

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | №  рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| **Первый день** | | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет |  |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая | 160 | 200 | 3,5 | 4,5 | 4,08 | 5,27 | 23,68 | 30,5 | 145,5 | 181,9 | №2,с.174 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,0 | 48,0 | №392,с.312 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 30/10 | 2,02 | 2,45 | 6,22 | 7,55 | 11,43 | 13,86 | 112,2 | 136,0 | №1,с.97 |
| **Итого**  **завтрак** |  | **343** | **420** | **5,56** | **7,01** | **10,31** | **12,84** | **42,1** | **54,35** | **285,7** | **365,9** |  |
| Второй  завтрак | Сок | 100 | 100 |  |  |  |  | 10 | 10 | 45 | 45 | №400,с.315 |
| **Итого II**  **завтрак** |  | **100** | **100** |  |  |  |  | **10** | **10** | **45** | **45** |  |
| Обед | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | 60 | 0,544 | 0,816 | 2,08 | 3,12 | 3,424 | 5,136 | 34,64 | 51,96 | №22, |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 200 | 3,3 | 4,4 | 3,1 | 4,2 | 8,0 | 10,7 | 80,85 | 107,8 | №56,с.121 |
| Голубцы ленивые | 120 | 160 | 10,61 | 14,12 | 6,81 | 9,04 | 15,04 | 20,26 | 164,02 | 219,0 | №298,с.265 |
| Соус сметанный с томатом | 15 | 30 | 0,264 | 0,528 | 0,749 | 1,498 | 1,053 | 2,107 | 12,015 | 24,03 | №355 |
| Компот из сухих фруктов | 150 | 180 | 0,35 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | №376,с.304 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,0 | 3,8 | 0,3 | 0,4 | 1,9 | 2,34 | 90,0 | 112,5 |  |
| **Итого**  **обед** |  | **515** | **680** | **18,068** | **24,054** | **13,054** | **18,276** | **50,237** | **65,533** | **466,275** | **616,99** |  |
| Полдник | Ряженка | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,5 | 6,3 | 7,56 | 76,0 | 92,0 | №401,с.316 |
|  | Пряник | 40 | 40 | 1,9 | 1,9 | 0,35 | 0,35 | 27,5 | 27,5 | 139,2 | 139,2 |  |
| **Итого**  **полдник** |  | **190** | **220** | **6,25** | **7,12** | **4,1** | **4,85** | **33,8** | **35,06** | **215,2** | **231,2** |  |
| Ужин | Омлет «Драчена» | 65 | 85 | 6,42 | 8,52 | 8,77 | 11,69 | 3,96 | 5,05 | 120,0 | 160,0 | №215,с.219 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,8 | 2,0 | 2,4 | 10,63 | 12,75 | 70,0 | 84,0 | №395,с.313 |
|  | Батон | 25 | 30 | 1,8 | 2,25 | 0,72 | 0,87 | 12,85 | 15,42 | 65,5 | 78,6 |  |
| **Итого**  **ужин** |  | **240** | **295** | **10,56** | **13,57** | **11,49** | **14,96** | **27,44** | **33,22** | **255,5** | **322,6** |  |
| Итого за день |  | 1388,0 | 1715,0 | 40,438 | 51,754 | 38,954 | 50,926 | 163,577 | 198,163 | 1267,67 | 1581,69 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | №  рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| **Второй день** | | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная вязкая | 160 | 200 | 4,9 | 6,0 | 4,1 | 5,1 | 21,8 | 27,2 | 143,6 | 178,7 | №2,с.174 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,8 | 2,0 | 2,4 | 10,63 | 12,75 | 70,0 | 84 | №395,с.313 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 30/10 | 2,02 | 2,45 | 6,22 | 7,55 | 11,43 | 13,86 | 112,2 | 136,0 | №1,с.97 |
| **Итого**  **завтрак** |  | **343,0** | **420,0** | **9,26** | **11,25** | **12,32** | **15,05** | **43,86** | **53,81** | **325,8** | **398,7** |  |
| Второй  завтрак | Фрукты (яблоко) | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | №368,с.300 |
| **Итого II**  **завтрак** |  | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **44,0** | **44,0** |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 60 | 0,39 | 0,59 | 2,5 | 3,7 | 1,5 | 2,2 | 18,9 | 28,32 | №15, с.101 |
| Борщ с мясом | 150 | 200 | 5,93 | 7,91 | 4,35 | 5,81 | 8,175 | 10,9 | 96 | 128 | №62 |
| Шницель рыбный | 60 | 80 | 6,03 | 8,05 | 2,01 | 2,68 | 4,38 | 5,84 | 62 | 83 | №258 |
| Соус белый основной | 15 | 30 | 0,09 | 0,18 | 0,527 | 1,054 | 0,549 | 1,099 | 7,305 | 14,61 | №347 |
| Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,45 | 3,06 | 3,8 | 4,75 | 16,3 | 20,37 | 109,8 | 137,25 | №321,с.280 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,9 | 21,41 | 73,2 | 87,8 | №372,с.302 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,0 | 3,8 | 0,3 | 0,4 | 1,9 | 2,34 | 90,0 | 112,5 |  |
| **Итого**  **обед** |  | **575** | **750** | **18,01** | **23,73** | **13,607** | **18,534** | **50,704** | **64,159** | **457,205** | **591,48** |  |
| Полдник | Какао с молоком | 150 | 180 | 3,15 | 3,67 | 2,72 | 3,19 | 12,96 | 15,82 | 89,0 | 107,0 | №397,с.314 |
|  | Батон | 25 | 30 | 1,8 | 2,25 | 0,72 | 0,87 | 12,85 | 15,42 | 65,5 | 78,6 |  |
|  | Сыр | 10 | 15 | 2,32 | 3,48 | 2,95 | 3,48 |  |  | 36,0 | 54,0 | №7,с.97 |
| **Итого**  **полдник** |  | **185,0** | **225,0** | **7,27** | **9,4** | **6,39** | **7,54** | **25,81** | **31,24** | **190,5** | **239,6** |  |
| Ужин | Сырники из творога | 50 | 100 | 9,3 | 18,69 | 6,33 | 12,67 | 5,38 | 11,4 | 116,0 | 234,0 | №231 |
|  | Соус молочный сладкий | 15 | 30 | 0,291 | 0,582 | 0,675 | 1,35 | 1,98 | 3,96 | 15,18 | 30,36 | №351,с.293 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,0 | 48,0 | №392,с.312 |
| **Итого**  **ужин** |  | **215,0** | **310,0** | **9,631** | **19,332** | **7,015** | **14,04** | **14,35** | **25,35** | **159,18** | **312,36** |  |
| Итого за день |  | 1418,0 | 1805,0 | 44,561 | 64,112 | 39,732 | 55,564 | 144,524 | 184,359 | 1176,685 | 1586,14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | №  рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| **Третий день** | | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная вязкая | 160 | 200 | 4,3 | 5,4 | 4,22 | 5,02 | 28,5 | 35,6 | 167,6 | 209,5 | №2,с.174 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,8 | 2,0 | 2,4 | 10,63 | 12,75 | 70,0 | 84 | №395,с.313 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 30/10 | 2,02 | 2,45 | 6,22 | 7,55 | 11,43 | 13,86 | 112,3 | 136,0 | №1,с.97 |
| **Итого**  **завтрак** |  | **343,0** | **420,0** | **8,66** | **10,65** | **12,44** | **14,97** | **50,56** | **62,21** | **349,9** | **429,5** |  |
| Второй  завтрак | Сок | 100 | 100 |  |  |  |  | 10 | 10 | 45.0 | 45.0 | №400,с.315 |
| **Итого II**  **завтрак** |  | **100** | **100** |  |  |  |  | **10** | **10** | **45.0** | **45.0** |  |
| Обед | Свежий огурец | 20 | 25 | 0,16 | 0,2 | 0,34 | 0,42 | 0 | 0 | 8,0 | 10,0 |  |
| Рассольник домашний со сметаной | 150 | 200 | 1,2 | 1,7 | 3,05 | 4,0 | 8,9 | 11,9 | 67,9 | 90,6 | №75,с.130 |
| Котлета рубленная из птицы | 60 | 80 | 9,3 | 12,92 | 8,68 | 11,85 | 8,98 | 13,46 | 157 | 212 | №305 |
| Соус молочный | 15 | 30 | 0,401 | 0,803 | 1,383 | 2,766 | 1,481 | 2,962 | 19,98 | 39,96 | №352 |
| Рис отварной с маслом | 120 | 150 | 2,9 | 3,6 | 2,5 | 3,1 | 30,1 | 37,8 | 155,1 | 193,9 | № |
| Компот из свежих фруктов (мандарин) | 150 | 180 | 0,3 | 0,36 | 0,07 | 0,09 | 25,3 | 30,3 | 102,9 | 123,48 | №374,с.302 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,0 | 3,8 | 0,3 | 0,4 | 1,9 | 2,34 | 90,0 | 112,5 |  |
| **Итого**  **обед** |  | **555,0** | **715,0** | **17,261** | **23,383** | **16,323** | **22,626** | **76,661** | **98,762** | **600,88** | **782,44** |  |
| Полдник | Какао с молоком | 150 | 180 | 3,15 | 3,67 | 2,72 | 3,19 | 12,96 | 15,82 | 89,0 | 107,0 | №397,с.314 |
|  | Батон | 25 | 30 | 1,8 | 2,25 | 0,72 | 0,87 | 12,85 | 15,42 | 65,5 | 78,6 |  |
| **Итого**  **полдник** |  | **175,0** | **210,0** | **4,95** | **5,92** | **3,44** | **4,06** | **25,81** | **31,42** | **154,5** | **185,6** |  |
| Ужин | Рагу овощное | 150 | 200 | 2,4 | 3,2 | 6,9 | 9,2 | 13,4 | 17,8 | 125 | 166,6 | №344 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,0 | 48,0 | №392,с.312 |
|  | Батон | 25 | 30 | 1,8 | 2,25 | 0,72 | 0,87 | 12,85 | 15,42 | 65,5 | 78,6 |  |
| **Итого**  **ужин** |  | **325** | **410** | **3,88** | **5,51** | **7,63** | **10,09** | **33,24** | **43,21** | **218,5** | **293,2** |  |
| Итого за день |  | 1498,0 | 1855,0 | 34,751 | 45,463 | 49,216 | 51,746 | 196,271 | 245,602 | 1368,78 | 1735,74 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | №  рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| **Четвертый день** | | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет |  |
| Завтрак | Запеканка из творога | 50 | 100 | 8,77 | 17,54 | 6,03 | 12,05 | 8,58 | 17,15 | 124,0 | 247,0 | №229,с.237 |
| Соус молочный | 15 | 30 | 0,291 | 0,582 | 0,675 | 1,35 | 1,98 | 3,96 | 15,18 | 30,36 | №351,с.293 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,8 | 2,0 | 2,4 | 10,63 | 12,75 | 70,0 | 84 | №395,с.313 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 30/10 | 2,02 | 2,45 | 6,22 | 7,55 | 11,43 | 13,86 | 112,3 | 136,0 | №1,с.97 |
| **Итого**  **завтрак** |  | **248,0** | **350,0** | **13,421** | **23,372** | **14,925** | **23,35** | **32,62** | **47,72** | **321,48** | **497,36** |  |
| Второй  завтрак | Фрукты (мандарин) | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38,0 | 38,0 | №368,с.300 |
| **Итого II**  **завтрак** |  | **100** | **100** | **0,8** | **0,8** | **0,2** | **0,2** | **7,5** | **7,5** | **38,0** | **38,0** |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров с луком | 40 | 60 | 0,43 | 0,65 | 2,46 | 3,69 | 1,5 | 2,26 | 29,48 | 44,22 | №14 |
| Щи из свежей капусты, сметана | 150 | 200 | 1,28 | 1,62 | 4,4 | 5,4 | 4,36 | 5,76 | 62,1 | 77,5 | №66,с.126 |
| Биточки рубленые (свинина) | 60 | 80 | 9,33 | 12,44 | 6,93 | 9,24 | 9,42 | 12,56 | 137,5 | 183,0 | №282,с.256 |
| Соус молочный | 15 | 30 | 0,401 | 0,803 | 1,383 | 2,766 | 1,481 | 2,962 | 19,98 | 39,96 | №352 |
| Гречневая каша | 120 | 150 | 1,7 | 2,26 | 2,1 | 2,8 | 14,1 | 18,8 | 77 | 102,66 | №2,с.174 |
| Компот из сухих фруктов | 150 | 180 | 0,35 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | №376,с.304 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,0 | 3,8 | 0,3 | 0,4 | 1,9 | 2,34 | 90,0 | 112,5 |  |
| **Итого**  **обед** |  | **575,0** | **750,0** | **16,491** | **21,963** | **17,588** | **24,314** | **53,581** | **69,672** | **500,81** | **661,54** |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 190 | 4,58 | 5,48 | 4,08 | 4,88 | 7,58 | 9,07 | 85,0 | 102,0 | №400,с.315 |
|  | Пирожок c повидлом | 60 | 60 | 3,45 | 3,45 | 1,4 | 1,4 | 33,33 | 33,33 | 159,6 | 159,6 | № 454 |
| **Итого**  **полдник** |  | **210,0** | **250,0** | **8,03** | **8,93** | **5,48** | **6,28** | **40,91** | **42,4** | **244,0** | **261,6** |  |
| Ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,3 | 5,75 | 3,9 | 5,2 | 14,1 | 18,8 | 108,9 | 145,2 | №93,с.138 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,0 | 48,0 | №392,с.312 |
|  | Батон | 25 | 30 | 1,8 | 2,25 | 0,72 | 0,87 | 12,85 | 15,42 | 65,5 | 78,6 |  |
| **Итого**  **ужин** |  | **325** | **410** | **6,14** | **8,06** | **4,63** | **6,09** | **33,94** | **44,21** | **202,4** | **271,8** |  |
| Итого за день |  | 1458,0 | 1860,0 | 44,882 | 63,125 | 42,823 | 60,234 | 168,551 | 211,502 | 1306,69 | 1730,3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | | | Выход  блюда | | | | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | | | | | №  рецептуры | |
| белки | | | | | | жиры | | | | | | углеводы | | | | | |
| **Пятый день** | | | | 1,5-3  лет | | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | |  | |
| Завтрак | Салат из зеленого горошка | | | 40 | | | | 60 | | | 1,24 | | | 1,86 | | | 2,16 | | | 3,24 | | | 2,6 | | | 4 | | | 34,82 | | | 52,24 | | | №10 | |
| Омлет натуральный | | | 65 | | | | 85 | | | 46,52 | | | 61,71 | | | 11,04 | | | 13,46 | | | 1,1 | | | 1,51 | | | 127,0 | | | 157,0 | | | №215,с.219 | |
| Чай с молоком | | | 150 | | | | 180 | | | 2,65 | | | 3,18 | | | 2,33 | | | 2,79 | | | 11,31 | | | 13,57 | | | 77 | | | 92,39 | | | №394,с.312 | |
| Бутерброд с маслом | | | 25/8 | | | | 30/10 | | | 2,02 | | | 2,45 | | | 6,22 | | | 7,55 | | | 11,43 | | | 13,86 | | | 112,3 | | | 136,0 | | | №1,с.97 | |
| **Итого**  **завтрак** |  | | | **288** | | | | **365** | | | **52,43** | | | **68,2** | | | **21,75** | | | **27,04** | | | **26,44** | | | **32,94** | | | **351,12** | | | **437,63** | | |  | |
| Второй  завтрак | Сок | | | 100 | | | | 100 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 2,9 | | | 10 | | | 45 | | | 45 | | | №400,с.315 | |
| **Итого II**  **завтрак** |  | | | **100** | | | | **100** | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **2,9** | | | **10** | | | **45** | | | **45** | | |  | |
|  | Суп с рыбными консервами | | | 150 | | | | 200 | | | 5,1 | | | 6,8 | | | 4,95 | | | 6,8 | | | 8,55 | | | 11,4 | | | 100,4 | | | 133,8 | | | №87,с.136 | |
| Тефтели мясные | | | 60 | | | | 80 | | | 10,14 | | | 13,52 | | | 10,62 | | | 14,16 | | | 5,4 | | | 7,2 | | | 157,4 | | | 209,87 | | | №287 | |
| Соус сметанный томатный | | | 15 | | | | 30 | | | 0,264 | | | 0,528 | | | 0,749 | | | 1,498 | | | 1,053 | | | 2,107 | | | 12,015 | | | 24,03 | | | №355,с.295 | |
| Свекла тушеная в белом соусе | | | 120 | | | | 150 | | | 2.48 | | | 3.1 | | | 7.63 | | | 9.54 | | | 11.31 | | | 14.14 | | | 124 | | | 155 | | | № | |
| Компот из свежих фруктов (яблоко) | | | 150 | | | | 180 | | | 0,12 | | | 0,14 | | | 0,12 | | | 0,14 | | | 17,9 | | | 21,41 | | | 73,2 | | | 87,8 | | | №372,с.302 | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | | | 50 | | | 3,0 | | | 3,8 | | | 0,3 | | | 0,4 | | | 1,9 | | | 2,34 | | | 90,0 | | | 112,5 | | |  | |
| **Итого**  **обед** |  | | | **535** | | | | **690** | | | **21.104** | | | **27,888** | | | **24.369** | | | **32.538** | | | **46.113** | | | **58.597** | | | **557.015** | | | **723.0** | | |  | |
| Полдник | Какао с молоком | | | 150 | | | | 180 | | | 3,15 | | | 3,67 | | | 2,72 | | | 3,19 | | | 12,96 | | | 15,82 | | | 89,0 | | | 107,0 | | | №397,с.314 | |
|  | Печенье | | | 20 | | | | 20 | | | 4,1 | | | 4,1 | | | 2,3 | | | 2,3 | | | 13,2 | | | 13,2 | | | 94 | | | 94 | | |  | |
| **Итого**  **полдник** |  | | | **170** | | | | **200** | | | **7,25** | | | **7,77** | | | **5,02** | | | **5,49** | | | **26,16** | | | **29,02** | | | **183,0** | | | **201,0** | | |  | |
| Ужин | Каша овсяная молочная вязкая | | | 160 | | | | 200 | | | 4,18 | | | 4,7 | | | 5,8 | | | 7,3 | | | 21,0 | | | 26,2 | | | 153,8 | | | 192,25 | | | №2,с.174 | |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | | | | 180 | | | 2,34 | | | 2,8 | | | 2,0 | | | 2,4 | | | 10,63 | | | 12,75 | | | 70,0 | | | 84 | | | №395,с.313 | |
|  | Батон | | | 25 | | | | 30 | | | 1,8 | | | 2,25 | | | 0,72 | | | 0,87 | | | 12,85 | | | 15,42 | | | 65,5 | | | 78,6 | | |  | |
| **Итого**  **ужин** |  | | | **335** | | | | **410** | | | **8,32** | | | **9,75** | | | **8,52** | | | **10,57** | | | **44,48** | | | **54,37** | | | **289,3** | | | **354,85** | | |  | |
| Итого за день |  | | | 1428,0 | | | | 1765,0 | | | 89.104 | | | 113.608 | | | 59.659 | | | 75.638 | | | 153.193 | | | 184.927 | | | 1425.435 | | | 1761.48 | | |  | |
| Прием  пищи | | | Наименование  блюда | | | | Выход  блюда | | | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | | | | №  рецептуры | |
| белки | | | | | | жиры | | | | | | углеводы | | | | | |
| **Шестой день** | | | | | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3 лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | |  | |
| Завтрак | | | Каша «Дружба» | | | | 150 | | | 180 | | | 4,74 | | | 5,688 | | | 7,635 | | | 9,162 | | | 19,755 | | | 23,706 | | | 167,37 | | | 200,844 | | №168,с.184 | |
| Чай с сахаром | | | | 150 | | | 180 | | | 0,04 | | | 0,06 | | | 0,01 | | | 0,02 | | | 6,99 | | | 9,99 | | | 28,0 | | | 48,0 | | №392,с.312 | |
| Бутерброд с маслом, сыром | | | | 25/8/  10 | | | 30/10/  15 | | | 2,02/1,05 | | | 2,45/  1,5 | | | 6,22/  1,5 | | | 7,55/  2,3 | | | 11,43/3,3 | | | 13,86/4,9 | | | 112,3/30,1 | | | 136,0/  46,3 | | №3,с.97 | |
| **Итого**  **завтрак** | | |  | | | | **343,0** | | | **415,0** | | | **7,85** | | | **9,698** | | | **15,365** | | | **19,032** | | | **41,475** | | | **52,456** | | | **337,77** | | | **431,144** | |  | |
| Второй  завтрак | | | Сок | | | | 100 | | | 100 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 10 | | | 10 | | | 45 | | | 45 | | №400,с.315 | |
| **Итого II**  **завтрак** | | |  | | | | **100** | | | **100** | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **10** | | | **10** | | | **45** | | | **45** | |  | |
| Обед | | | Салат из кукурузы | | | | 40 | | | 60 | | | 1,15 | | | 1,72 | | | 2,4 | | | 3,78 | | | 3,21 | | | 4,82 | | | 39,72 | | | 60 | | №12,с.99 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | | | 150 | | | 200 | | | 1,044 | | | 1,392 | | | 2,931 | | | 3,908 | | | 5,089 | | | 6,786 | | | 50,85 | | | 67,8 | | № 67 | |
| Сметана | | | | 10 | | | 10 | | | 0,23 | | | 0,23 | | | 2,5 | | | 2,5 | | | 0,31 | | | 0,31 | | | 16,0 | | | 16,0 | |  | |
| Гуляш из отварного мяса | | | | 60 | | | 80 | | | 11,6 | | | 15,57 | | | 7,7 | | | 10,3 | | | 2,88 | | | 3,85 | | | 127,5 | | | 170 | | №277 | |
| Макаронные изделия отварные | | | | 100 | | | 130 | | | 3,8 | | | 4,99 | | | 0,5 | | | 0,71 | | | 20,7 | | | 26,9 | | | 103,4 | | | 134,42 | | №204,с.213 | |
| Компот из сухих фруктов | | | | 150 | | | 180 | | | 0,35 | | | 0,39 | | | 0,015 | | | 0,018 | | | 20,82 | | | 24,99 | | | 84,75 | | | 101,7 | | №376,с.304 | |
| Хлеб ржаной | | | | 40 | | | 50 | | | 3,0 | | | 3,8 | | | 0,3 | | | 0,4 | | | 1,9 | | | 2,34 | | | 90,0 | | | 112,5 | |  | |
| **Итого**  **обед** | | |  | | | | **550** | | | **710** | | | **21,174** | | | **28,092** | | | **16,346** | | | **21,616** | | | **54,909** | | | **69,996** | | | **512,22** | | | **662,42** | |  | |
| Полдник | | | Молоко кипяченое | | | | 150 | | | 190 | | | 4,58 | | | 5,48 | | | 4,08 | | | 4,88 | | | 7,58 | | | 9,07 | | | 85,0 | | | 102,0 | | №400,с.315 | |
|  | | | Батон | | | | 25 | | | 30 | | | 1,8 | | | 2,25 | | | 0,72 | | | 0,87 | | | 12,85 | | | 15,42 | | | 65,5 | | | 78,6 | |  | |
|  | | | Повидло | | | | 10 | | | 10 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 6.1 | | | 6.1 | | | 24.4 | | | 24.4 | |  | |
| **Итого**  **полдник** | | |  | | | | **185** | | | **230** | | | **6.38** | | | **7.73** | | | **4.8** | | | **5.75** | | | **26.53** | | | **30.59** | | | **174.9** | | | **205** | |  | |
| Ужин | | | Омлет натуральный | | | | 65 | | | 85 | | | 46,52 | | | 61,71 | | | 11,04 | | | 13,46 | | | 1,1 | | | 1,51 | | | 127,0 | | | 157,0 | | №215,с.219 | |
|  | | | Какао с молоком | | | | 150 | | | 180 | | | 3,15 | | | 3,67 | | | 2,72 | | | 3,19 | | | 12,96 | | | 15,82 | | | 89,0 | | | 107,0 | | №397,с.314 | |
|  | | | Батон | | | | 25 | | | 30 | | | 1,8 | | | 2,25 | | | 0,72 | | | 0,87 | | | 12,85 | | | 15,42 | | | 65,5 | | | 78,6 | |  | |
| **Итого**  **ужин** | | |  | | | | **240** | | | **295** | | | **51,47** | | | **67,63** | | | **14,48** | | | **17,52** | | | **26,91** | | | **32,75** | | | **281,5** | | | **342,6** | |  | |
| Итого за день | | |  | | | | 1418,0 | | | 1750,0 | | | 86.874 | | | 113.15 | | | 60.251 | | | 63.918 | | | 159.824 | | | 195.792 | | | 1351.39 | | | 1686.164 | |  | |
| Прием  пищи | | | Наименование  блюда | | | Выход  блюда | | | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | | | | №  рецептуры | |
| белки | | | | | | жиры | | | | | | углеводы | | | | | |
| **Седьмой день** | | | | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | |  | |
| Завтрак | | | Каша овсяная молочная вязкая | | | 160 | | | 200 | | | 4.18 | | | 4.7 | | | 5.8 | | | 7.3 | | | 21.0 | | | 26.2 | | | 153.8 | | | 192.25 | | №2,с.174 | |
| Чай с молоком | | | 150 | | | 180 | | | 2,65 | | | 3.18 | | | 2,33 | | | 2,79 | | | 11.31 | | | 13.57 | | | 77.0 | | | 92.39 | | №394,с.312 | |
| Бутерброд с маслом | | | 25/8 | | | 30/10 | | | 2,02 | | | 2,45 | | | 6,22 | | | 7,55 | | | 11,43 | | | 13,86 | | | 112,3 | | | 136,0 | | №6,с.97 | |
| **Итого**  **завтрак** | | |  | | | **343** | | | **420** | | | **8,85** | | | **10,33** | | | **14,35** | | | **17,64** | | | **43,74** | | | **53,63** | | | **343,1** | | | **420,64** | |  | |
| Второй  завтрак | | | Фрукты (яблоко) | | | 100 | | | 100 | | | 0,4 | | | 0,4 | | | 0,4 | | | 0,4 | | | 9,8 | | | 9,8 | | | 44,0 | | | 44,0 | | №368,с.300 | |
| **Итого II**  **завтрак** | | |  | | | **100** | | | **100** | | | **0,4** | | | **0,4** | | | **0,4** | | | **0,4** | | | **9,8** | | | **9,8** | | | **44,0** | | | **44,0** | |  | |
| Обед | | | Огурец свежий порционно | | | 20 | | | 25 | | | 0,16 | | | 0,2 | | | 0,34 | | | 0,42 | | | 0 | | | 0 | | | 8,0 | | | 10,0 | | № | |
| Борщ с фасолью и картофелем | | | 150 | | | 200 | | | 2.1 | | | 2,9 | | | 3,06 | | | 4,08 | | | 8,8 | | | 11,6 | | | 70.95 | | | 94.6 | | №63,с.124 | |
| Сметана | | | 10 | | | 10 | | | 0,23 | | | 0,23 | | | 2,5 | | | 2,5 | | | 0,31 | | | 0,31 | | | 24,7 | | | 24,7 | |  | |
| Шницель рыбный натуральный | | | 60 | | | 80 | | | 6.03 | | | 8.05 | | | 2.01 | | | 2.68 | | | 4.38 | | | 5.84 | | | 62.0 | | | 83.0 | | №258 | |
| Соус белый основной | | | 15 | | | 30 | | | 0.09 | | | 0.18 | | | 0.527 | | | 1.054 | | | 0.549 | | | 1.099 | | | 7.305 | | | 14.61 | | №347 | |
| Пюре картофельное | | | 120 | | | 150 | | | 2,45 | | | 3.06 | | | 3,8 | | | 4,75 | | | 16.3 | | | 20.37 | | | 109.8 | | | 137.25 | | №321,с.280 | |
| Компот из свежих фруктов (лимон) | | | 150 | | | 180 | | | 0,3 | | | 0,36 | | | 0,07 | | | 0,09 | | | 25,3 | | | 30,3 | | | 102,9 | | | 123,48 | | №374,с.302 | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | | 50 | | | 3,0 | | | 3,8 | | | 0,3 | | | 0,4 | | | 1,9 | | | 2,34 | | | 90,0 | | | 112,5 | |  | |
| **Итого**  **обед** | | |  | | | **565** | | | **725** | | | **14,36** | | | **18,42** | | | **12,607** | | | **15,974** | | | **57,539** | | | **71,859** | | | **475,655** | | | **600,14** | |  | |
| Полдник | | | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | | | 180 | | | 2.34 | | | 2.8 | | | 2.0 | | | 2.4 | | | 10.63 | | | 12.75 | | | 70,0 | | | 84.0 | | №395,с.313 | |
|  | | | Печенье | | | 20 | | | 20 | | | 1.3 | | | 1.3 | | | 3.3 | | | 3.3 | | | 16.2 | | | 16.2 | | | 84.0 | | | 84.0 | |  | |
| **Итого**  **полдник** | | |  | | | **170** | | | **200** | | | **3,64** | | | **4,1** | | | **5,3** | | | **5,7** | | | **26,83** | | | **28,95** | | | **154,0** | | | **168,0** | |  | |
| Ужин | | | Пудинг из творога запеченный | | | 50 | | | 100 | | | 7.57 | | | 15.14 | | | 5.38 | | | 10.76 | | | 12.17 | | | 24.33 | | | 127,0 | | | 255.0 | | №235,с.227 | |
|  | | | Соус молочный сладкий | | | 15 | | | 30 | | | 0.291 | | | 0.582 | | | 0.675 | | | 1.35 | | | 1.98 | | | 3.96 | | | 15.18 | | | 30.36 | | №351,с.293 | |
|  | | | Кисель | | | 150 | | | 200 | | | 0.33 | | | 0.44 | | | 0.015 | | | 0.02 | | | 21.0 | | | 28.0 | | | 85.6 | | | 114.13 | | №376 | |
|  | | | Батон | | | 25 | | | 30 | | | 1,8 | | | 2,25 | | | 0,72 | | | 0,87 | | | 12,85 | | | 15,42 | | | 65,5 | | | 78,6 | |  | |
| **Итого**  **ужин** | | |  | | | **240** | | | **360** | | | **9,991** | | | **18,412** | | | **6,79** | | | **13,0** | | | **48,0** | | | **71,71** | | | **293,28** | | | **478,09** | |  | |
| Итого  за день | | |  | | | 1418,0 | | | 1805,0 | | | 37,241 | | | 51,662 | | | 39,447 | | | 52,714 | | | 185,909 | | | 235,949 | | | 1310,035 | | | 1710,87 | |  | |
| Прием  пищи | | Наименование  блюда | | | Выход  блюда | | | | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | | | | №  рецептуры | |
| белки | | | | | | жиры | | | | | | углеводы | | | | | |
| **Восьмой день** | | | | | 1,5-3  лет | | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | | | 1,5-3  лет | | | 3-7  лет | |  | |
| Завтрак | | Каша гречневая молочная вязкая | | | 160 | | | | 200 | | | 4,9 | | | 6.0 | | | 4.1 | | | 5.1 | | | 21,8 | | | 27,2 | | | 143,6 | | | 178,7 | | №2,с.174 | |
| Какао с молоком | | | 150 | | | | 180 | | | 3,15 | | | 3.67 | | | 2,72 | | | 3,19 | | | 12,96 | | | 15.82 | | | 89,0 | | | 107,0 | | №397,с.314 | |
| Бутерброд с маслом | | | 25/8 | | | | 30/10 | | | 2,02 | | | 2,45 | | | 6,22 | | | 7,55 | | | 11,43 | | | 13,86 | | | 112,3 | | | 136,0 | | №6,с.97 | |
| **Итого**  **завтрак** | |  | | | **343** | | | | **420** | | | **10.07** | | | **12.12** | | | **13.04** | | | **15.84** | | | **46.19** | | | **56.88** | | | **344.9** | | | **421.7** | |  | |
| Второй  завтрак | | Сок | | | 100 | | | | 100 | | |  | | |  | | |  | | |  | | | 10 | | | 10 | | | 45 | | | 45.0 | | №400,с.315 | |
| **Итого II**  **завтрак** | |  | | | **100** | | | | **100** | | |  | | |  | | |  | | |  | | | **10** | | | **10** | | | **45** | | | **45.0** | |  | |
| Обед | | Салат из свежих помидоров с луком | | | 40 | | | | 60 | | | 0.43 | | | 0.65 | | | 2,46 | | | 3,69 | | | 1.5 | | | 2.26 | | | 29.48 | | | 44.22 | | №14 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | | | 150 | | | | 200 | | | 1,7 | | | 2.26 | | | 2.1 | | | 2.8 | | | 14.1 | | | 18.8 | | | 77.0 | | | 102.66 | | №82 | |
| Плов из птицы | | | 120 | | | | 150 | | | 4.08 | | | 5.1 | | | 2.52 | | | 3.15 | | | 16,92 | | | 21,15 | | | 92,4 | | | 115,5 | | №304 | |
| Компот из свежих фруктов (мандарин) | | | 150 | | | | 180 | | | 0,3 | | | 0,36 | | | 0,07 | | | 0,09 | | | 25,3 | | | 30,3 | | | 102,9 | | | 123,48 | | №374,с.302 | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | | | 50 | | | 3,0 | | | 3,8 | | | 0,3 | | | 0,4 | | | 1,9 | | | 2,34 | | | 90,0 | | | 112,5 | |  | |
| **Итого**  **обед** | |  | | | **500** | | | | **640** | | | **9.51** | | | **12.17** | | | **7.45** | | | **10.13** | | | **59.72** | | | **74.85** | | | **391.78** | | | **498.36** | |  | |
| Полдник | | Ряженка | | | 150 | | | | 180 | | | 4,35 | | | 5,22 | | | 3,75 | | | 4,5 | | | 6,3 | | | 7,56 | | | 76,0 | | | 92,0 | | №401,с.316 | |
|  | | вафли | | | 40 | | | | 40 | | | 1,95 | | | 1,95 | | | 2,22 | | | 2,22 | | | 5,16 | | | 5,16 | | | 23,6 | | | 23,6 | |  | |
| **Итого**  **полдник** | |  | | | **190** | | | | **220** | | | **6,3** | | | **7,17** | | | **5,97** | | | **6,72** | | | **11,46** | | | **12,72** | | | **99,6** | | | **115,6** | |  | |
| Ужин | | Салат из свежей капусты | | | 40 | | | | 60 | | | 0.6 | | | 0.9 | | | 2.7 | | | 4.1 | | | 2.6 | | | 4.0 | | | 38.0 | | | 57.1 | | №20 | |
| Картофель тушеный в соусе | | | 120 | | | | 150 | | | 2.58 | | | 3.22 | | | 7.49 | | | 9.36 | | | 18.63 | | | 23.29 | | | 152.0 | | | 190.0 | | №133 | |
| Чай с сахаром | | | 150 | | | | 180 | | | 0,04 | | | 0,06 | | | 0,01 | | | 0,02 | | | 6,99 | | | 9,99 | | | 28,0 | | | 48,0 | | №392,с.312 | |
| Батон | | | 25 | | | | 30 | | | 1,8 | | | 2,25 | | | 0,72 | | | 0,87 | | | 12,85 | | | 15,42 | | | 65,5 | | | 78,6 | |  | |
| **Итого**  **ужин** | |  | | | **335** | | | | **420** | | | **5.02** | | | **6.43** | | | **10.92** | | | **14.35** | | | **41.07** | | | **52.7** | | | **283.5** | | | **373.7** | |  | |
| Итого за день | |  | | | 1468 | | | | 1800,0 | | | 30.9 | | | 37.89 | | | 38,13 | | | 47.04 | | | 168.44 | | | 207.15 | | | 1164.78 | | | 1454.36 | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | №  рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| **Девятый день** | | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет |  |
| Завтрак | Запеканка из творога | 50 | 100 | 8.77 | 17,54 | 6.03 | 12.05 | 8.58 | 17.15 | 124,0 | 247,0 | №229,с.237 |
| Соус молочный сладкий | 15 | 30 | 0.291 | 0.582 | 0.675 | 1.35 | 1.98 | 3.96 | 15.18 | 30.36 | №351,с.293 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.34 | 2.8 | 2.0 | 2.4 | 10.63 | 12.75 | 70,0 | 84.0 | №395,с.313 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 30/10 | 2,02 | 2,45 | 6,22 | 7,55 | 11,43 | 13,86 | 112,3 | 136,0 | №6,с.97 |
| **Итого**  **завтрак** |  | **248** | **350** | **13.421** | **23.372** | **14.925** | **23.35** | **32.62** | **47.72** | **321.48** | **497.36** |  |
| Второй  завтрак | Фрукты (мандарин) | 100 | 100 | 0,9 | 0,9 | 0,3 | 0,3 | 13,5 | 13,5 | 53,0 | 53,0 | №368,с.300 |
| **Итого II**  **завтрак** |  | **100** | **100** | **0,9** | **0,9** | **0,3** | **0,3** | **13,5** | **13,5** | **53,0** | **53,0** |  |
| Обед | Рассольник ленинградский | 150 | 200 | 1.26 | 1.68 | 3.07 | 4.1 | 9.96 | 13.28 | 72.45 | 96.6 | №76,с.130 |
| Биточки рубленые (свинина) | 60 | 80 | 6.65 | 8.85 | 19.62 | 26.07 | 9.64 | 12.56 | 242 | 320 | №282,с.256 |
| Соус белый основной | 15 | 30 | 0,09 | 0,18 | 0,527 | 1,054 | 0,549 | 1,099 | 7,305 | 14,61 | №347 |
| Капуста тушеная | 120 | 150 | 2,4 | 3 | 4.52 | 5.66 | 8.84 | 10.2 | 87.6 | 109.5 | №336 |
| Компот из сухих фруктов | 150 | 180 | 0,35 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20.82 | 24.99 | 84.75 | 101.7 | №376,с.304 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,0 | 3,8 | 0,3 | 0,4 | 1,9 | 2,34 | 90,0 | 112,5 |  |
| **Итого**  **обед** |  | **535** | **690** | **13.75** | **17.9** | **28.052** | **37.302** | **51.709** | **64.469** | **584.105** | **754.91** |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 190 | 4,58 | 5,48 | 4,08 | 4,88 | 7,58 | 9,07 | 85,0 | 102,0 | №400,с.315 |
|  | Булочка домашняя | 60 | 60 | 4.64 | 4.64 | 4,5 | 4,5 | 34,12 | 34,12 | 92,4 | 92,4 |  |
| **Итого**  **полдник** |  | **210** | **250** | **9.22** | **10.12** | **8,58** | **9.38** | **41.7** | **43,19** | **177.4** | **194,4** |  |
| Ужин | Каша рисовая молочная вязкая | 160 | 200 | 2.32 | 2.9 | 3.96 | 4.95 | 28.97 | 36.21 | 161.0 | 201.25 | №2,с.174 |
|  | Кисель | 150 | 200 | 0.33 | 0.44 | 0.015 | 0.02 | 21.0 | 28.0 | 85.6 | 114.13 | №376 |
|  | Батон | 25 | 30 | 1,8 | 2,25 | 0,72 | 0,87 | 12,85 | 15,42 | 65,5 | 78,6 | №392,с.312 |
| **Итого**  **ужин** |  | **335** | **430** | **4.45** | **5.59** | **4.695** | **5.84** | **62.82** | **79.63** | **312.1** | **393.98** |  |
| Итого за день |  | 1428,0 | 1820,0 | 41.741 | 57.882 | 56.552 | 76.172 | 202.349 | 248.509 | 1448,085 | 1893.65 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | №  рецептуры |
| белки | | жиры | | углеводы | |
| **Десятый день** | | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет | 1,5-3  лет | 3-7  лет |  |
| Завтрак | Омлет с сыром | 65 | 85 | 6.95 | 9.1 | 12.85 | 15.8 | 1.07 | 1.40 | 148,0 | 184,0 | №216,с.219 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 3,15 | 3,67 | 2,72 | 3,19 | 12,96 | 15,82 | 89,0 | 107,0 | №397,с.314 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 30/10 | 2,02 | 2,45 | 6,22 | 7,55 | 11,43 | 13,86 | 112,3 | 136,0 | №6,с.97 |
| **Итого**  **завтрак** |  | **248** | **305** | **12.12** | **15.22** | **21.79** | **26.54** | **25.46** | **31.08** | **349.3** | **427.0** |  |
| Второй  завтрак | Фрукты (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21,0 | 21,0 | 95,0 | 95,0 | №368,с.300 |
| **Итого II**  **завтрак** |  | **100** | **100** | **1,5** | **1,5** | **0,5** | **0,5** | **21,0** | **21,0** | **95,0** | **95,0** |  |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40 | 60 | 0.6 | 0.9 | 2.7 | 4.1 | 2.6 | 4.0 | 38.0 | 57.1 | №20 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 200 | 2,1 | 2,9 | 3,06 | 4,08 | 8,8 | 11,6 | 70,95 | 94,6 | №63,с.124 |
| Фрикадельки мясные | 15 | 20 | 2.99 | 3.98 | 1.75 | 2.34 | 0.11 | 0.14 | 29.41 | 39.22 | №121 |
| Оладьи из печени | 60 | 80 | 6.39 | 9.78 | 7.62 | 11.66 | 10.72 | 16.41 | 137.3 | 210.0 | №284 |
| Соус молочный | 15 | 30 | 0,401 | 0,803 | 1,383 | 2,766 | 1,481 | 2,962 | 19,98 | 39,96 | №352 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | 2,45 | 3.06 | 3,8 | 4,75 | 16.3 | 20.37 | 109.8 | 137.25 | №321,с.280 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,9 | 21,41 | 73,2 | 87,8 | №372,с.302 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,0 | 3,8 | 0,3 | 0,4 | 1,9 | 2,34 | 90,0 | 112,5 |  |
| **Итого**  **обед** |  | **590** | **770** | **18.051** | **25.363** | **20.733** | **30.236** | **59.811** | **79.232** | **568.64** | **778.43** |  |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.34 | 2.8 | 2.0 | 2.4 | 10.63 | 12.75 | 70,0 | 84.0 | №395,с.313 |
|  | Батон | 20 | 25 | 1,8 | 2,25 | 0,72 | 0,87 | 12,85 | 15,42 | 65,5 | 78,6 |  |
| **Итого**  **полдник** |  | **170** | **205** | **4,14** | **5,05** | **2.72** | **3,27** | **23.48** | **28.17** | **135,5** | **162.6** |  |
| Ужин | Оладьи с джемом | 60\5 | 120\10 | 4,56 | 9.12 | 4,06 | 8.12 | 28.06\3 | 56.12\6.1 | 167.0\12.2 | 334.0\24.4 | №448 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,0 | 48,0 | №392,с.312 |
| **Итого**  **ужин** |  | **215** | **310** | **4.6** | **9.18** | **4,07** | **8.14** | **38.05** | **72.21** | **207.2** | **406.4** |  |
| Итого за день |  | 1323,0 | 1690,0 | 40.411 | 56.313 | 49.813 | 68.686 | 167.801 | 231.692 | 1355.64 | 1869.43 |  |

