



# 1 день

№ рецеп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	109,71	125,5
413	2	Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	78	87,5
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,92</i>	<i>7,17</i>	<i>11,76</i>	<i>11,99</i>	<i>46,2</i>	<i>50,57</i>	<i>323,71</i>	<i>349</i>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток ( Снежок )	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
<b>Обед</b>												
ГТК №1	1	Солянка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	81,2
	2	Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	173	242,2
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
	4	Салат из зеленого горошка	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>14,58</i>	<i>18,96</i>	<i>23,458</i>	<i>31,34</i>	<i>77,9</i>	<i>97,22</i>	<i>579,3</i>	<i>743,6</i>
<b>Полдник</b>												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
394	2	Компот из изюма	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1</i>	<i>1,1</i>	<i>0,24</i>	<i>0,26</i>	<i>21,7</i>	<i>28,8</i>	<i>96,3</i>	<i>125,4</i>
<b>Ужин</b>												
148/366	1	Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	165,8	199
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>6,85</i>	<i>7,42</i>	<i>12,75</i>	<i>14,98</i>	<i>49,52</i>	<i>53</i>	<i>375,1</i>	<i>417</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1593</i>	<i>1867,2</i>	<i>32,35</i>	<i>37,65</i>	<i>50,708</i>	<i>61,07</i>	<i>206,32</i>	<i>240,59</i>	<i>1453,4</i>	<i>1714</i>

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность					
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
<b>Завтрак</b>															
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,12	3,6	5	5,7	12,8	14,8	102,8	118,7				
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40				
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7				
7	4 Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36				
	<i>Итого:</i>	363	407,2	8,38	8,88	9,16	9,87	42,19	47,19	264,5	292,4				
<b>Второй завтрак</b>															
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44				
<b>Обед</b>															
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,4	4,14	0,5	0,63	11,4	13,7	62,7	75,3				
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82				
299/366	3 Колбасы, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,4	6,46	16,8	19,93	8,8	10,37	212,8	251,8				
339/143	4 Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6				
390	5 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8				
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5				
	<i>Итого:</i>	515	620	13,54	16,88	21,12	24,89	70,74	88,55	536,61	658,82				
<b>Полдник</b>															
	1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271				
418	2 Соус овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2				
394	2 Компот из кураги	180		0,36		0,07		21,2		105					
	<i>Итого:</i>	200	250	1,14	3,1	6,19	15	33,7	55,24	213,4	373,2				
<b>Ужин</b>															
251/1	1 Пудинг творожный с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	296	341				
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72				
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36				
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3				
	<i>Итого:</i>	420,5	462,2	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	94,7	487,02	538,02				
	<i>Итого за день:</i>	1598,5	1839,4	49,414	55,129	49,946	64,939	226,53	275,48	1545,5	1905,4				

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность					
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
		<b>Завтрак</b>													
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/5/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45				
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40				
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136				
	<i>Итого:</i>	363	407,2	5,49	6,01	9,96	10,27	41,11	47,01	277	305,45				
		<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47				
		<b>Обед</b>													
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6				
271	2 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	68	92				
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7				
	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6				
363	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,18	0,18	0,5	0,5	0,7	0,7	8	8				
394	6 Компот из чернославя	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,45	105				
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5				
	<i>Итого:</i>	530	660	14,98	19,27	16,73	20,99	76,2	93,9	504,45	623,4				
		<b>Полдник</b>													
	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162					
	1 Кисломолочный напиток (Лакт - Элит ДМК)		200		5,6		6,4		193,4		158				
	2 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1				
	<i>Итого:</i>	220	250	6,7	8,3	6,3	8,7	36,6	229	231,6	332,1				
		<b>Ужин</b>													
150	1 Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177	189,7				
368	2 Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	53,2	50				
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3				
417	4 Чай с яблоком	180/1,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2				
	<i>Итого:</i>	404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,4	412,2				
	<i>Итого за день:</i>	1617,5	1872,2	36,79	43,93	42,31	50,49	234,65	455,27	1438,5	1720,15				

4 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
					1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	137
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,77</i>	<i>10,5</i>	<i>8,7</i>	<i>8,89</i>	<i>61,72</i>	<i>66</i>	<i>348,3</i>	<i>377,9</i>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<b>Обед</b>												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	97	115,7
321	2	Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227
29	3	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>15,42</i>	<i>16,66</i>	<i>14,138</i>	<i>16,11</i>	<i>72,3</i>	<i>84,1</i>	<i>489,2</i>	<i>560,8</i>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,54</i>	<i>9,6</i>	<i>6,5</i>	<i>10,5</i>	<i>23,4</i>	<i>50,3</i>	<i>177,01</i>	<i>312,5</i>
<b>Ужин</b>												
	1	Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2	Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>19,19</i>	<i>20,32</i>	<i>30,58</i>	<i>32,53</i>	<i>38,52</i>	<i>39,83</i>	<i>542,5</i>	<i>577,7</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1583</i>	<i>1817,2</i>	<i>52,42</i>	<i>58,58</i>	<i>60,418</i>	<i>68,53</i>	<i>216,94</i>	<i>261,23</i>	<i>1652,01</i>	<i>1923,9</i>

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7лет	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
<b>Завтрак</b>													
199	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5		
ГТК №11	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2		
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
	<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>4,4</b>	<b>4,71</b>	<b>8,34</b>	<b>8,47</b>	<b>38,32</b>	<b>41,62</b>	<b>254,9</b>	<b>271,7</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
<b>Обед</b>													
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4		
292	Жаркое по-домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3		
394	Овощи свежие (помидоры) паровыми	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85		
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>16,19</b>	<b>18,29</b>	<b>25,88</b>	<b>27,03</b>	<b>82,04</b>	<b>95,6</b>	<b>574,6</b>	<b>636,2</b>		
<b>Полдник</b>													
420	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104		
	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,18</b>	<b>7,9</b>	<b>10,62</b>	<b>20</b>	<b>19,1</b>	<b>38,4</b>	<b>202,4</b>	<b>375</b>		
<b>Ужин</b>													
1	Голубцы ленивые с капустой	130	150	10,8	12,4	8	9,2	13	15	163,4	188,5		
2	Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2		
3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
417	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36		
	<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>462,6</b>	<b>15,802</b>	<b>17,417</b>	<b>12,484</b>	<b>13,687</b>	<b>52,74</b>	<b>55,64</b>	<b>369,9</b>	<b>401</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1601</b>	<b>1824,8</b>	<b>43,372</b>	<b>49,117</b>	<b>57,524</b>	<b>69,387</b>	<b>199,7</b>	<b>238,76</b>	<b>1439,8</b>	<b>1721,9</b>		

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3г		3-7лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7лет	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
<b>Завтрак</b>													
199	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137		
414	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	91	101		
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
7	Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,72</b>	<b>9,47</b>	<b>10,55</b>	<b>11,55</b>	<b>27,56</b>	<b>31,1</b>	<b>343,43</b>	<b>371,7</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79		
<b>Обед</b>													
73	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	82,4	97,6		
322	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192		
373	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24		
339/143	Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6		
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97		
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>630</b>	<b>14,66</b>	<b>19,4</b>	<b>18,938</b>	<b>23,75</b>	<b>63,8</b>	<b>79,6</b>	<b>488,6</b>	<b>617,7</b>		
<b>Полдник</b>													
1	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (по месяцу 20 гр)	5 шт (по месяцу 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
418	Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2		
394	Компот из чернославя	180		0,36		0,07		21,2		105			
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,86</b>	<b>5,2</b>	<b>2,07</b>	<b>5,5</b>	<b>36,2</b>	<b>65,24</b>	<b>188,4</b>	<b>309,7</b>		
<b>Ужин</b>													
1	Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8		
369	Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9		
394	Компот из яблок	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>10,17</b>	<b>11,04</b>	<b>8,94</b>	<b>9,647</b>	<b>99,86</b>	<b>108,72</b>	<b>504</b>	<b>547,6</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1383</b>	<b>1837,2</b>	<b>38,41</b>	<b>48,11</b>	<b>42,998</b>	<b>52,947</b>	<b>238,42</b>	<b>295,66</b>	<b>1603,4</b>	<b>1923,7</b>		

## 7 день

№ реци	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
<b>Завтрак</b>												
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116	130,6
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<i>Итого:</i>	<i>387</i>	<i>430</i>	<i>10,72</i>	<i>11,45</i>	<i>15,05</i>	<i>15,44</i>	<i>45,44</i>	<i>49,12</i>	<i>359</i>	<i>385,4</i>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<b>Обед</b>												
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6
387	2	Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	112	146
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
	4	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6
394	5	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>15,8</i>	<i>20,01</i>	<i>18,39</i>	<i>25,52</i>	<i>86,5</i>	<i>105,8</i>	<i>515,6</i>	<i>639,1</i>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,14</i>	<i>8,3</i>	<i>5,4</i>	<i>7,3</i>	<i>22,6</i>	<i>44,9</i>	<i>163,21</i>	<i>278,1</i>
<b>Ужин</b>												
218	1	Макаронные отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>410,5</i>	<i>472,6</i>	<i>12,822</i>	<i>14,237</i>	<i>11,664</i>	<i>13,697</i>	<i>64</i>	<i>70,4</i>	<i>387,6</i>	<i>446,3</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1627,5</i>	<i>1912,6</i>	<i>46,982</i>	<i>55,497</i>	<i>51,004</i>	<i>62,457</i>	<i>239,54</i>	<i>291,22</i>	<i>1520,4</i>	<i>1843,9</i>



## 8 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
<b>Завтрак</b>												
ГТК №2/1	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,78	5,45	5,65	6,55	7,75	8,9	130,26	149,85
410/4 11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>7,72</i>	<i>8,41</i>	<i>6,86</i>	<i>7,77</i>	<i>43,24</i>	<i>47,39</i>	<i>280,36</i>	<i>311,95</i>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
82	1	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	104,6	124,2
277/3 72	2	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
228	4	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>23,78</i>	<i>19,95</i>	<i>12,64</i>	<i>14,96</i>	<i>78,14</i>	<i>96,1</i>	<i>490,4</i>	<i>602,9</i>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,48</i>	<i>2,67</i>	<i>6,42</i>	<i>15,33</i>	<i>17,72</i>	<i>36,8</i>	<i>187,4</i>	<i>358,7</i>
<b>Ужин</b>												
46	1	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	152	163,5
213	2	Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75
417	3	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>424,5</i>	<i>455</i>	<i>30,7</i>	<i>32,16</i>	<i>17,36</i>	<i>18,37</i>	<i>52,25</i>	<i>52,95</i>	<i>395,2</i>	<i>411</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1617,5</i>	<i>1872,2</i>	<i>64,08</i>	<i>62,69</i>	<i>43,58</i>	<i>56,73</i>	<i>201,65</i>	<i>243,54</i>	<i>1400,4</i>	<i>1731,6</i>

## 9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал		
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)				
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<i>Итого:</i>	363	407,2	9,12	9,95	13,45	13,44	49,94	54,52	356	384,25
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52
<b>Обед</b>												
87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192
373	3	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	193	225
232/1	5	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3	5,75
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	540	680	22,16	28,45	20,908	26,2	83,85	103,85	617,8	771,65
<b>Полдник</b>												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
394	2	Компот из чернослива	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,45
		<i>Итого</i>	200	250	0,6	0,7	0,44	0,46	21,6	27,5	102,3	131,4
<b>Ужин</b>												
252	1	Запеканка из творога с морковью	130	150	3,1	3,6	4,38	5	30,68	35,4	156,3	180,3
379	2	Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72
394	3	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого</i>	410	450	7,442	7,982	6,112	6,739	93,38	101,2	422,32	457,9
		<i>Итого за день :</i>	1613	1887,2	38,83	46,05	38,948	44,25	188,99	219,47	1550,4	1797,

№ ре- сеп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
			Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эквивалент, ккал			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционнно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,86</b>	<b>9,43</b>	<b>9,36</b>	<b>10,17</b>	<b>42,65</b>	<b>47,69</b>	<b>280,43</b>	<b>310,7</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
81	1	Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,75	3,3	5,5	6,7	7,7	9,2	100,3	120
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	194,98	248,25
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
228	4	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	5	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,16</b>	<b>18,78</b>	<b>27,29</b>	<b>36,05</b>	<b>85,74</b>	<b>105,12</b>	<b>598,48</b>	<b>736,15</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (пирожок, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
420	2	Кисло-молочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>34,2</b>	<b>57,6</b>	<b>211,8</b>	<b>332,1</b>
<b>Ужин</b>												
ГТК	1	Пирог "Манник"	70	70	5,8	5,8	4,7	4,7	42,1	42,1	241,4	241,4
407/1	2	Каша овсяная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	2,2	2,6	0,9	1,08	16,6	20	93,5	112,2
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
		<b>Итого:</b>	<b>417,7</b>	<b>471,2</b>	<b>8,072</b>	<b>8,487</b>	<b>5,614</b>	<b>5,797</b>	<b>66,8</b>	<b>71,1</b>	<b>364,9</b>	<b>389,6</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1593,5</b>	<b>1888,4</b>	<b>38,992</b>	<b>45,797</b>	<b>47,964</b>	<b>59,617</b>	<b>239,69</b>	<b>291,81</b>	<b>1502,61</b>	<b>1815,55</b>