**3-7 лет 1 – 16 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,2 | 3,9 | 14,2 | 109,5 | 0,05 | 0,69 | 0,03 | 0,19 | 123,3 | 102,6 | 15,7 | 0,27 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,2 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 515 | Молоко кипяченное | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого | 400 | 13,0 | 17,4 | 43,5 | 384,3 | 0,17 | 3,29 | 0,12 | 0,64 | 372,5 | 310,5 | 49,3 | 0,93 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38,0 | 32,0 | 24,0 | 4,6 |
|  | Итого | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38,0 | 32,0 | 24,0 | 4,6 |
| Обед 35 % |
| 69 | Салат овощной с зеленым горошком  | 60 | 1,6 | 4,2 | 5,4 | 66,6 | 0,04 | 7,02 | 0,01 | 1,8 | 11,4 | 38,4 | 13,8 | 0,54 |
| 136479 | Солянка из птицы со сметаной | 1805 | 3,70,1 | 7,90,7 | 2,10,1 | 102,48,1 | 0,370 | 2,280 | 0,040 | 0,450 | 21,24,4 | 1400,3 | 16,30,4 | 0,70 |
| 426 | Картофель отварной | 130 | 2,4 | 5,3 | 16,5 | 123,5 | 0,13 | 18,0 | 0 | 0,13 | 14,3 | 67,6 | 26,0 | 1,0 |
| 335 | Суфле рыбное | 70 | 11,2 | 3,3 | 1,8 | 82,6 | 0,04 | 0,28 | 0,04 | 0,7 | 39,9 | 142,1 | 18,2 | 0,49 |
| 439 | Соус молочный с морковью | 10 | 2,3 | 0,8 | 0,8 | 11,6 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0,07 | 11,1 | 10,9 | 2,74 | 0,05 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12,0 | 39,0 | 8,4 | 0,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 18,0 | 72,9 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 25,2 | 17,1 | 6,3 | 1,3 |
|  | Итого  | 705 | 26,0 | 22,6 | 74,2 | 608,7 | 0,64 | 28,17 | 0,1 | 3,81 | 139,5 | 455,4 | 92,14 | 4,68 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 530 | Блинчики с джемом | 50/5 | 4,0 | 4,1 | 19,0 | 129,6 | 0,04 | 1,69 | 0,02 | 1,1 | 70,9 | 71,9 | 11,6 | 0,43 |
|  | Итого | 255 | 10,0 | 12,1 | 27,4 | 259,6 | 0,12 | 3,09 | 0,06 | 1,1 | 310,9 | 251,9 | 39,6 | 0,63 |
| Ужин 20 % |
| 325 | Вареники ленивые | 210 | 29,7 | 22,6 | 28,7 | 437 | 0,09 | 0,4 | 0,2 | 1,0 | 187 | 300 | 32 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 10 | 2,5 | 2,6 | 0,0 | 34,3 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 0,3 |
|  | Итого  | 460 | 35,3 | 25,5 | 65,4 | 625,3 | 0,14 | 0,4 | 0,2 | 1,44 | 209,5 | 344,8 | 43,3 | 2,13 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 25 | 1,4 | 1,1 | 18,7 | 91,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,6 | 2,75 | 12,5 | 2,25 | 0,2 |
|  | Итого | 225 | 2,4 | 1,3 | 18,9 | 183,5 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,6 | 16,75 | 12,5 | 2,25 | 3,0 |
|  | Итого за день  | 2245 | 87,5 | 79,5 | 250,0 | 2155,4 | 1,15 | 48,95 | 0,48 | 8,39 | 1087,15 | 1407,1 | 250,59 | 15,97 |

**3-7 лет 2 – 17 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 260 | Каша дружба | 150 | 93,9 | 11,7 | 5,4 | 168,0 | 0,06 | 0,99 | 0,06 | 0,15 | 94,95 | 105,3 | 22,95 | 0,42 |
| 82 | Бутерброд с вареными колбасами 2 вариант | 20/15 | 3,6 | 5,7 | 7,4 | 95,0 | 0,07 | 0 | 0 | 0,1 | 7 | 39 | 6 | 0,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | 5,0 | 16,2 | 3,5 | 0,27 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого  | 410 | 16,9 | 18,9 | 41,0 | 402,7 | 0,19 | 2,29 | 0,07 | 0,52 | 233,95 | 253,5 | 47,45 | 1,59 |
| Второй завтрак 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 25 | 1,8 | 2,5 | 18,5 | 104,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,8 | 7,25 | 22,5 | 5,0 | 0,5 |
|  | Итого  | 225 | 2,8 | 2,7 | 18,7 | 196,1 | 0,04 | 4 | 0 | 0,8 | 21,25 | 22,5 | 5,0 | 3,3 |
| Обед 35 % |
| 40 | Салат картофельный с кальмарами | 60 | 5,1 | 4,2 | 5,1 | 78,6 | 0,06 | 5,8 | 0 | 2,1 | 14,4 | 60,0 | 16,8 | 0,54 |
| 155 | Суп с крупой (гречневой) на м/к бульоне | 180/17 | 1,1/1,2 | 3,6/0,4 | 12,2/0 | 86,5/8,4 | 0,01 | 0,5 | 0 | 1,69 | 5,4 | 29,8 | 10,9 | 0,2 |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | 5,5 | 5,4 | 5,8 | 94,5 | 0,06 | 25,5 | 0,04 | 1,05 | 90 | 82,5 | 36 | 1,5 |
| 363 | Мясо тушеное | 70 | 10,5 | 12,1 | 1,6 | 158,9 | 0,02 | 0,49 | 0 | 1,82 | 7,7 | 235,5 | 33 | 3,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,6 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном  | 180 | 0,2 | 0,1 | 22,5 | 92,7 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 9,9 | 6,3 | 4,5 | 1,08 |
|  | Итого | 717 | 28,1 | 26,2 | 76,7 | 660,6 | 0,21 | 35,19 | 0,04 | 7,26 | 139,4 | 453,1 | 109,6 | 7,22 |
| Полдник 15 % |
| 577 | Творожники песочные | 50 | 5,1 | 9,3 | 21,2 | 189,0 | 0,04 | 0,1 | 0,07 | 0,4 | 33 | 62 | 7 | 0,4 |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,0 | 47,0 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,4 | 94,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
|  | Итого  | 350 | 6,3 | 10,3 | 52,6 | 330,0 | 0,07 | 12,1 | 0,07 | 0,8 | 65 | 89 | 22 | 4,1 |
| Ужин 20 % |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,6 | 16,3 | 138,0 | 0,13 | 5,1 | 0,04 | 0,15 | 39 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 342 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 70 | 6,7 | 3,6 | 2,0 | 67,9 | 0,04 | 1,1 | 0,01 | 1,85 | 44,1 | 101,1 | 17,1 | 0,35 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 496 | Какао с молоком  | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 470 | 16,4 | 22,0 | 63,0 | 518,7 | 0,21 | 7,5 | 0,12 | 2,54 | 216,3 | 324,5 | 78,2 | 2,66 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Варенец  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2372 | 76,3 | 85,1 | 260,0 | 2208,1 | 0,8 | 62,48 | 0,34 | 11,92 | 915,9 | 1322,6 | 290,2 | 19,07 |

**3-7 лет 3 – 18 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 9,9 | 11,7 | 5,4 | 168,0 | 0,08 | 0,18 | 0,18 | 0,4 | 112 | 188 | 22 | 0,18 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 400 | 18,7 | 25,2 | 34,7 | 442,8 | 0,2 | 2,78 | 0,27 | 0,94 | 361,2 | 395,9 | 55,6 | 0,80 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,7 | 0,7 | 18,6 | 89,7 | 0 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого  | 200 | 0,7 | 0,7 | 18,6 | 89,7 | 0 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Обед 35 % |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,01 | 4,2 | 0 | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 12814/5 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной | 18014/5 | 1,31,2/0,1 | 3,60,4/0,7 | 10,40/0,1 | 688,4/8,1 | 0,03 | 7,4 | 0 | 1,72 | 24,8 | 38,16 | 18,9 | 0,86 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,6 | 21,0 | 15,0 | 344,0 | 0,16 | 7,6 | 0,04 | 0,8 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,6 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 18,0 | 72,9 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 9 | 5 | 2 | 0,5 |
|  | Итого | 700 | 32,0 | 31,4 | 77,6 | 713,8 | 0,26 | 19,9 | 0,04 | 4,98 | 105,4 | 370,3 | 94,3 | 5,78 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Снежок | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| 549 | Пицца школьная | 70 | 7,1 | 7,5 | 21,1 | 181,3 | 0,07 | 3,4 | 0,07 | 0,9 | 102,9 | 100,8 | 16,1 | 0,49 |
|  | Итого  | 270 | 12,1 | 12,7 | 43,1 | 335,3 | 0,13 | 4,6 | 0,11 | 0,9 | 340,9 | 282,8 | 44,1 | 0,69 |
| Ужин 20 % |
| 295 | Макаронные изделия отварные с сыром | 220 | 12,1 | 10,1 | 34,0 | 275,0 | 0,09 | 0,1 | 0,08 | 1,1 | 227,7 | 184,8 | 22 | 1,21 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,40 |
| 494 | Чай с лимоном  | 180 | 0 | 0 | 13,6 | 54,9 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 12,7 | 3,6 | 1,8 | 0,3 |
|  | Итого | 450 | 15,1 | 18,6 | 67,3 | 498,7 | 0,13 | 2,6 | 0,14 | 1,64 | 249,6 | 216,3 | 29,4 | 1,93 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 25 | 1,4 | 1,1 | 18,7 | 91,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,6 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого  | 225 | 1,5 | 1,3 | 18,9 | 183,5 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,6 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,04 |
|  | Итого за день | 2245 | 80,1 | 89,9 | 260,2 | 2263,8 | 0,73 | 50,48 | 0,52 | 9,58 | 1010,5 | 1231,5 | 233 | 16,55 |

**3-7 лет 4 – 19 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 185 | Пудинг из моркови и яблок | 205 | 5,1 | 6,4 | 25,0 | 178,0 | 0,1 | 4,3 | 0,06 | 0,9 | 94 | 129 | 55 | 2,5 |
| 94 | Бутерброды с маслом (2 вариант) | 15/15 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | 5 | 16,2 | 3,5 | 0,27 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 460 | 14,0 | 24,1 | 54,4 | 489,7 | 0,22 | 6,9 | 0,19 | 1,47 | 344 | 338,2 | 88,5 | 3,17 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Обед 35 % |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,9 | 6,0 | 5,1 | 78,6 | 0,012 | 3,3 | 0 | 2,7 | 0,42 | 24,6 | 12,6 | 0,84 |
| 143 | Суп из овощей с фасолью на м/к бульоне | 180/13,5 | 2,6/1,2 | 3,1/0,4 | 10,9/0 | 83,1/8,4 | 0,07 | 11,3 | 0,03 | 0,18 | 35,8 | 72,18 | 24,12 | 27,72 |
| 204 | Рулет картофельный с яйцом | 200 | 8,2 | 10,8 | 20,4 | 211,5 | 0,20 | 6,2 | 0,16 | 0,10 | 50 | 18,6 | 44 | 2,2 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,6 | 4,2 | 1,2 | 46,0 | 0,78 | 0,29 | 0,02 | 0,06 | 180,0 | 14,8 | 3,08 | 0,09 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 1,2 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 519 | Напиток из шиповника  | 180 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 87,3 | 0,01 | 63 | 0 | 0 | 10,8 | 2,7 | 2,7 | 1,35 |
|  | Итого | 714 | 18,6 | 25,1 | 87,6 | 655,9 | 1,132 | 84,09 | 0,21 | 3,7 | 278,2 | 171,88 | 94,9 | 32,86 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 573 | «Гребешок» из дрожжевого теста | 50 | 5,0 | 3,2 | 41,1 | 214,1 | 0,07 | 0,1 | 0,03 | 0,9 | 15 | 52 | 10 | 0,9 |
|  | Итого  | 250 | 6,0 | 3,4 | 41,3 | 306,1 | 0,09 | 4,1 | 0,03 | 0,9 | 29 | 52 | 10 | 3,7 |
| Ужин 20 % |
| 339 | Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром | 230 | 16,7 | 11,9 | 17,5 | 158,0 | 0,149 | 94,1 | 0 | 6,67 | 70,15 | 102,35 | 42,5 | 1,49 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,02 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 462 | Паста сырная (2 вариант) | 10 | 2,0 | 4,1 | 0 | 45,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 72,3 | 476,7 | 4 | 0,07 |
| 496 | Какао с молоком  | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 480 | 25,3 | 19,6 | 62,2 | 441,9 | 0,209 | 95,45 | 0,05 | 7,17 | 274,45 | 715,05 | 79,1 | 2,8 |
| Второй ужин 5 % |
| 517 | Йогурт | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2304 | 74,6 | 79,1 | 283,0 | 2161,6 | 1,751 | 201,74 | 0,52 | 14,04 | 1201,65 | 1490,13 | 324,5 | 47,33 |

**3-7 лет 5 – 20 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 265 | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 4,6 | 5,5 | 27,7 | 180,0 | 0,06 | 0,97 | 0,03 | 0,24 | 0,95 | 99,9 | 19,3 | 0,9 |
| 96 | Бутерброд с джемом или повидлом 2 вариант | 15/20/5 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124,0 | 0,02 | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 6 | 12 | 3 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,05 | 1,5 | 3,0 | 0,75 | 0,1 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 415 | 13,5 | 14,9 | 70,0 | 468,0 | 0,16 | 3,69 | 0,10 | 0,49 | 248,45 | 294,9 | 51,05 | 1,6 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|  | Итого  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Обед 35 % |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,1 | 6,0 | 3,5 | 73,2 | 0,04 | 3,22 | 0 | 2,82 | 13,2 | 31,8 | 16,2 | 0,36 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1 вариант) | 18012 | 1,61,2 | 3,00,4 | 10,80 | 77,78,4 | 0,14 | 6,24 | 0,02 | 0,16 | 13,6 | 47,3 | 18,3 | 0,6 |
| 429 | Картофельное пюре | 130 | 2,1 | 4,4 | 10,9 | 92,0 | 0,11 | 4,4 | 0,03 | 0,13 | 33 | 74,1 | 24 | 0,91 |
| 423 | Капуста тушеная | 100 | 3,6 | 3,5 | 3,8 | 63,0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 5,2 | 85 | 10,8 | 1,4 |
| 357 | Мясо отварное | 40 | 10,8 | 7,7 | 0 | 113,2 | 0,04 | 17 | 0,03 | 0,7 | 61 | 55 | 24 | 1,0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,6 | 12 | 39,0 | 8,4 | 0,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 18,0 | 72,9 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 9 | 5 | 2 | 0,5 |
|  | Итого | 737 | 25,2 | 25,0 | 76,5 | 640,5 | 0,39 | 30,92 | 0,08 | 4,47 | 158,8 | 264,3 | 97,9 | 4,77 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Вафли | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 87,5 | 0 | 0 | 0 | 0,17 | 4,0 | 9 | 2,5 | 0,37 |
| 483 | Яблоки фаршированные изюмом | 100 | 0,5 | 0,4 | 21,7 | 92,0 | 0,03 | 6,2 | 0 | 0,2 | 21 | 20 | 20 | 2,1 |
|  | Итого  | 325 | 1,3 | 1,4 | 41,2 | 271,5 | 0,05 | 10,2 | 0 | 0,37 | 39,0 | 29 | 22,5 | 5,27 |
| Ужин 20 % |
| 316 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 8,6 | 8,4 | 37,7 | 261,0 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 53 | 133 | 25 | 0,8 |
| 481 | Молоко сгущенное | 10 | 0,1 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0,02 | 30,7 | 21,90 | 3,4 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,5 | 34 | 90 | 16 | 1,0 |
|  | Итого | 410 | 13,1 | 18,2 | 73,3 | 510,8 | 0,11 | 2,5 | 0,18 | 1,37 | 126,9 | 272,8 | 50 | 2,28 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Варенец  | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2187 | 60,2 | 65,0 | 290,4 | 2088,8 | 0,87 | 68,71 | 0,4 | 7,5 | 829,15 | 1097 | 333,45 | 15,32 |

**3-7 лет 6 – 21 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 164 | Суп молочный с крупой ячневой | 150 | 3,2 | 3,85 | 12,35 | 98,85 | 0,04 | 0,96 | 0,03 | 0,04 | 116,7 | 102,9 | 17,2 | 0,19 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 10 | 2,5 | 2,6 | 0 | 34,3 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,44 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 440 | 19,6 | 16,3 | 41,9 | 396,1 | 0,2 | 3,56 | 0,17 | 0,68 | 390,2 | 401,7 | 60,5 | 2,22 |
| Второй завтрак 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 25 | 1,8 | 2,5 | 18,5 | 104,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,87 | 7,2 | 22,5 | 5 | 0,52 |
|  | Итого  | 225 | 2,8 | 2,7 | 18,7 | 196,1 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,87 | 21,2 | 23,5 | 5 | 3,32 |
| Обед 35 % |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 1,2 | 6,0 | 5,5 | 81,6 | 0,05 | 15,3 | 0 | 0,73 | 2,7 | 25,8 | 12,6 | 0,48 |
| 134124/479 | Рассольник Ленинградский на бульоне м/к со сметаной | 18014/5 | 1,41/0,1 | 3,70,3/0,7 | 11,70/0,1 | 87,37,56/8 | 0,06 | 5,5 | 0 | 1,6 | 11,1 | 45,3 | 18,9 | 0,66 |
| 202 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 130 | 3,2 | 7,5 | 11,7 | 146,4 | 0,09 | 3,55 | 0,06 | 0,26 | 40,7 | 81,4 | 22,5 | 0,7 |
| 404 | Птица отварная | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170,0 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,48 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12,0 | 39,0 | 8,4 | 0,6 |
| 519 | Напиток из шиповника  | 180 | 0,6 | 0,2 | 20,5 | 87,3 | 0 | 63,0 | 0 | 0 | 10,8 | 2,7 | 2,7 | 1,3 |
|  | Итого | 698 | 28,5 | 30,2 | 79,4 | 729,2 | 0,3 | 90,65 | 0,08 | 3,65 | 102,3 | 305,2 | 81,1 | 4,84 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 576 | Ватрушка Лакомка | 50 | 3,0 | 1,35 | 18,5 | 98,2 | 0,04 | 0,1 | 0,15 | 0,7 | 79 | 122 | 14 | 0,5 |
|  | Итого  | 250 | 9,0 | 9,3 | 26,9 | 228,2 | 0,12 | 2,5 | 0,19 | 0,7 | 319 | 302 | 42 | 0,7 |
| Ужин 20 % |
| 343 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 7,6 | 4,11 | 3,6 | 81,7 | 0,05 | 2,68 | 0 | 2,4 | 20 | 116 | 22,2 | 0,45 |
| 414 | Рис отварной | 130 | 3,1 | 5,2 | 29,2 | 177,0 | 0,02 | 0 | 0,03 | 0,24 | 4,42 | 61,4 | 19,7 | 0,45 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 460 | 15,2 | 19,1 | 68,4 | 508,5 | 0,15 | 3,98 | 0,09 | 3,09 | 160,6 | 298,3 | 62,5 | 1,76 |
| Второй ужин 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого за день | 2273 | 75,9 | 78,2 | 255,9 | 2152,1 | 0,85 | 114,6 | 0,53 | 9,79 | 1031,3 | 1361,7 | 275,1 | 17,44 |

**3-7 лет 7 – 22 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 182 | Суфле из моркови с творогом (паровое) | 150 | 9,1 | 9,8 | 12,8 | 175,9 | 0,08 | 2,0 | 0,09 | 0,68 | 94,0 | 155,4 | 18,1 | 1,09 |
| 481 | Молоко сгущенное | 10 | 0,12 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0,02 | 30,7 | 21,9 | 3,4 | 0,02 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 410 | 18,0 | 24,1 | 47,6 | 483,5 | 0,2 | 4,7 | 0,18 | 1,15 | 373,9 | 385,2 | 75,1 | 1,77 |
| Второй завтрак 5 % |
| 482 | Яблоки печеные | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,6 | 126,0 | 0,04 | 9,6 | 0 | 0,2 | 22 | 14 | 12 | 2,8 |
|  | Итого  | 150 | 0,6 | 0,6 | 29,6 | 126,0 | 0,04 | 9,6 | 0 | 0,2 | 22 | 14 | 12 | 2,8 |
| Обед 35 % |
| 58 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,0 | 3,7 | 4,3 | 55,8 | 0,02 | 3,4 | 0 | 1,68 | 16,8 | 25,2 | 10,8 | 0,7 |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,64 | 5,2 | 11,5 | 119,7 | 0,07 | 5,6 | 0,02 | 0,5 | 45,9 | 11,9 | 34,7 | 0,9 |
| 294 | Макароны отварные с овощами | 130 | 4,8 | 0,5 | 29,1 | 125,6 | 0,05 | 1,5 | 0,05 | 0,71 | 9,1 | 39,0 | 16,9 | 0,78 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 30 | 3,1 | 6,2 | 0 | 69,0 | 0,042 | 0 | 0 | 0,12 | 9,3 | 40,2 | 5,1 | 0,48 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,48 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм)  | 180 | 0,2 | 0,0 | 18,0 | 72,9 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
|  | Итого | 660 | 20,3 | 16,0 | 94,5 | 592,1 | 0,242 | 11,3 | 0,07 | 3,67 | 103,1 | 161,3 | 78,9 | 4,06 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,5 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175,0 | 0,04 | 0 | 0 | 1,2 | 5,5 | 25 | 4,5 | 0,4 |
|  | Итого  | 250 | 2,4 | 1,85 | 38,85 | 267,0 | 0,06 | 4,0 | 0 | 1,2 | 19,5 | 25 | 4,5 | 3,2 |
| Ужин 20 % |
| 201 | Рулет или запеканка картофельная с овощами | 200 | 6,2 | 12,0 | 23,4 | 226,0 | 0,18 | 10,1 | 0 | 4,8 | 46,6 | 118,6 | 46,6 | 1,4 |
| 442 | Соус сметанный | 10 | 0,1 | 1,0 | 0,3 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 4,24 | 4,94 | 0,48 | 0,01 |
| 103 | Рыба соленая (сельдь) | 30 | 8,7 | 8,5 | 0 | 112,0 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,55 | 40 | 135 | 20 | 0,55 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 10 | 2,5 | 2,6 | 0 | 34,3 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| 496 | Какао с молоком (1 вариант)  | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 500 | 21,6 | 25,1 | 68,4 | 587,5 | 0,28 | 11,4 | 0,03 | 5,81 | 226,34 | 386,94 | 104,38 | 3,59 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2170 | 68,7 | 72,6 | 286,9 | 2156,1 | 0,902 | 42,4 | 0,32 | 12,03 | 984,8 | 1152,4 | 302,8 | 15,62 |

**3-7 лет 8 – 23 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,6 | 5,5 | 23,1 | 161,5 | 0,05 | 1,0 | 0,03 | 0,39 | 99,6 | 90,9 | 15,1 | 0,33 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 440 | 18,5 | 23,6 | 52,7 | 499,3 | 0,20 | 3,6 | 0,22 | 1,04 | 370,8 | 375,8 | 53,7 | 1,55 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|  | Итого  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Обед 35 % |
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,8 | 4,1 | 13,1 | 97,2 | 0,05 | 0,61 | 0 | 1,8 | 1,2 | 51,6 | 20,4 | 0,78 |
| 129 | Борщ с фасолью и картофелем на бульоне м/к | 180/14 | 2,6/1,0 | 3,6/0,3 | 9,9/0 | 83,5/7,5 | 0,06 | 6,66 | 0 | 1,7 | 30,6 | 71,2 | 24,6 | 1,22 |
| 364 | Азу | 200 | 16,3 | 17,4 | 20,8 | 305,8 | 0,16 | 8,8 | 0,043 | 0,61 | 29,5 | 185 | 50,46 | 3,38 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,2 | 0,1 | 22,5 | 92,7 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 694 | 26,4 | 25,9 | 95,8 | 727,7 | 0,34 | 19,37 | 0,043 | 4,87 | 84,3 | 353,8 | 108,8 | 7,18 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Йогурт | 200 | 5,0 | 5,8 | 26,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| 578 | Бантики с корицей | 50 | 4,5 | 5,2 | 37,4 | 215,0 | 0,06 | 0 | 0,04 | 0,6 | 19,1 | 47,5 | 6,6 | 0,5 |
|  | Итого  | 250 | 9,5 | 11,0 | 63,4 | 389,0 | 0,12 | 1,2 | 0,08 | 0,6 | 257,1 | 229,5 | 34,6 | 0,7 |
| Ужин 20 % |
| 315 | Запеканка пшенная с творогом | 200 | 15,6 | 16,6 | 33,8 | 348,0 | 0,17 | 0,13 | 0,13 | 0,4 | 86,6 | 209,3 | 40 | 1,6 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 0,7 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0 | 0,2 | 0 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 10 | 2,5 | 2,6 | 0 | 34,2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| 494 | Чай с лимоном  | 180 | 0 | 0 | 13,6 | 54,9 | 0 | 2,52 | 0 | 0 | 12,7 | 3,6 | 1,8 | 0,36 |
|  | Итого | 450 | 21,8 | 20,3 | 72,6 | 563,9 | 0,22 | 2,85 | 0,13 | 0,88 | 172,2 | 298,5 | 58,9 | 2,83 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 25 | 1,4 | 1,1 | 18,7 | 91,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,6 | 2,75 | 12,5 | 2,25 | 0,2 |
|  | Итого  | 225 | 2,4 | 1,3 | 18,9 | 183,5 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,6 | 16,75 | 12,5 | 2,25 | 3,0 |
|  | Итого за день | 2159 | 80,1 | 82,6 | 324,4 | 2359,4 | 0,96 | 41,02 | 0,473 | 8,39 | 909,15 | 1298,1 | 300,25 | 15,86 |

**3-7 лет 9 – 24 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 211 | Морковная запеканка со сливочным маслом | 150/5 | 6,0/0 | 8,6/4,1 | 30,4/0 | 223/37 | 0,12 | 3,4 | 0,08 | 1,1 | 87 | 142 | 69 | 1,6 |
| 96 | Бутерброды с джемом или повидлом (2 вариант) | 15/20/5 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124,0 | 0,02 | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 6 | 12 | 3 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | 5 | 16,2 | 3,5 | 0,27 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 420 | 14,9 | 22,1 | 72,7 | 549,1 | 0,24 | 6,1 | 0,15 | 1,57 | 338 | 350,2 | 103,5 | 2,47 |
| Второй завтрак 5 % |
| 588 | Вафли | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 87,5 | 0 | 0 | 0 | 0,17 | 4,0 | 9,0 | 2,5 | 0,37 |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
|  | Итого  | 225 | 0,8 | 1,0 | 19,5 | 179,5 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,17 | 18 | 9,0 | 2,5 | 3,17 |
| Обед 35 % |
| 44 | Салат из капусты белокочанной и свеклы | 60 | 0,9 | 4,2 | 3,5 | 56,4 | 0,01 | 13,0 | 0 | 1,9 | 27,6 | 20,4 | 10,2 | 56,4 |
| 156121 | Суп-лапша домашняя на бульоне из кур | 18021,3 | 1,81,0 | 4,00,2 | 10,00,0 | 79,95,8 | 0,02 | 0,27 | 0 | 1,8 | 6,4 | 21,4 | 3,2 | 0,28 |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 5,6 | 6,0 | 33,3 | 210,3 | 0,109 | 0 | 0,04 | 0,94 | 21,1 | 138,0 | 42,3 | 2,3 |
| 456 | Соус красный основной | 30 | 0,4 | 0,7 | 2,7 | 19,4 | 0 | 0,8 | 0 | 0,08 | 2,9 | 8,0 | 4,1 | 0,1 |
| 345 | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 9,7 | 1,4 | 6,6 | 79,1 | 0,04 | 0,28 | 0,014 | 0,7 | 24,5 | 112 | 16,1 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 47 | 3,5 | 0,3 | 23,1 | 110,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12,0 | 39,0 | 8,4 | 0,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 18,09 | 72,9 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 25,2 | 17,1 | 6,3 | 1,3 |
|  | Итого | 710 | 23,1 | 16,8 | 97,2 | 634,2 | 0,239 | 14,8 | 0,05 | 6,04 | 119,7 | 352,9 | 90,6 | 61,38 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Ряженка | 200 | 8,0 | 6,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 321 | Сырники из творога запеченные | 50 | 8,0 | 6,1 | 10,2 | 128,5 | 0,03 | 0,13 | 0,03 | 0,26 | 68,3 | 102,6 | 10,6 | 0,33 |
| 475 | Соус шоколадный | 20 | 1,1 | 1,0 | 9,2 | 51,2 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 30,62 | 33,02 | 11,6 | 0,47 |
|  | Итого  | 270 | 17,1 | 13,1 | 27,8 | 309,2 | 0,11 | 1,62 | 0,07 | 0,26 | 338,92 | 315,62 | 50,2 | 1,0 |
| Ужин 20 % |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138,0 | 0,13 | 5,1 | 0,04 | 0,15 | 39 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 401 | Печень, тушенная в соусе | 40/40 | 10,6 | 6,16 | 4,4 | 115,2 | 0,19 | 10 | 5,8 | 0,8 | 25 | 227 | 13 | 4,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,2 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 0,3 |
|  | Итого | 460 | 16,7 | 21,2 | 54,0 | 476,0 | 0,36 | 15,1 | 5,89 | 1,4 | 84,2 | 343,4 | 48,1 | 6,75 |
| Второй ужин 5 % |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,0 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,0 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого за день | 2285 | 73,4 | 75,0 | 290,8 | 2242,0 | 0,669 | 46,52 | 0,27 | 8,44 | 846,6 | 1049,7 | 264,8 | 72,42 |

**3-7 лет 10 – 25 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 273 | Плов из риса с курагой | 150 | 3,3 | 5,4 | 42,0 | 249,0 | 0,015 | 0,45 | 0,02 | 0,3 | 12 | 76,5 | 27 | 0,75 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 20 | 5,0 | 5,1 | 0 | 68,4 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 410 | 17,1 | 15,8 | 71,3 | 517,4 | 0,145 | 3,05 | 0,06 | 0,74 | 263,5 | 274,9 | 65,3 | 1,78 |
| Второй завтрак 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 25 | 1,8 | 2,5 | 18,5 | 104,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,87 | 7,2 | 22,5 | 5 | 0,52 |
|  | Итого  | 225 | 2,8 | 2,7 | 18,7 | 196,1 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,87 | 21,2 | 22,5 | 5 | 3,32 |
| Обед 35 % |
| 75 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,0 | 3,6 | 5,2 | 59,4 | 0,042 | 6,06 | 0 | 1,68 | 9,6 | 27,0 | 10,8 | 0,42 |
| 149169 | Суп картофельный С мясными фрикадельками | 18018 | 1,54,0 | 2,12,8 | 0,50,1 | 67,842,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,15 | 4,11 | 48,7 | 5,8 | 0,7 |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | 5,5 | 5,4 | 5,8 | 94,5 | 0,06 | 25,5 | 0,04 | 10,5 | 91,5 | 82,5 | 36 | 1,5 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 30 | 3,0 | 6,2 | 0 | 69,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,12 | 9,3 | 40,2 | 5,1 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,48 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм)  | 180 | 0,27 | 0 | 18,09 | 72,9 | 0 | 0,72 | 0 | 0 | 9 | 5,4 | 2,7 | 0,5 |
|  | Итого | 680 | 19,77 | 20,5 | 59,19 | 547,2 | 0,202 | 32,43 | 0,04 | 13,65 | 138,2 | 241,6 | 72,1 | 4,32 |
| Полдник 15 % |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 551 | Шанежка с яблоками | 50 | 2,6 | 7,7 | 26,2 | 134,0 | 0,05 | 2,3 | 0,03 | 0,4 | 19 | 29 | 7 | 1 |
|  | Итого  | 250 | 8,4 | 12,7 | 35,8 | 240,0 | 0,13 | 4,9 | 0,07 | 0,4 | 259 | 209 | 35 | 1,2 |
| Ужин 20 % |
| 340 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 220 | 14,6 | 8,0 | 20,7 | 215,3 | 0,17 | 8,8 | 0,05 | 1,0 | 44 | 376 | 50 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 494 | Чай с лимоном  | 180 | 0 | 0 | 13,6 | 54,9 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 450 | 17,6 | 16,5 | 54,0 | 439,0 | 0,23 | 11,6 | 0,1 | 1,67 | 71,4 | 82,5 | 60,4 | 2,62 |
| Второй ужин 5 % |
| 112 | Плоды свежие (нруши) | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого за день | 2215 | 66,37 | 68,7 | 259,49 | 2033,7 | 0,787 | 65,98 | 0,27 | 18,13 | 791,3 | 862,5 | 261,8 | 17,84 |

**3-7 лет 11 – 26 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 269 | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) | 150 | 6,2 | 9,4 | 29,1 | 226,8 | 0,13 | 2,2 | 0,06 | 0,21 | 124,0 | 154,5 | 39,3 | 1,335 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 400 | 15,0 | 22,9 | 58,4 | 501,6 | 0,25 | 4,8 | 0,15 | 0,62 | 373,2 | 362,4 | 72,9 | 1,955 |
| Второй завтрак 5 % |
| 517 | Снежок | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| Обед 35 % |
| 353 | Сельдь с луком | 60 | 5,7 | 12,1 | 2,2 | 141,6 | 0,018 | 1,86 | 0,01 | 0,3 | 28,8 | 96,6 | 6,9 | 0,54 |
| 131144 | Свекольник на бульоне м/к | 18014 | 1,561,08 | 3,200,3 | 8,650 | 69,87,5 | 0,04 | 6,6 | 0,02 | 0,18 | 27,1 | 49,8 | 22,3 | 1,09 |
| 527596 | Вареники с творожными, овощными или фруктовыми фаршами(фарш картофельный с луком) | 210 | 9,3 | 14,4 | 51,6 | 373,4 | 0,11 | 0,1 | 0,08 | 1,0 | 38 | 79 | 13 | 0,9 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,48 | 29,5 | 141,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 519 | Напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,3 | 0 | 63,0 | 0 | 0 | 10,8 | 2,7 | 2,7 | 1,3 |
|  | Итого | 704 | 22,6 | 30,6 | 112,4 | 820,6 | 0,208 | 71,5 | 0,11 | 1,92 | 112,7 | 254,1 | 50,5 | 4,27 |
| Полдник 15 % |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,4 | 94,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 400 | 1,3 | 0,8 | 52,8 | 227,0 | 0,04 | 12 | 0 | 1,0 | 54 | 48 | 30 | 6,1 |
| Ужин 20 % |
| 195 | Рагу из овощей | 200 | 4,0 | 10,7 | 17,0 | 180,0 | 0,12 | 15,3 | 0,02 | 3,9 | 68 | 105 | 39 | 1,4 |
| 404 | Птица отварная  | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170,0 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 10 | 2,5 | 2,6 | 0 | 34,3 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 500 | 26,0 | 25,0 | 50,6 | 532,3 | 0,21 | 18,6 | 0,04 | 4,74 | 115,5 | 260,8 | 66,3 | 3,63 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Вафли | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 87,5 | 0 | 0 | 0 | 0,17 | 4,0 | 9,0 | 2,5 | 0,37 |
|  | Итого  | 225 | 0,8 | 1,0 | 19,5 | 179,5 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,17 | 18 | 9 | 2,5 | 3,17 |
|  | Итого за день | 2429 | 70,7 | 85,5 | 315,7 | 2415 | 0,78 | 112,1 | 0,34 | 8,45 | 911,4 | 934,3 | 250,2 | 19,13 |

**3-7 лет 12 – 27 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 5,3 | 5,3 | 21,6 | 171,3 | 0,12 | 1,1 | 0,04 | 0,4 | 117,6 | 154,5 | 41,7 | 0,93 |
| 94 | Бутерброды с маслом  | 15/15 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 0,2 | 5 | 16,2 | 3,5 | 0,2 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 405 | 14,2 | 23,0 | 51,0 | 483,0 | 0,24 | 3,7 | 0,17 | 0,9 | 367,6 | 363,7 | 75,2 | 1,53 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112  | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого  | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Обед 35 % |
| 76 | Винегрет овощной | 60 | 0,65 | 5,4 | 3,4 | 65,0 | 0,024 | 5,04 | 0 | 2,76 | 13,8 | 29 | 10,8 | 0,48 |
| 152 | Уха с крупой | 180 | 4,25 | 1,62 | 9,4 | 69,2 | 0,06 | 6,3 | 0,01 | 0,39 | 24,1 | 95,7 | 21,7 | 0,7 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,6 | 16,3 | 138,0 | 0,13 | 5,1 | 0,04 | 0,15 | 39 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 399 | Оладьи из печени | 70 | 12,1 | 8,1 | 8,26 | 155,4 | 0,17 | 5,04 | 4,83 | 0,84 | 15,4 | 186,9 | 14,7 | 3,64 |
| 456 | Соус красный основной | 20 | 0,2 | 0,4 | 1,8 | 12,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,05 | 1,9 | 5,3 | 2,7 | 0,11 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,48 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов  | 180 | 0,2 | 0 | 18,09 | 72,9 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 25,2 | 17,1 | 6,3 | 1,3 |
|  | Итого | 720 | 24,9 | 22,5 | 86,6 | 654,4 | 0,44 | 16,39 | 4,88 | 4,85 | 131,4 | 458,5 | 93,1 | 7,88 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 548 | Колбасные изделия запеченные в тесте | 50 | 5,1 | 6,7 | 15,5 | 143,0 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0,85 | 13 | 55,5 | 8 | 0,65 |
|  | Итого  | 250 | 5,2 | 6,8 | 15,7 | 235,0 | 0,08 | 4,0 | 0,01 | 0,85 | 27 | 55,5 | 8 | 3,45 |
| Ужин 20 % |
| 317 | Пудинг из творога паровой | 180 | 25,0 | 19,5 | 39,6 | 434,3 | 0,10 | 0,36 | 0,11 | 0,8 | 244 | 340,7 | 38,3 | 1,6 |
| 470 | Соус яблочный | 20 | 0 | 0 | 3,2 | 13,0 | 0 | 0,36 | 0 | 0 | 0,88 | 0,82 | 0,36 | 0,09 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 82 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 10 | 2,5 | 2,6 | 0 | 34,3 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 450 | 32,0 | 23,7 | 78,4 | 656,6 | 0,19 | 2,02 | 0,12 | 1,24 | 457,3 | 476,3 | 63,96 | 2,92 |
| Второй ужин 5 % |
| 116 | Варенец  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2225 | 85,1 | 82,0 | 281,7 | 2321,0 | 1,11 | 47,51 | 5,22 | 8,64 | 1238,7 | 1590,0 | 352,2 | 17,18 |

**3-7 лет 13 – 28 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 307 | Омлет с морковью | 150 | 11,4 | 16,8 | 5,6 | 218,7 | 0,07 | 1,16 | 0,25 | 0,77 | 112,2 | 216,7 | 30,9 | 2,32 |
| 82 | Бутерброды с вареными колбасами | 20/15 | 3,6 | 5,7 | 7,4 | 95,0 | 0,07 | 0 | 0 | 0,3 | 7 | 39 | 6 | 0,5 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 10 | 2,5 | 2,6 | 0 | 34,3 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 90 | 59 | 5 | 0,09 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | 5,0 | 16,2 | 3,5 | 0,27 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106 | 00,8 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 5,6 | 0,44 |
|  | Итого  | 400 | 25,2 | 30,3 | 34,9 | 512,7 | 0,24 | 3,83 | 0,31 | 1,39 | 454,2 | 510,9 | 51,0 | 3,62 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,4 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,4 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Обед 35 % |
| 53 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 0,7 | 6,2 | 3,9 | 74,7 | 0 | 3,3 | 0 | 2,7 | 19,2 | 21,6 | 11,4 | 0,66 |
| 142479 | Щи из свежей капусты с картофелемна бульоне м/к со сметаной | 18014/5 | 1,21,0 | 3,50,3 | 5,50 | 59,77,5 | 0,04 | 13,3 | 0 | 1,7 | 24,4 | 34,2 | 16,0 | 0,5 |
| 338 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 215 | 18,4 | 15,5 | 18,7 | 288,0 | 0,17 | 2,2 | 0,05 | 4,5 | 124 | 300 | 50 | 1,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,2 | 0,1 | 22,5 | 92,7 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 714 | 26,0 | 26,0 | 80,1 | 663,3 | 0,28 | 22,1 | 0,05 | 9,66 | 190,6 | 401,8 | 90,8 | 4,66 |
| Полдник 15 % |
| 324 | Зразы творожные с изюмом | 80 | 10,0 | 10,4 | 20,0 | 215,2 | 0,05 | 0,32 | 0,04 | 0,53 | 89,0 | 142,4 | 18,1 | 0,8 |
| 469 | Соус из кураги | 20 | 0,1 | 0 | 3,3 | 13,9 | 0 | 0,05 | 0 | 0,01 | 3,6 | 3,6 | 2,1 | 0,07 |
| 516 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 300 | 15,9 | 15,4 | 31,3 | 329,1 | 0,13 | 1,77 | 0,05 | 0,54 | 332,6 | 326 | 48,2 | 1,07 |
| Ужин 20 % |
| 197 | Овощи в молочном соусе (1 вариант) | 150 | 3,0 | 10,1 | 12,0 | 152,4 | 0,07 | 12,9 | 0,17 | 0,4 | 62,2 | 78,7 | 30 | 0,8 |
| 411 | Кнели из кур с рисом | 70 | 12,1 | 12,3 | 5,2 | 179,0 | 0,06 | 0,7 | 0,05 | 0,2 | 16 | 76 | 14 | 1,0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,2 | 0,0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом  | 180 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 54,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 450 | 18,1 | 30,8 | 50,4 | 554,2 | 0,17 | 13,6 | 0,22 | 1,0 | 97,2 | 183,7 | 50,6 | 2,5 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Пряники | 25 | 1,4 | 1,1 | 18,7 | 91,5 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 4,0 | 9,0 | 2,5 | 0,37 |
|  | Итого  | 225 | 2,4 | 1,3 | 18,9 | 183,5 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,12 | 18,0 | 9,0 | 2,5 | 3,17 |
|  | Итого за день | 2289 | 88,4 | 104,4 | 236,0 | 2336,8 | 0,88 | 55,3 | 0,63 | 13,51 | 1130,6 | 1463,4 | 2671,1 | 19,62 |

**3-7 лет 14 – 29 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 164 | Суп молочный с крупой (гречневой) | 150 | 3,6 | 3,8 | 2,4 | 98,8 | 0,04 | 00,96 | 0,03 | 0,04 | 116,7 | 102,9 | 17,25 | 0,19 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 15 | 3,8 | 3,9 | 0 | 51,0 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 90 | 59 | 5 | 0,09 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 494 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0 | 13,7 | 54,9 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого  | 425 | 15,59 | 12,6 | 36,1 | 361,7 | 0,11 | 1,03 | 0,15 | 0,69 | 236,7 | 264,9 | 32,8 | 1,68 |
| Второй завтрак 5 % |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 590 | Печенье | 25 | 1,8 | 2,5 | 18,5 | 104,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,87 | 7,2 | 22,5 | 5 | 0,52 |
|  | Итого  | 225 | 1,9 | 2,7 | 18,7 | 196,1 | 0,10 | 2,6 | 0,04 | 0,87 | 247,2 | 202,5 | 33 | 0,72 |
| Обед 35 % |
| 65 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,8 | 6,8 | 5,8 | 92,4 | 0,05 | 6,12 | 0,02 | 2,76 | 10,8 | 39,6 | 10,8 | 0,54 |
| 158 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/к бульоне | 18015 | 0,80,8 | 2,90,1 | 10,80 | 77,74,4 | 0,05 | 4,37 | 0 | 1,02 | 9,72 | 38,1 | 14,2 | 0,59 |
| 374 | Запеканка капустная с говядиной | 200 | 24,5 | 23,0 | 10,5 | 347,0 | 0,11 | 8,8 | 0,08 | 1,1 | 119 | 287 | 50 | 3,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
|  | Итого | 717 | 32,5 | 33,4 | 56,8 | 754,5 | 0,29 | 232,9 | 0,10 | 5,54 | 165,52 | 403,7 | 83,4 | 8,23 |
| Полдник 15 % |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,4 | 0,1 | 29,1 | 119,7 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 160 | 2,4 | 0,8 | 33,6 | 153,6 | 0,06 | 16 | 0 | 0,24 | 12,8 | 44,8 | 67,2 | 0,96 |
|  | Итого  | 340 | 2,8 | 0,9 | 62,7 | 273,3 | 0,06 | 18 | 0 | 0,44 | 28,8 | 60,8 | 73,2 | 2,46 |
| Ужин 20 % |
| 430 | Картофельное пюре с морковью | 180 | 3,1 | 7,9 | 15,2 | 147,6 | 0,14 | 4,6 | 0,05 | 0,9 | 45 | 104,4 | 52,2 | 1,26 |
| 395 | Колбаса отварная | 30 | 3,1 | 6,2 | 0 | 69,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,12 | 9,3 | 40,2 | 5,1 | 0,48 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 460 | 10,7 | 23,9 | 50,8 | 466,4 | 0,26 | 5,9 | 0,11 | 1,43 | 190,5 | 265,5 | 77,9 | 2,56 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2367 | 69,29 | 78,5 | 233,1 | 2152,0 | 0,9 | 261,8 | 0,44 | 8,97 | 1108,7 | 1377,4 | 328,3 | 15,85 |

**3-7 лет 15 – 30 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 20,7 | 19,7 | 31,7 | 387,0 | 0,10 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 229 | 281 | 33 | 1,4 |
| 481 | Молоко сгущенное | 10 | 0,7 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0,02 | 30,7 | 21,9 | 3,4 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 5,6 | 0,44 |
|  | Итого  | 400 | 30,2 | 25,8 | 66,5 | 619,8 | 0,22 | 3,0 | 0,14 | 1,12 | 507,7 | 508,9 | 47,6 | 2,26 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,0 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20,0 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Обед 35 % |
| 68 | Салат сельдь с картофелем | 60 | 3,1 | 7,6 | 6,1 | 105,6 | 0,04 | 5,3 | 0,01 | 2,7 | 13,2 | 55,8 | 15,6 | 0,54 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (1 вариант) | 18015 | 3,760,8 | 7,970,11 | 2,190 | 102,44,0 | 0,14 | 6,2 | 0,02 | 0,16 | 13,6 | 47,3 | 18,3 | 0,6 |
| 431 | Морковь в молочном соусе | 150 | 2,8 | 3,0 | 11,1 | 82,5 | 0,09 | 4,0 | 0,01 | 1,05 | 76,5 | 100,5 | 49,5 | 0,9 |
| 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 70 | 10,5 | 7,5 | 6,5 | 132,0 | 0,07 | 0,6 | 0,03 | 0,3 | 26 | 66 | 13 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 47 | 3,5 | 0,3 | 23,1 | 110,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов  | 180 | 0,2 | 0 | 18,09 | 72,9 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 25,2 | 17,1 | 6,3 | 1,3 |
|  | Итого | 702 | 24,6 | 26,7 | 66,9 | 610,2 | 0,4 | 16,5 | 0,07 | 4,87 | 166,5 | 325,7 | 111,1 | 4,74 |
| Полдник 15 % |
| 555 | Крендель сахарный | 50 | 3,4 | 6,3 | 29,4 | 190,0 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,6 | 8,0 | 29,3 | 4,6 | 0,4 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 5,6 | 0,44 |
|  | Итого  | 250 | 9,2 | 11,3 | 39,0 | 296,0 | 0,12 | 2,6 | 0,08 | 0,6 | 32,0 | 209,3 | 10,2 | 0,84 |
| Ужин 20 % |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,4 | 6,7 | 32,1 | 219,3 | 0,17 | 0 | 0,03 | 0,53 | 12,3 | 175,6 | 117,2 | 3,9 |
| 393 | Пюре из говядины | 100 | 23,2 | 22,5 | 2,8 | 306,0 | 0,06 | 0 | 0,10 | 0,6 | 22 | 211 | 25 | 3,2 |
| 462 | Паста сырная (2 вариант) | 10 | 2,0 | 4,1 | 0 | 45,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 72,3 | 47,6 | 4,0 | 0,07 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом  | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 480 | 35,7 | 33,6 | 69,6 | 725,2 | 0,27 | 0,05 | 0,16 | 1,59 | 125,6 | 463,2 | 152,8 | 7,87 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 25 | 1,4 | 1,1 | 18,75 | 91,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,6 | 2,75 | 12,5 | 2,25 | 0,2 |
|  | Итого  | 225 | 2,4 | 1,3 | 18,95 | 183,5 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,6 | 16,7 | 12,5 | 2,25 | 3,0 |
|  | Итого за день | 2257 | 102,8 | 99,5 | 280,5 | 2468,7 | 1,11 | 50,15 | 0,45 | 9,18 | 880,5 | 1541,6 | 341,9 | 23,11 |

**3-7 лет 31 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 314 | Запеканка морковная с творогом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 481 | Сгущенное молоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Бутерброд с маслом шоколадным |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак 5 % |
| 482 | Яблоки печеные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед 35 % |
| 58 | Салат из свеклы с зеленым горошком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 153 | Суп с рыбными консервами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 370 | Плов из отварной говядины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм)  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник 15 % |
| 51 | Сок яблочный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 588 | Вафли |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин 20 % |
| 210 | Запеканка картофельная с овощами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 442 | Соус сметанный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Сыр сычужный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 496 | Какао с молоком (1 вариант)  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Кефир  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |