



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

No		***	Rec	блюда			Пищевы	е вещества				
рец		Наименование блюда	•	OJEROOU	Бел	іки (г)	Жи	ры (г)	Углее	годы (г)	Эн.ценп	ость, ккал
	-		1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет
		Канца писовая а молоном		Завтр	ак							
199	1	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3.	150/3,6/3,6	3.4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	134,8	157,5
413	2		180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
-/		Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,6
				Второй за	втрак			,	30,320	34,70	330,24	370,0
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	≋2,9 ≈	2,9	2,5	2,5	4	1 4	50	50
				Обед	l		I reason	<u>' </u>			30	1 30
ТТК	1	Солянка из птицы	150	180	2.9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76.8	93,22
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6.95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,6
219	3	Макаронные изделия отварные	110	. 130	4,3	5	4.43	4,49	30.53	35,5	174.9	202.9
232/1	4	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0.3	0,5	0	0	0.45	0.75	3,5	5,8
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0.27	0,32	0	0	21.61	25,74	83,49	99.39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	16,7	20,65	26.54	32	73,42	89,78	592,73	728,04
				Полдн	ик							720,01
386	1	Плоды свежие (мандарины,банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 ип.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0.2	0,2	7,5	7,5	38	38
418	2	Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5
394	2	Компот из изюма	100		0,18		0		11.68	13	44,75	07,5
		Итого:	200	250	0,98	0,8	0,2	0,2	19,18	22,5	82,75	105,5
			t .	Ужин					,	22,5	02,75	103,3
125	1	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25.72	27,44	146,4	157,12
34	2	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,7.1	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0.61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	4	Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21.56	21,56	110,4	110,4
		Итого:	400	450	7,45	8,02	6,39	7,77	66,46			401,85
		Итого за день:	1593	1867,2	36,59	41,76	50,19		211,04	242,88		1684,1

No			Ren	блюда			Пищевы	е вещества	1			,
рец		Наименование блюда	Dec	олюда	Бел	ки (г)	Жи	ры (г)	Углег	воды (г)	эн.цени	ость, ккая
	-		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3r	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
				Завтрак								
182	1	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	3.14	4,7	17,4	20,9	120,56	143,85
410/ 411	2	Чай с сахаром	-180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	30	\$2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		Итого:	3.63	407,2	8,74	9,44	6,99	7,7	39,84	46,34	258,72	294,26
				Второй завтр		1 - 7	5,52	1 /,/	22,07	40,54	230,72	294,20
386	1	Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 www 1 wm.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	. 44	44
				Обед		1						
118	1	Бульон куринный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33
123	2	Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5
299/ 366	3	Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	6,71	8,05	17,13	20,57	9,34	11,03	219.1	260,44
143	4	Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	5	Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0.24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	6	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2,64	0,33	0,14	12,3	16,4	60	80
		Итого:	545	670	15,42	19,03	25,38	30,82	61,22	77,12	542,27	670,16
				Полдник	22.172	17,05	20,00	30,02	01,22	74,12	342,21	0/0,10
	1	Кондитерские изделия "Вафля "	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	*21	1004	071
420	2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4.5	5	7,2	31	108,4	271
		Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	90 198,4	100 371
			The state of the s	Ужин	2410	,,,,	10,02	20	12,1	37	120,4	3/1
	1	Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	4	Хлеб гречишный	40	40	3.24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
		Итого:	400,5	452,6	9,23	9,89	6,36	6,78	54,44	58,39	313,72	336,28
	7	Итого за день:	1608,5	1879,8	39.97	46,66	49,75	65,7	185	230,65	1357,1	1715,7

ŊÒ			Rec f	блюда			Пищевые	е веществ	7		3	
рец	4 w.	Наименование блюда	bet t	люда	Бел	ки (г)	Жиј	ры (г)	Углев	юды (г)	эн.цечн	ость, ккал
P			1-3г	3-7 лет	1-3r	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
			_	Завтрак				,				1
199	1	Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	20,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2.33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
		Итого:	363	407,2	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,3
			I	Второй завтр	ак	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
386	1	Плоды свежие (груша, яблоко. мандарины, банан)	1/2 www 1 um.	1/2 или 1 шт.	0.4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
				Обед		d				1		
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7.43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6.79	9,51	1.12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26
339	3	Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3.2	3,39	20,44	24,13	123,1	141,94
10	4	Салат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
373	5	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
394	6	Компот из чернослива	150	180	0.35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	16,07	21,11	14,15	17,2	64,45	81,28	455,14	573,33
		·		Полдник	-1					*		
	Ĭ	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5.6		5,6		22,4	-	162	6
	1	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		. 6,4		19,4		158
	2	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5.	73,2	183
-	-	Итого	220	250	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341
				Ужин			15				9	pas
251	1	Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38
379	2	Соус клюквенный	60	60	0.0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
394	3	Компот из изюма	180	200	0.32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	410	450	25,722	29,1918	9.87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51
		Итого за день:	1623	1867,2	55,362	66,2818	43,42	50,81	241,87	292,24	1587,3	1903,1

No		Наименование блюда	Bec	блюда			Пищевь	не вещест	ва			
рец		Samuel on the original of the original original original original original original original original original	•		Бе.	лкн (г)	Ж	иры (г)	Угле	воды (г)	Эп.ценн	ость, ккал
			1-3r	3-7лет	1-3r	3-7лет	1-3r	3-7лет	1-3r	3-7лет	1-3r	3-7ле
199	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным		Завтрак	ENGS (FINANCE)							
416	1		. 130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	112,1	130,
416	2	Какао с молоком	- 180/7	200/10	3.68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87					111,5
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0,07	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
		Итого:	363	407,2	9,37	10,21	7,94	0	6,5	6,5	25	25
			I	Второй завтр	Contract of the Contract of th	10,21	1,74	8,96	49,89	55,96	309,71	346,9
386	1	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)			1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
				Обед			30,1-9					13
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	112.62	122.0
тк	2	Шарики куриные "Детские"	50	70	10.0					13	113,67	133,9
32	3	Рис отварной	110		10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,2
73	4	Соус томатный	10	130	2,8	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,4
34	5	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	10	0,1	0,1	0.48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
94	6	Компот из сухофруктов		50	0,42	0,71	1,52	2,54	2.5	4,18	25,45	42,42
	7	Хлеб ржаной	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
			30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	19,46	26,01	16,37	20,13	81,24	102,05	548,32	690,01
	1	Vounterance	*	Полдник						7		0,00,01
19	2		Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
19	4	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	A 41 1 1 1 1	
-	-	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	95,94	106,6
29	1	Омлет натуральный		Ужин					22370	30,4	1/7,34	315,1
	2	Овощи свежие (огурец) порционно	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28
	3	Напиток лимонный	30	50	0,24	0,4	0.03	0,05	0	- 0	4,2	7
		Хлеб гречишный	180	200	0,13	0,14	-0,01	0,02	21.99	24,43	91,08	101,2
		Итого:	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
+		Итого за день:	1593	450	17,26	18,34	17,71	18,85	46,89	49,56		448,88
			1393	1867,2	54,49	66,06	49,02	58,94	222,48	278,97	1553,77	1896

No		Hauranaan	Bec	блюда			Пищевы	е вещест	3a			-
рец		Наименование блюда	Dec	onioon _	Бел	іки (г)		ры (r)		воды (г)	Эн ценн	ость, ккал
-	+	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3r	3-7лет		3-7лет	1-3r	3-7лет
	-	Каша гипенчиная о молоче		Завтра	К			1				
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4.2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
TTK №11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	9.10	0.10	5 1972			
		Итого:	360,5	402,2	6,71		8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
			500,5	Второй завт	The second secon	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3
386	1	Плоды свежие (мандарины,банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 игт.		0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
				Обед	and the same of	1	STEATER					
87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
292	2	Жаркое по-домашнему	160-	160					TEMPOR	10,07	144,70	171,19
	3	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61
394	4	Компот из кураги	150	180	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
	5	Хлеб ржаной	30	40	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
		Итого:	520	610	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
			D.W.O	Полдник	The state of the s	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	The second second	50	S 10,10			- 14		
	2			200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	4	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 т.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
		Итого	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307
200				Ужин						1000	27.230	507
220	1	Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	11,58	12,98	9,13	9,27	39,76	49,7	288,12	334,88
0.4		Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	
94	3	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	110,4 92,7
		Итого	400	460	15.14	16,58	10,37	10.51	83,06	95,42	481,95	537,98
		Итого за день:	1580,5	1822,2	48,14	55,57	57,19			271,53	1588,6	1878,4

146		Наименование блюда	Bec	блюда	3.		Пищевы	е веществ	a			
рец		тиименование олюва	1			іки (г)	Жи	ры (г)	Углег	воды (г)	Эн.цепп	ость, ккал
			1-3r	3-7лет	1-3r	3-7лет	1-3r	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7ле
199	1	Каша геркулесовая с молоком и маслом		Завтрак			-					
177	1	СЛИВОЧНЫМ	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4.7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
414	2	1 INDICKOM	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51			
	3	The state of the s	30	30	2,25	2,25	0.87			16,1	87,57	106,0
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2.08	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
		Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	2,08	0	0	29,6	29,6
				Второй завтр		12,37	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34
386	1	Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 unu 1 uum.		0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
				Обед				1				1 11
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином		ОСД				1				
	-	или мясном бульоне)	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,8
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	200.5
373	3	Соус томатный	10	10	0.1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18		209,52
179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,43	7,56	5.32	5,56	34,68	40,8	5,52	5,52
34	5	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2.5		206,8	236,96
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0		4,18	25,45	42,42
_	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	21,61	25,74	83,49	99,39
-		Итого:	530	660	20,05	26,06	24,09	30,42	84,94	16,4	60	80
				Полдник		1 -0,00	# 1907	30,42	04,74	103,03	628,57	790,66
100	1		Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
20	2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4.5	5	7,2	- 8	90	100
		У того	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5
00	1	CVII MOTORIULI C MOVODOMINI		Ужин							21517	300,3
	2	Суп молочный с макаронными изделиями Повидло/джем порционно	160	190	4,5	- 5,38	4,1	4,85	15.8	18,36	-119	139,65
	3	Хлеб пшеничный	20 40	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
10/	4	Чай с сахаром	TO LANGUAGE	40	3	3	1.16	1,16	20,56.	20,56	106	106
11	7		180/7	200/10	0,16	0,2	0.04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
		Итого за день:	1600	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96
		on venu.	1600	1877,2	46,54	57,51	46,19	58,33	215,65	274,6		1829,5

No			Rea	блюда			Пищевые	вещества			2	¥
рец		Наименование блюда	bec	OAROOU	Белі	cu (r)	Жиј	ры (г)	Углев	годы (г)	Эн.ценпо	ость, ккал
F			1-3z	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 nen
				Завтрак								
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	· 130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
416	2	Какао с молоком	-180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,5
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	• 2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
		Итого:	363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,1
			No. 10 h	Второй завтр		11,25	23,20	10,17	27,03	33,03	504,11	405,10
386	1	Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 ww 1 wm.		1.5	1,5	0.5	0,5	21	21	95	95
				Обед								
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ГТК	2	Запеканка из печени с рисом	50	70	~~5.35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,2
373	3.	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,9
	5	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7	Хлеб ржаной	· 30	40	1,98	2.64	0,33	0.44	• 12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	15.5	19,79	17,72	21,18	71,57	88,54	508,33	630,5
				Полдник			. 1		**			
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4.5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
		Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6
				, Ужин								,
	1	Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,1
32/1	2	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0.45	0,75	3,5	5,8
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0.04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
	4	Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
		Minuse Committee	F . 400 2 . T	₩	7.9.14E-	7.20	10.05	10772	Tras.	10.40	W62:72	493

No			Rec	блюда			Пищевы	е веществ	a			
рец		Наименование блюда	, sec	oxiooa	Бел	нки (г)	7	ры (г)		воды (г)	Эп.ценн	ость, ккал
	-		1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 nem	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 nen
CDODIA.	+	Tro.		Завтр	ак				1	1	1 0 000	7
TTK №2/1	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88
410/4	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15.40	15.40		
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0.00		15,42	15,42	79,5	79,5
		Итого:		407,2	5,85			0	6,5	6,5	25	25
			505	Второй зап		6,39	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69
386	1	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 ист.		0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
				Обед				3			W-1865 11	
82	1	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
ГТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
372	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
332	4	Рис отварной	110	130	2,8	3,5	4,39	4,49	29,6	37		
10	5	Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0.24	0,4	0.03	0,05	0	0	169,2	202,46
390	6	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	4,2 73,95	
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	88,74 80
		Итого;	530	660	14,97	19,7	14,52	16,71	75,23	94,35	496,16	613,77
			1	Полдни		31021		1 20,72	Curati	74,55	470,70	013,77
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
118	2	Сок овощной, фруктовый		200		0		0	5 250	20		00
394	2	Компот из изюма	180		0,32		0	U	21,74	20	02.42	90
		Итого:	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	83,43 166,23	297
		I-		Ужин		1,20		3,03	55,00	34,03	100,23	491
46	1	Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57
13	2	Яйцо отварное	1 mr (50 rp)	1 шт (50 гр)	6.35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5
17	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
- 4	4	Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110.4	110,4
		Итого:	420	450	13,08	13,33	17,51	18,55	51,48	53,99	420,17	441,38
	8	Итого за день:	1613	1867,2	36,32	44,07	39,6	46,93	220,23	267,03	1388,2	1690,8

No			Rag	блюда			Пищевы	е веществ	a			
рец	1	Наименование блюда	Dec	DHOO4	Бел	ки (г)	Жи	ры (г)	Углев	оды (г)	эн.ценна	ость, ккал
	-		1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет
-	-			Завтран						,		
199	1	Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4.4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
		Итого:	363	407,2	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56
				Второй завт	грак			1			,	100,50
420	1	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	41	4	50	50
-				Обед								
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3.29	3,85	5,55	6,43	12.5	15	113,67	133,98
TTK	2	Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,77	8,16	13,09	18,24	7,08	10,04	169,64	237,55
219	ŝ	Макаронные изделия отварные	1110	130	4,38	5	4.43	4,49	30.53	35,5	174.9	202,96
232/ 1	4	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83.49	99,39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	15,91	20,47	23,4	29,6	84,47	103,43	605,2	759,68
				Полднин					1	-ah-		1.23,00
386	ł	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2/или/1 шт.	1/2 или 1 - шт.	1.5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2	Компот из чернослива	100	150	0,23	0,35	0	0	10,43	15,75	42,55	64,23
		Итого	200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23
- 9				Ужин		,		,		20,72	107,00	137,23
252	1	Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7.26	8,11	36,46	42,18	271,58	311.36
379	2	Соус клюквенный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8.6	8,6	34,43	34,43
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
110/ 411	4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0.04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
11		Итого П	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72.64	81,36	441,07	493,1
	17	Итого за день :	1610	1877,2	47,992	53,992	50,43	58,59	238,26	277,73	1597,9	1865,6

No		my C	Rec	блюда			Пищевы	е веществ	g			
рец		Наименование блюда	,		Бел	ки (г)		ры (г)	_	воды (г)	Эн.ценн	ость, ккал
			1-32	3-7 лет	1-3z	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 леп
-				Завтрак							-	
199	1	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	• 130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2.25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2.08	2,08	0	0	29,6	29.6
		Итого:	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	253,06	284.61
				Второй завт	-	1 1	7,07	0,5	30,04	72,14	233,00	204,01
386	1	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 ист.	1/2 или 1 илт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
				Обед		d					875 No. 1867	1
ТТК	1	Суп крестьянский с крупой со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	0,22	11,06	116,65	137,56
321	2	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236.2
10	3	Салат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29.16	48,6
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18.16	64.08	79.29
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0.44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	520	610	16,58	18,43	18,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581.65
				Полдник						, , , , ,	80	1701.03
		Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	7310	183
420	2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	#4,5 °	5	7,2	8	90	100
		Итого	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283
				Ужин				.,00	22,2	43,3	200,2	203
26	1	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	2	Каща ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,2	5,1	4,7	5,7	19,7	24,4	138,3	169,6
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30.42	36.56
	-	Итого:	417,7	471,2	9,97	10,92	9,44	10,45	63,64	69,77	403,12	440.56
	1	Итого за день:	1600,7	1838,4	42,08	47,87	41,41	47,56	198,03	243,45	1372,47	1636,82