслом, с сыром №3	30/5/6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
Выход за завтрак	371.5	13.94	13.61	57.75	401.5
<u>Второй завтрак</u>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
Выход за 2-завтрак	150	0.33	0	10.12	42.75
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты №70	40	0.67	2.02	2.73	3.55
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	150	2.84	3.39	7.19	69.78
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	60	10.69	4.3	4.12	104.51
Гречневая каша рассыпчатая	100	3.65	2.97	21.82	128.73
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	550	23.54	21.85	75.82	562.07
<u>Полдник</u>					
Пирожок с картошкой №58	100	4.7	4.27	29.91	181.43
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
Выход за полдник	250	8.9	8.02	35.91	256.43
Итого	1321.5	46.71	43.48	179.6	1262.75

3 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша манная №29	200	6.84	8.66	29.48	224.23
Какао №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом, с сыром №3	40\510,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Выход за завтрак	455.5	17.23	16.44	71.12	491.1
<u>Второй завтрак</u>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
Выход за 2-завтрак	200	0.45	0	13.5	57
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты №70	60	1.01	3.03	4.1	47.32
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	200	3.79	4.53	9.59	93.04
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	70	12.17	13.53	5.15	172.42
Гречневая каша рассыпчатая	120	4.38	3.56	26.18	154.74
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	710	25.88	25.28	92.36	676.11
<u>Полдник</u>					
Пирожок с картошкой №58	110	5.18	4.7	32.91	199.58
Бифилайф №57	200	5.6	5	8	100
Выход за полдник	310	10.78	9.7	40.91	299.58
Итого	1675.5	54.34	51.42	217.89	1523.79

4 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная №31	180	7.04	8.74	29.07	224.27
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
Выход за завтрак	365	8.94	10.49	53.45	365.41
<u>Второй завтрак</u>					
Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
Выход за 2-завтрак	90	0.36	0.27	8.55	37.8
<u>Обед</u>					
Салат витаминный №68	40	0.53	1.33	3.11	26.28
Суп гороховый на мясном бульоне №81	150	4.37	2.1	12.6	88.8
Котлета рыбная №42	70	12.46	3.36	5.78	86.85
Картофельное пюре №24№92	110	2.74	3.76	17.8	117.44
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.52	56.19
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	570	24.02	11.07	82.71	505.14
<u>Полдник</u>					
Суфле творожное №89	130	20.36	7.7	26.74	314.99
Подлива молочная №61	20	2.76	2.29	5.38	78.4
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
Выход за полдник	300	23.45	9.99	42.24	436.14
Итого	1315	54.73	31.77	173.39	1281.78

4 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша пшенная №31	200	7.82	9.71	32.3	249.19
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
Выход за завтрак	445	10.17	14.21	60.92	404.9
<u>Второй завтрак</u>					
Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
Выход за 2-завтрак	90	0.36	0.27	8.55	37.8
<u>Обед</u>					
Салат витаминный №68	60	0.79	2	4.66	39.42
Суп гороховый на мясном бульоне №81	200	5.83	2.8	16.84	118.4
Котлета рыбная №42	80	14.24	3.85	6.6	99.26
Картофельное пюре №24№92	150	3.73	5.13	24.27	160.15
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	750	29.35	14.41	105.93	647.67
<u>Полдник</u>					
Суфле творожное №89	150	23.49	8.88	30.85	363.46
Подлива молочная №61	30	4.14	3.43	8.07	117.6
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
Выход за полдник	380	28.08	12.31	52.42	538.06
Итого	1655	65.29	41.16	212.55	1555.3

5 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Макароны отварные с сыром №98	180	8.83	8.03	41.58	275.7
Какао с молоком №20	150	4.02	5.01	19.7	148.3
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
Выход за завтрак	365	14.75	14.79	75.26	525.34
<u>Второй завтрак</u>					
Апельсин или мандарин №88	70	0.63	0.14	7.29	28
Выход за 2-завтрак	70	0.63	0.14	7.29	28
<u>Обед</u>					
Салат свекольный №73	40	0.64	2.02	3.88	35.9
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	150	3.04	3.99	8.57	79.96
Котлета рубленая №42	60	11.11	11.63	3.57	145.44
Картофельное пюре №24	110	2.74	3.76	17.8	117.44
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	560.00	21.38	21.92	72.11	548.11
<u>Полдник</u>					
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
Плюшка №60	70	3.83	5.01	21.29	149.1
Выход за полдник	220	8.03	8.76	27.29	224.1
Итого	1215.00	44.40	44.62	178.58	1290.50

5 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Макароны отварные с сыром №98	200	9.82	8.96	46.2	306.34
Какао с молоком №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом №4	40\6	2.35	4.5	14.76	102.65
Выход за завтрак	446	17.01	18.83	82.74	560.59
<u>Второй завтрак</u>					
Апельсин или мандарин №88	70	0.63	0.14	7.29	28
Выход за 2-завтрак	70	0.63	0.14	7.29	28
<u>Обед</u>					
Салат свекольный №73	60	0.96	3.03	5.82	53.85
Суп овощной со сметаной на курином бульоне №86	200	4.05	5.32	11.43	106.61
Котлета рубленая №42	70	12.95	13.57	4.17	169.68
Картофельное пюре №24	150	3.73	5.13	24.27	160.15
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	710	23.17	27.35	73.35	604.87
<u>Полдник</u>					
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
Плюшка №60	80	4.38	5.73	24.33	170.4
Выход за полдник	280	9.98	10.73	32.33	270.4
Итого	1544	46.33	52.46	211.74	1435.86

6 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша геркулесовая №26	180	7.04	9.5	24.51	212.13
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Батон с маслом, с сыром №3	30\5	4.16	1.8	14.89	86.45
Выход за завтрак	371.5	11.3	11.3	49.79	338.37
<u>Второй завтрак</u>					
Банан №113	74	1.11	0	16.58	67.34
Выход за 2-завтрак	74	1.11	0	16.58	67.34
<u>Обед</u>					
Салат морковный №72	40	0.48	2.01	4	34.32
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	150	3.7	3.23	13.67	96.53
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	60	12.53	12.95	5.79	190.64
Макароны отварные №46	130	5.3	6.77	45.64	267.3
Чай с соком №98	150	0.11	0	13.78	54.36
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	580	25.87	25.48	110.78	772.73
<u>Полдник</u>					
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.06	56.2
Пряники или печенье №49	50	2.65	2.75	36.95	181
Выход за полдник	200	2.82	2.75	52.01	237.2
Итого	1225.5	41.1	39.53	229.16	1415.64

6 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша геркулесовая №26	200	7.82	10.55	27.23	235.7
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Выход за завтрак	455.5	13.37	12.96	60.95	404.05
<u>Второй завтрак</u>					
Банан №113	74	1.11	0	16.58	67.34
Выход за 2-завтрак	74	1.11	0	16.58	67.34
<u>Обед</u>					
Салат морковный №72	60	0.72	3.02	6.01	51.35
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	200	4.93	4.31	18.22	128.71
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	70	12.17	13.53	5.15	172.42
Макароны отварные №46	180	7.4	9.37	63.19	372.87
Чай с соком №98	200	0.15	0	18.38	72.48
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	770	29.9	30.86	144.43	953.34
<u>Полдник</u>					
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Пряники или печенье №49	60	3.18	3.3	44.34	217.2
Выход за полдник	260	3.41	3.3	64.42	292.13
Итого	1559.5	47.79	47.12	286.38	1716.86

7 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша рисовая №110	180	3.1	8.12	31.5	201.02
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
Выход за завтрак	365	5	9.87	55.88	342.16
<u>Второй завтрак</u>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
Выход за 2-завтрак	150	0.33	0	10.12	42.75
<u>Обед</u>					
Винегрет №112	40	0.4	2.05	4.06	33.47
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	150	3.45	4.47	11.03	89.81
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	150	13.36	16.82	20.42	272.43
Лимонный напиток	150	0.07	0	8.24	31.33
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	540	21.04	23.87	74.03	567.48
<u>Полдник</u>					
Блины с повидлом №33	80/20	5.84	5.25	44.6	249.14
Молоко №48	150	4.58	4.08	7.58	85.00
Выход за полдник	200	10.42	9.33	52.18	334.14
Итого	1255	36.79	43.07	192.21	1286.53

7 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша рисовая №110	200	3.6	9.28	36	229.73
Кофейный напиток №44	200	0	0	13.86	53.06
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.65
Выход за завтрак	445	5.95	13.78	64.62	385.44
<u>Второй завтрак</u>					
Сок фруктовый №80	200	0.45	0	13.5	57
Выход за 2-завтрак	200	0.45	0	13.5	57
<u>Обед</u>					
Винегрет №112	60	0.6	3.08	6.09	50.2
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	200	4.6	5.96	14.71	119.47
Голубцы ленивые в сметанном соусе №14	200	17.81	22.43	27.22	363.24
Лимонный напиток	200	0.1	0.01	12.31	46.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	720	27.55	32.11	95.65	744.67
<u>Полдник</u>					
Блины с повидлом №33	100/30	7.59	6.82	57.98	323.88
Молоко №48	200.00	6.10	5.44	10.10	113.00
Выход за полдник	330	13.69	12.26	68.08	436.88
Итого	1695	47.64	58.15	241.85	1623.99

8 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша манная №29	180	6.16	7.79	26.53	201.81
Какао №20	150	3.63	4.02	16.33	113.25
Батон с маслом, с сыром №3	30\5\6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
Выход за завтрак	371.5	13.95	13.61	57.75	401.51
<u>Второй завтрак</u>					
Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
Выход за 2-завтрак	90	0.36	0.27	8.55	37.8
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты №70	40	0.67	2.02	2.73	3.55
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	150	2.82	4.25	10.19	85.5
Макароны отварные №46	130	5.3	6.77	45.64	267.3
Рулет мясной с яйцом №67	70	12.39	12.27	4.65	178.08
Чай сладкий №99	150	0.1	0	10.39	39.79
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	590	25.03	25.83	101.5	731.8
<u>Полдник</u>					
Бифилайф №57	150	4.2	3.75	6	75
Ватрушка с творогом №11	90	10.7	6.01	28.82	253.36
Выход за полдник	240	14.9	9.76	34.82	328.36
Итого	1291.5	54.24	49.47	202.62	1499.47

8 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша манная №29	200	6.84	8.66	29.48	224.23
Какао №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Выход за завтрак	455.5	17.23	16.44	71.12	491.1
<u>Второй завтрак</u>					
Груша №105	90	0.36	0.27	8.55	37.8
Выход за 2-завтрак	90	0.36	0.27	8.55	37.8
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты №70	60	1.01	3.03	4.1	47.32
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	200	3.77	5.66	13.58	114.01
Макароны отварные №46	180	7.4	9.37	63.19	372.87
Рулет мясной с яйцом №67	80	14.16	14.03	5.31	203.52
Чай сладкий №99	200	0	0	13.86	53.08
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	780	30.87	32.72	133.52	946.31
<u>Полдник</u>					
Бифилайф №57	200	5.6	5	8	100
Ватрушка с творогом №11	100	11.94	6.78	32.03	274.16
Выход за полдник	300	17.54	11.78	40.03	374.16
Итого	1625.5	66	61.21	253.22	1849.37

9 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша из пшена и риса "Дружба" №102	180	5.43	7.09	22.98	197.44
Батон с маслом, с сыром №3	30\5\6,5	4.16	1.8	14.89	86.45
Кофейный напиток №44	150	0	0	10.4	39.8
Выход за завтрак	371.5	9.59	8.89	48.27	323.69
<u>Второй завтрак</u>					
Банан №113	74	1.11	0	16.58	16.58
Выход за 2-завтрак	74	1.11	0	16.58	16.58
<u>Обед</u>					
Салат витаминный №68	40	0.53	1.33	3.11	26.28
Бульон куриный с гренками №9	150	2.81	2.89	11.93	86.3
Котлета рыбная №42	70	12.46	3.36	5.78	86.85
Картофельное пюре №24	110	2.74	3.76	17.8	117.44
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.06	56.2
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	570	22.46	11.86	81.58	502.65
<u>Полдник</u>					
Сок фруктовый №80	150	0.33	0	10.12	42.75
Пирожок печеный с капустой № 35	90	6.12	0.06	26.73	242.25
Выход за полдник	240	6.45	0.06	36.85	285
Итого	1255.5	39.61	20.81	183.28	1178.68

9 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Каша из пшена и риса "Дружба" №102	200	6.04	7.88	25.54	197.44
Батон с маслом, с сыром №3	40\5\10,5	5.55	2.41	19.86	115.27
Кофейный напиток №44	200.00	0	0	13.86	53.06
Выход за завтрак	455.5	11.59	10.29	59.26	365.77
<u>Второй завтрак</u>					
Банан №113	74	1.11	0	16.58	16.58
Выход за 2-завтрак	74	1.11	0	16.58	16.58
<u>Обед</u>					
Салат витаминный №68	60	0.79	2	4.66	39.42
Бульон куриный с гренками №9	80	14.24	3.85	6.6	99.26
Котлета рыбная №42	80	14.24	3.85	6.6	99.26
Картофельное пюре №24	150	3.73	5.13	24.27	160.15
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	750	26.71	14.58	99.19	529.27
<u>Полдник</u>					
Сок фруктовый №80	100	6.8	0.07	29.7	269.16
Пирожок печеный с капустой № 35	200	0.45	0	13.5	57
Выход за полдник	300	7.25	0.07	43.2	326.16
Итого	1559.5	44.27	24.94	209.49	1419.59

10 день
возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Вермишель в молоке №12	180	6.65	6.31	39.67	248.46
Какао №20	150	3.63	4.02	16.33	113.25
Батон с маслом №4	30\5	1.9	1.75	13.98	101.34
Выход за завтрак	365	12.18	12.08	69.98	463.05
<u>Второй завтрак</u>					
Апельсин или мандарин №88	90	0.63	0.14	7.29	28
Выход за 2-завтрак	90	0.63	0.14	7.29	28
<u>Обед</u>					
Салат свекольный №73	40	0.64	2.02	3.88	35.9
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	150	3.17	5.72	17.43	133.5
Запеканка картофельная с мясом №47	70/80	9.87	13.96	8.97	174.65
Компот из свежих яблок № 39	150	0.07	0.07	11.2	44.03
Хлеб ржаной №95	25	1.22	0.25	11.5	51.25
Батон (хлеб пшеничный) №5	25	2.53	0.27	16.4	78.33
Выход за обед	390	17.5	22.29	69.38	517.66
<u>Полдник</u>					
Компот из сухофруктов №40	150	0.17	0	15.52	56.19
Сдоба обыкновенная №75 (кондитерские изделия)	70	4.53	5.13	28.3	181.2
Выход за полдник	220	4.7	5.13	43.82	237.39
Итого	1045.00	35.01	39.64	190.47	1246.10

10 день
возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Название блюд	Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>					
Вермишель в молоке №12	200	7.39	7.01	44.08	276.1
Какао №20	200	4.84	5.37	21.78	151.6
Батон с маслом №4	40\5	2.35	4.5	14.76	102.7
Выход за завтрак	445	14.58	16.88	80.62	530.3
<u>Второй завтрак</u>					
Апельсин или мандарин №88	90	0.63	0.14	7.29	28
Выход за 2-завтрак	90	0.63	0.14	7.29	28
<u>Обед</u>					
Салат свекольный №73	60	0.96	3.03	5.82	53.85
Суп крестьянский с крупой со сметаной №83-1	200	4.22	7.62	23.24	178
Запеканка картофельная с мясом №47	220	12.77	18.07	11.61	226
Компот из свежих яблок № 39	200	0.09	0.09	14.93	58.71
Батон (хлеб пшеничный) №5	30	3.05	0.33	19.68	94.01
Хлеб ржаной №95	30	1.48	0.3	13.8	61.5
Выход за обед	740	22.57	29.44	89.08	672.1
<u>Полдник</u>					
Компот из сухофруктов №40	200	0.23	0	20.08	74.93
Сдоба обыкновенная №75 (кондитерские изделия)	80	5.18	5.87	32.34	207.1
Выход за полдник	280	5.41	5.87	52.42	282
Итого	1545	36	52.19	212.3	1371