

| | | | | | | | "Утверждаю" |
|--|--|-------------|----------------------------|----------------|----------------|-----------------------------|------------------------------|
| | | | | | | | аведующий МБДОУ ЦРР-д/с №7 |
| | | | | | | | "Золотая рыбка" г.Ставрополя |
| | | | | | | | Н.Г.Труфанова |
| ДЕНЬ 1 понедельник, неделя первая с 3 до 7 лет. | | | | | | | |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества на порцию | | | энергетич.цен ность ккал | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4.572 | 3.674 | 28.308 | 164.747 | №205 стр 214 |
| | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 50 | 0.9 | | 2.35 | 13.5 | №50 стр 21 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.0135 | 10.018 | 38.322 | №392 стр 312 |
| | сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.425 | | 53.745 | №7 стр 97 |
| | Батон | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 11.288 | 8.3525 | 55.436 | 340.634 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 150 | 0.6 | | 14.7 | 66.6 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 200 | 1.76 | 6.25 | 7.98 | 99.40 | №57 стр 121 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 135 | 6.64 | 4.77 | 29.21 | 186.91 | №166 стр 182 |
| | Котлета рубленая из говядины | 70 | 10.936 | 11.07 | 12.61 | 188.55 | №282 стр 256 |
| | Кисель из повидла | 180 | 0.01 | | 24.45 | 92.01 | №383 стр 307 |
| | Овощи свежие | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.2 | 9.5 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 685 | 23.546 | 22.74 | 96.25 | 674.17 | |
| уплотненный полдник | Запеканка из творога | 150 | 30.048 | 11.514 | 28.5 | 335.226 | №237 стр 229 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 0.917 | 1.977 | 6.525 | 46.728 | №351 стр 293 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Булочка Ванильная | 50 | 3.857 | 3.229 | 27.39 | 152.923 | №467 стр 351 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4.86 | 3.96 | 7.92 | 86.76 | №400 стр 315 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 450 | 41.202 | 20.84 | 80.175 | 668.517 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.01 | 10.02 | 38.32 | №392 стр 312 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 200 | 1.58 | 0.17 | 19.86 | 85.2 | |
| Итого за первый день | | 1890 | 78.216 | 52.1025 | 266.421 | 1835.12 | |
| ДЕНЬ 2 вторник неделя первая с 3 до 7 лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая жидкая | 180 | 5.127 | 5.514 | 20.932 | 148.049 | №185 стр 195 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.486 | 1.993 | 13.978 | 81.702 | №394 стр 312 |
| | Батон | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| Итого за завтрак | | 390 | 9.893 | 7.747 | 49.67 | 300.071 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| обед | Суп картофельный с крупой перловой | 180 | 1.676 | 1.87 | 13.293 | 78.625 | №80 стр 132 |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 14.815 | 13.363 | 4.421 | 192.751 | №277 стр 253 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2.69 | 3.76 | 17.36 | 113.53 | №321 стр 280 |
| | напиток из плодов шиповника | 180 | 0.6 | | 13.9 | 57.7 | №398 стр 314 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 640 | 23.081 | 19.593 | 68.774 | 540.406 | |
| уплотненный полдник | Кнели куриные с рисом | 70 | 15.6 | 2.5 | 4.07 | 105.95 | №312стр 276 |

| | | | | | | |
|-------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Рагу из овощей | 150 | 2.14 | 7.41 | 16.58 | 141.62 | №137 стр 158 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| Кисель из повидла | 180 | | | 24.448 | 92.01 | №383 стр 307 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| ИТОГО ЗА уплотненный полдник | | 430 | 20.02 | 10.15 | 59.858 | 409.9 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4.86 | 3.96 | 7.92 | 86.76 | №400 стр 315 |
| ИТОГО ЗА Ужин | | 200 | 6.38 | 4.12 | 17.76 | 133.64 | |
| Итого за второй день | | 1810 | 59.974 | 42.21 | 210.762 | 1450.617 | |
| День 3 среда неделя первая с 3-7-ми лет | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 100 | 9.75 | 11.4 | 1.79 | 149.12 | №215 стр 219 |
| | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | 1.08 | | 2.82 | 16.2 | №50 стр 21 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.426 | 2.68 | 15.026 | 95.866 | №397 стр314 |
| | Батон | 30 | 2.28 | 0.24 | 15 | 70.32 | |
| Итого за завтрак | | 370 | 16.536 | 14.32 | 34.636 | 331.506 | |
| 2-ой завтрак | Кондитерское изделие | 20 | 2.12 | 0.26 | 14.76 | 67.2 | |
| | Молоко кипяченое | 130 | 3.51 | 2.86 | 5.72 | 62.66 | №400 стр315 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 5.63 | 3.12 | 20.48 | 129.86 | |
| обед | Суп с рыбными консервами | 180 | 6.409 | 7.91 | 10.6 | 140.732 | №87 стр 136 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 140 | 9.115 | 5.598 | 23.716 | 183.946 | №281 стр 261 |
| | Овощи свежие | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.2 | 9.5 | |
| | Кисель из повидла | 180 | | | 24.448 | 92.014 | №383 стр 307 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| Итого за обед | | 600 | 19.724 | 14.158 | 80.764 | 523.992 | |
| уплотненный полдник | Пудинг из творога с рисом | 130 | 21.448 | 8.24 | 23.97 | 254.27 | №236 стр 228 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0.548 | 1.173 | 3.26 | 27.859 | №351 стр 293 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.114 | 3.376 | 14.239 | 88.699 | №395 стр 313 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 370 | 27.39 | 13.029 | 56.229 | 441.148 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.8 | 46.9 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.014 | 10 | 38.32 | №392 стр 312 |
| Итого за ужин | | 200 | 1.576 | 0.174 | 19.8 | 85.22 | |
| Итого за 3 день | | 1690 | 70.856 | 44.801 | 211.909 | 1511.726 | |
| День 4 четверг , неделя первая с 3-х до 7-ми лет | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 4.263 | 3.375 | 13.914 | 100.318 | №94 стр 138 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.013 | 10.018 | 38.322 | №392 стр 312 |
| | Батон | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 6.599 | 3.628 | 38.692 | 208.96 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1.77 | 5.903 | 4.725 | 87.473 | №67 стр 126 |
| | Жаркое по домашнему | 220 | 25.595 | 22.541 | 23.39 | 390.044 | №276 стр 253 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.342 | | 23.666 | 93.074 | №376 стр304 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| Итого за обед | | 650 | 31.007 | 29.044 | 71.581 | 668.391 | |
| уплотненный полдник | Пюре картофельное с морковью | 130 | 2.502 | 3.61 | 15.779 | 105.214 | №322 стр 281 |
| | Рыба отварная | 70 | 17.66 | 8.8 | 0.18 | 124.76 | №472 стр 203 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.013 | 10.018 | 38.322 | №392 стр 312 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1.47 | 1.14 | 23.19 | 108.9 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА уплотненный полдник | | 430 | 23.208 | 13.723 | 59.007 | 424.076 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.612 | | 13.87 | 57.7 | №398 стр 314 |
| Итого за ужин | | 200 | 2.132 | 0.16 | 23.71 | 104.58 | |
| Итого за 4 день | | 1790 | 63.546 | 47.155 | 207.69 | 1472.607 | |
| День 5 пятница неделя первая с 3-х до 7-ми лет | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная | 180 | 6.374 | 6.068 | 26.524 | 185.173 | № 185 стр 195 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4.86 | 3.96 | 7.92 | 86.76 | №400 стр 315 |
| | Батон к обеду | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | |
| Итого за завтрак | | 400 | 14.274 | 10.348 | 54.124 | 365.693 | |
| 2- завтрак | Свежие фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1.9 | 1.9 | 12.9 | 78.35 | №82 стр 133 |
| | Шницель рыбный натуральный | 70 | 10.27 | 7.06 | 6.4 | 134.89 | №511 стр 229 |
| | Капуста тушеная | 140 | 3.283 | 4.416 | 6.477 | 107.755 | №366 стр 286 |
| | Кисель из повидла | 180 | 0.006 | | 24.45 | 92.01 | №383 стр 307 |
| | Овощи свежие | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.2 | 9.5 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| Итого за обед | | 670 | 19.659 | 14.026 | 72.227 | 520.305 | |
| уплотненный полдник | Омлет натуральный | 100 | 9.75 | 11.4 | 1.79 | 149.12 | №215 стр 219 |
| | Горох овощной отварной | 50 | 0.9 | | 2.35 | 13.5 | №302 стр 127 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0.112 | | 10.207 | 39.379 | №393 стр 312 |
| Итого за уплотненный полдник | | 350 | 12.282 | 11.56 | 24.187 | 248.879 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.61 | | 13.87 | 57.7 | №398 стр 314 |
| Итого за ужин | | 210 | 2.89 | 0.24 | 28.63 | 128.02 | |
| итого за 5 день | | 1780 | 49.705 | 36.774 | 193.868 | 1329.497 | |
| День 6 понедельник неделя вторая с 3-7 ми лет | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4.572 | 3.674 | 28.308 | 164.747 | №205 стр 214 |
| | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 50 | 0.9 | | 2.35 | 13.5 | №50 стр 21 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2.996 | 2.946 | 17.449 | 108.195 | №396 стр 313 |
| | Батон | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| Итого за завтрак | | 380 | 9.988 | 6.78 | 57.947 | 333.322 | |
| 2-ой завтрак | Молоко кипяченое | 130 | 3.51 | 2.86 | 5.72 | 62.66 | №400 стр 315 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 2.12 | 0.26 | 14.76 | 67.2 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 5.63 | 3.12 | 20.48 | 129.86 | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3.585 | 3.569 | 12.209 | 97 | №81 стр133 |
| | Рис отварной | 130 | 3.01 | 3.595 | 30.345 | 165.715 | №322 стр 281 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 16.357 | 3.348 | 14.692 | 157.911 | №305 стр270 |
| | Икра свекольная | 50 | 1.112 | 2.675 | 5.154 | 51.486 | №53 стр 117 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.6 | | 13.9 | 57.7 | №398 стр 314 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| итого за обед | | 670 | 27.964 | 13.787 | 96.1 | 627.612 | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| уплотненный полдник | Каша гречневая рассыпчатая с овощ | 135 | 6.638 | 4.773 | 29.214 | 186.91 | №166 стр 182 |
| | Тефтели мясные 2 вариант | 70 | 8.868 | 10.387 | 7.629 | 159.414 | №287 стр 259 |
| | Булочка Ванильная | 50 | 3.86 | 3.23 | 27.39 | 152.92 | №467 стр 351 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.013 | 10.02 | 38.32 | №392 стр 312 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.54 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 455 | 20.962 | 18.563 | 84.093 | 584.444 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | |
| | Чай с молоком | 180 | 2.5 | 2 | 14 | 81.7 | |
| Итого за ужин | | 205 | 4.4 | 2.2 | 26.3 | 140.3 | |
| Итого за 6 день | | 1860 | 68.944 | 44.45 | 284.92 | 1815.538 | |
| День 7 вторник неделя вторая с 3-х до 7-ми лет | | | | | | | |
| завтрак | Каша геркулесовая жидкая | 190 | 5.629 | 5.588 | 26.544 | 178.031 | №185 стр 195 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.114 | 2.376 | 14.239 | 88.699 | №395 стр 313 |
| | Батон к обеду | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| итого за завтрак | | 400 | 11.023 | 8.204 | 55.543 | 337.05 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1.77 | 5.901 | 4.725 | 87.473 | №67 стр 126 |
| | Шницель рубленный из говядины | 70 | 10.936 | 11.07 | 12.606 | 188.548 | №282 стр 256 |
| | Свекла тушенная в сметанном соусе | 150 | 2.524 | 1.364 | 15.845 | 85.305 | №354 стр 295 |
| | Кисель из концентрата на плодовых экстрактах | 180 | | | 29.02 | 114.19 | №883 стр 377 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| итого за обед | | 650 | 18.53 | 18.935 | 81.996 | 573.316 | |
| уплотненный полдник | Рыба отварная | 70 | 17.658 | 8.802 | 0.18 | 124.759 | №472 стр 203 |
| | Картофель отварной | 130 | 2.506 | 3.391 | 19.294 | 117.185 | №318 стр 279 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2.25 | 3.99 | 19.83 | 124.5 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.013 | 10.02 | 38.32 | №392 стр 312 |
| Итого за уплотненный полдник | | 430 | 23.99 | 16.356 | 59.164 | 451.644 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | какао с молоком | 180 | 3.426 | 2.684 | 15.026 | 95.866 | №397 стр 314 |
| итого за ужин | | 200 | 4.946 | 2.844 | 24.866 | 142.746 | |
| итого за 7 день | | 1830 | 59.089 | 46.939 | 236.269 | 1571.356 | |
| День 8 среда неделя вторая с 3-х до 7-ми лет | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная жидкая | 180 | 5.66 | 5.388 | 30.672 | 192.721 | №185 стр 195 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4.86 | 3.96 | 7.92 | 86.76 | №400 стр 315 |
| | Батон к обеду | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| итого за завтрак | | 390 | 12.8 | 9.588 | 53.352 | 349.801 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 200 | 1.759 | 6.25 | 7.982 | 99.399 | №57 стр 121 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 140 | 9.115 | 5.598 | 23.716 | 183.946 | №291 стр 261 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0.506 | 1.014 | 1.967 | 19.039 | №355 стр 295 |
| | Овощи свежие | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.2 | 9.5 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.612 | | 13.87 | 57.7 | №398 стр 314 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| итого за обед | | 650 | 16.192 | 13.512 | 69.535 | 467.384 | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| уплотненный полдник | Цыпленок бройлерный тушеный в соусе | 125 | 19.166 | 17.88 | 3.54 | 249.38 | №643 стр 297 |
| | Рис отварной | 120 | 2.878 | 3.58 | 29 | 159.64 | №315 стр 278 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.013 | 10.018 | 38.322 | №392 стр 312 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| ИТОГО ЗА уплотненный полдник | | 455 | 24.38 | 21.713 | 57.318 | 517.662 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.114 | 2.38 | 14.24 | 88.7 | 395 стр 313 |
| итого за ужин | | 200 | 4.634 | 2.54 | 24.08 | 135.58 | |
| Итого за 8 день | | 1845 | 58.606 | 47.953 | 218.985 | 1537.027 | |
| День 9 четверг неделя вторая с 3-х до 7-ми лет | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая жидкая | 180 | 5.538 | 5.404 | 26.518 | 170.361 | №185 стр 195 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.056 | 0.013 | 10.018 | 38.322 | №392 стр 312 |
| | Сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.425 | | 53.745 | №7 стр 97 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.36 | 6.62 | 15 | 128.51 | №7 стр 97 |
| Итого за завтрак | | 415 | 11.434 | 16.462 | 51.536 | 390.938 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 | |
| обед | Суп картофельный с консервами из бобовых | 180 | 2.209 | 2.044 | 9.509 | 67.241 | №207 стр 88 |
| | Капуста тушеная | 140 | 3.282 | 4.42 | 6.5 | 107.754 | №336 стр 286 |
| | Биточки рубленные из говядины | 70 | 10.936 | 11.07 | 12.61 | 188.548 | №282 стр 256 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.612 | | 13.87 | 57.7 | №398 стр 314 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| итого за обед | | 620 | 20.339 | 18.134 | 62.289 | 519.043 | |
| уплотненный полдник | Пудинг из творога | 150 | 25.632 | 10.63 | 36.8 | 342.787 | №235 стр 277 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0.548 | 1.17 | 3.9 | 27.859 | №351 стр 293 |
| | Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90.18 | №401 стр 316 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 390 | 33.68 | 16.54 | 62.66 | 531.146 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Чай с молоком | 180 | 2.486 | 1.99 | 14 | 81.7 | №394 стр 312 |
| Итого за ужин | | 200 | 4.006 | 2.15 | 23.84 | 128.58 | |
| Итого за 9 день | | 1775 | 70.059 | 53.886 | 215.025 | 1636.307 | |
| День 10 пятница , неделя вторая с 3-х до 7-ми лет | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная жидкая | 180 | 5.538 | 5.404 | 26.518 | 170.361 | №185 стр 195 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.426 | 2.684 | 15.026 | 95.866 | №397 стр 314 |
| | Сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.425 | | 53.745 | №7 стр 97 |
| | Батон к обеду | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| Итого за завтрак | | 405 | 14.724 | 12.753 | 56.304 | 390.292 | |
| 2-ой завтрак | Молоко кипяченое | 150 | 4.05 | 3.3 | 6.6 | 72.3 | №400 стр 315 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 150 | 4.05 | 3.3 | 6.6 | 72.3 | |
| обед | Рассольник Ленинградский | 180 | 1.558 | 3.434 | 10.908 | 81.65 | №76 стр 130 |
| | Пюре картофельное с морковью | 150 | 2.87 | 4.03 | 18.2 | 120.12 | №322 стр 281 |
| | Пудинг из говядины | 80 | 18.65 | 18.87 | 2.97 | 247.57 | №290 стр 260 |
| | Кисель из концентрата на плодовых экстрактах | 180 | | | 29.02 | 114.19 | №883 стр 377 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | |
| итого за обед | | 640 | 26.378 | 26.934 | 80.898 | 661.33 | |

| ДЕНЬ 1 понедельник, неделя первая с 1,5 до 3-х лет | | | | | | | |
|--|---|-------------|----------------------------|---------------|----------------|-----------------------------|--------------|
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества на порцию | | | энергетич.цен ность ккал | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 4.358 | 3.014 | 27.012 | 152.762 | №205 стр 214 |
| | Горох овощной отварной | 40 | 0.72 | | 1.88 | 10.8 | №302 стр 127 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0376 | 0.009 | 7.012 | 26.811 | №392 стр 312 |
| | сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | | 35.83 | №7 стр 97 |
| | Батон | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 340 | 8.9556 | 6.133 | 45.744 | 273.083 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 130 | 0.52 | | 12.74 | 57.72 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 165 | 1.5 | 4.7 | 6.78 | 78.33 | №57 стр 121 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 115 | 5.55 | 4.51 | 24.41 | 160.9 | №166 стр 182 |
| | Котлета рубленая из говядины | 50 | 7.819 | 8.02 | 9.21 | 136.53 | №282 стр 256 |
| | Кисель из повидла | 150 | 0.01 | | 20.54 | 77.31 | №383 стр 307 |
| | Овощи свежие | 30 | 0.54 | 0.03 | 1.32 | 5.7 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 550 | 18.059 | 17.74 | 78.1 | 537.010 | |
| уплотненный полдник | Запеканка из творога | 110 | 21.788 | 8.16 | 19.15 | 235.334 | №237 стр 229 |
| | Соус молочный сладкий | 15 | 0.279 | 0.619 | 1.983 | 14.373 | №351 стр 293 |
| | Булочка Ванильная | 50 | 3.857 | 3.229 | 27.39 | 152.923 | №467 стр 351 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.05 | 3.3 | 6.6 | 72.3 | №400 стр 315 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 340 | 31.114 | 15.428 | 62.503 | 510.09 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 7.01 | 26.81 | №392 стр 312 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 1.56 | 0.17 | 16.85 | 73.69 | |
| Итого за первый день | | 1530 | 60.2086 | 39.471 | 215.937 | 1451.59 | |
| ДЕНЬ 2 вторник неделя первая с 1,5 до 3-х лет | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая жидкая | 150 | 4.21 | 5.117 | 17.018 | 126.267 | №185 стр 195 |
| | Чай с молоком | 150 | 2.467 | 1.989 | 10.972 | 70.191 | №394 стр 312 |
| | Батон | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| Итого за завтрак | | 320 | 8.197 | 7.266 | 37.83 | 243.338 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| обед | Суп картофельный с крупой перловой | 150 | 1.527 | 1.564 | 10.704 | 64.65 | №80 стр 132 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80 | 11.846 | 10.845 | 3.566 | 155.663 | №277 стр 253 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2.25 | 3.15 | 14.66 | 95.62 | №321 стр 280 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.5 | | 10.2 | 43.03 | №398 стр 314 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 530 | 18.763 | 16.039 | 54.97 | 437.203 | |
| уплотненный полдник | Рагу из овощей | 120 | 2.01 | 5.8 | 8.88 | 105.7 | №137 стр 158 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| | Кнели куриные с рисом | 50 | 11.2 | 1.63 | 2.711 | 73.7 | №312 стр 276 |
| | Кисель из повидла | 150 | | | 20.54 | 77.31 | №383 стр 307 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| ИТОГО ЗА уплотненный полдник | | 340 | 14.73 | 7.59 | 41.971 | 303.59 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.05 | 3.3 | 6.6 | 72.3 | №400 стр 315 |
| ИТОГО ЗА Ужин | | 170 | 5.57 | 3.46 | 16.44 | 119.18 | |
| Итого за второй день | | 1490 | 47.78 | 34.875 | 163.951 | 1161.031 | |

День 3 среда неделя первая с 1,5 до 3-х лет

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| Завтрак | Омлет натуральный | 100 | 9.88 | 11.52 | 1.71 | 150.42 | №215 стр 219 |
| | Горох овощной отварной | 50 | 0.9 | | 2.35 | 13.5 | №302 стр 127 |
| | Какао с молоком | 150 | 2.94 | 2.29 | 12.234 | 79.61 | №397 стр314 |
| | Батон | 20 | 1.52 | 0.16 | 10 | 46.88 | |
| Итого за завтрак | | 320 | 15.24 | 13.97 | 26.294 | 290.41 | |
| 2-ой завтрак | Молоко кипяченое | 100 | 2.7 | 2.2 | 4.4 | 48.2 | №400 стр 315 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 2.12 | 0.26 | 14.76 | 67.2 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 120 | 4.82 | 2.46 | 19.16 | 115.4 | |
| обед | Суп с рыбными консервами | 150 | 5.325 | 6.4 | 8.9 | 115.853 | №87 стр 136 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 120 | 7.793 | 4.071 | 20.16 | 150.209 | №281 стр 261 |
| | Овощи свежие | 40 | 0.72 | 0.04 | 1.76 | 7.6 | |
| | Кисель из повидла | 150 | | | 20.54 | 77.31 | №383 стр 307 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| Итого за обед | | 500 | 16.478 | 10.991 | 67.2 | 429.212 | |
| уплотненный полдник | Пудинг из творога с рисом | 130 | 21.448 | 8.24 | 23.97 | 254.27 | №236 стр 228 |
| | Соус молочный сладкий | 15 | 0.279 | 0.619 | 1.983 | 14.373 | №351 стр 293 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.481 | 1.914 | 10.486 | 67.626 | №395 стр 313 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 315 | 25.728 | 10.933 | 46.279 | 383.149 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.8 | 46.9 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0376 | 0.009 | 7 | 26.81 | №392 стр 312 |
| Итого за ужин | | 170 | 1.5576 | 0.169 | 16.8 | 73.71 | |
| Итого за 3 день | | 1425 | 63.8236 | 38.523 | 175.733 | 1291.881 | |

День 4 четверг , неделя первая с 1,5 до 3-х лет

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| завтрак | Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 4.263 | 3.375 | 13.914 | 100.318 | №94 стр 138 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0376 | 0.009 | 7.012 | 26.811 | №392 стр 312 |
| | Батон | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| Итого за завтрак | | 320 | 5.8206 | 3.544 | 30.766 | 174.009 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 165 | 1.431 | 4.698 | 3.834 | 70.36 | №67 стр 126 |
| | Жаркое по домашнему | 170 | 19.34 | 16.69 | 19.37 | 298.95 | №276 стр 253 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.285 | | 20.055 | 78.825 | №376 стр 304 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| Итого за обед | | 525 | 23.696 | 21.868 | 59.099 | 526.375 | |
| уплотненный полдник | Пюре картофельное с морковью | 110 | 2.101 | 3.037 | 13.315 | 88.662 | №322 стр 281 |
| | Рыба отварная | 60 | 15.05 | 7.5 | 0.15 | 106.33 | №472 стр 203 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0376 | 0.009 | 7.012 | 26.811 | 392 стр 312 |

| | | | | | | |
|----------------------|----|------|------|-------|-------|--|
| Кондитерское изделие | 20 | 0.98 | 0.76 | 15.46 | 72.6 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |

| ИТОГО ЗА уплотненный полдник | | 360 | 19.6886 | 11.466 | 45.777 | 341.283 | |
|--|--|------|---------|--------|---------|----------|---------------|
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | | 10.225 | 43.03 | №398 стр 314 |
| Итого за ужин | | 170 | 2.03 | 0.16 | 20.065 | 89.91 | |
| Итого за 4 день | | 1505 | 51.7552 | 37.558 | 168.447 | 1189.297 | |
| День 5 пятница неделя первая с 1,5 до 3-х лет | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная | 150 | 5.261 | 5.564 | 22.744 | 161.059 | № 185 стр 195 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4.86 | 3.96 | 7.92 | 86.76 | №400 стр 315 |
| | Батон к обеду | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| Итого за завтрак | | 350 | 11.641 | 9.684 | 40.504 | 294.699 | |
| 2- завтрак | Свежие фрукты | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | №399 стр 315 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1.6 | 1.6 | 10.9 | 65.92 | №82 стр 133 |
| | Шницель рыбный натуральный | 60 | 8.76 | 6.05 | 5.6 | 115.88 | №511 стр229 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2.575 | 3.357 | 4.793 | 82.34 | №336 стр 286 |
| | Кисель из повидла | 150 | 0.005 | | 20.54 | 77.31 | №383 стр 307 |
| | Овощи свежие | 40 | 0.72 | 0.04 | 1.76 | 7.6 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| Итого за обед | | 550 | 16.3 | 11.527 | 59.433 | 427.29 | |
| уплотненный полдник | Омлет натуральный | 100 | 9.93 | 11.56 | 1.71 | 150.99 | №215 стр 219 |
| | Горох овощной отварной | 40 | 0.72 | | 1.88 | 10.8 | №302 стр 127 |
| | Сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | | 35.83 | №7 стр 97 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0.065 | | 7.107 | 27.339 | №393 стр 312 |
| Итого за уплотненный полдник | | 320 | 14.555 | 14.67 | 20.537 | 271.839 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | | 10.23 | 43.03 | №401 стр 316 |
| Итого за ужин | | 170 | 2.03 | 0.16 | 20.07 | 89.91 | |
| итого за 5 день | | 1520 | 45.046 | 36.561 | 153.284 | 1141.458 | |
| День 6 понедельник неделя вторая с 1,5 до 3-х лет | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.447 | 3.764 | 33.765 | 190.952 | №205 стр 214 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.36 | 2.364 | 14.326 | 87.938 | №395 стр 313 |
| | Батон | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| Итого за завтрак | | 320 | 9.327 | 6.288 | 57.931 | 325.77 | |
| 2-ой завтрак | Молоко кипяченое | 100 | 2.7 | 2.2 | 4.4 | 48.2 | №400 стр 315 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 2.12 | 0.26 | 14.76 | 67.2 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 120 | 4.82 | 2.46 | 19.16 | 115.4 | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3.054 | 2.98 | 10.324 | 82 | №81 стр133 |
| | Рис отварной | 120 | 2.878 | 3.577 | 28.99 | 159.643 | №322 стр 281 |
| | Котлеты рубленные из птицы | 60 | 12.196 | 2.352 | 10.904 | 116.238 | №305 стр270 |
| | Икра свекольная | 50 | 1.112 | 2.675 | 5.154 | 51.486 | №53 стр 117 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.5 | | 10.2 | 43.03 | №398 стр 314 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| итого за обед | | 570 | 22.38 | 12.064 | 81.412 | 530.637 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| уплотненный полдник | Тефтели мясные 2 вариант | 60 | 7.547 | 8.481 | 6.791 | 133.637 | №287 стр 259 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощам | 115 | 5.55 | 4.51 | 24.41 | 160.9 | №166 стр 182 |
| | Булочка Ванильная | 50 | 3.857 | 3.229 | 27.39 | 152.923 | №467 стр 351 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0376 | | 7.01 | 26.8 | №392 стр 312 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 390 | 18.1316 | 16.34 | 72.981 | 509.42 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| | Чай с молоком | 150 | 2.5 | 2 | 11 | 70.2 | |
| Итого за ужин | | 165 | 3.64 | 2.12 | 18.38 | 105.36 | |
| Итого за 6 день | | 1565 | 58.2986 | 39.272 | 249.864 | 1586.587 | |

День 7 вторник неделя вторая с 1,5 до 3-х лет

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| завтрак | Каша геркулесовая жидкая | 150 | 4.306 | 5.049 | 21.29 | 146.86 | №185 стр 195 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.481 | 1.914 | 10.486 | 67.626 | №395 стр 313 |
| | Батон к обеду | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| итого за завтрак | | 320 | 8.307 | 7.123 | 41.616 | 261.366 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 165 | 1.431 | 4.696 | 3.834 | 70.36 | №67 стр 126 |
| | Шницель рубленый из говядины | 60 | 9.328 | 9.916 | 11.144 | 166.684 | 3282 стр 256 |
| | Свекла тушенная в сметанном соусе | 120 | 2 | 1.128 | 12.766 | 68.814 | №354 стр 295 |
| | Кисель из концентрата на плодовых экстрактах | 150 | | | 23.88 | 93.945 | №883 стр 377 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| итого за обед | | 535 | 15.399 | 16.22 | 67.464 | 478.043 | |
| уплотненный полдник | Рыба отварная | 50 | 12.64 | 6.302 | 0.128 | 89.293 | №472 стр 203 |
| | Картофель отварной | 110 | 2.12 | 2.864 | 16.325 | 99.112 | №318 стр 279 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1.5 | 2.66 | 13.22 | 83 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0376 | 0.009 | 7.012 | 26.811 | №392 стр 312 |
| Итого за уплотненный полдник | | 345 | 17.4376 | 11.955 | 44.065 | 333.376 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| | какао с молоком | 150 | 2.94 | 2.288 | 12.234 | 79.61 | №397 стр 314 |
| итого за ужин | | 165 | 4.08 | 2.408 | 19.614 | 114.77 | |
| итого за 7 день | | 1495 | 45.7436 | 38.226 | 185.499 | 1245.275 | |

День 8 среда неделя вторая с 1,5 до 3-х лет

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| завтрак | каша пшенная жидкая | 150 | 4.673 | 5.004 | 26.16 | 167.275 | №185 стр 195 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.05 | 3.3 | 6.6 | 72.3 | №400 стр 315 |
| | Батон к обеду | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 46.88 | |
| итого за завтрак | | 320 | 10.243 | 8.464 | 42.6 | 286.455 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 165 | 1.449 | 4.696 | 6.669 | 78.334 | №57 стр 121 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 120 | 7.793 | 4.071 | 20.16 | 150.209 | №291 стр 261 |
| | соус сметанный | 30 | 0.404 | 1.014 | 1.646 | 17.344 | №354 стр 295 |
| | напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | | 10.225 | 43.03 | №398 стр 314 |
| | Овощи свежие | 30 | 0.54 | 0.03 | 1.32 | 5.7 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| итого за обед | | 535 | 13.336 | 10.291 | 55.86 | 372.857 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|-------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| уплотненный полдник | Рыба отварная | 50 | 12.641 | 6.302 | 0.128 | 89.293 | №472 стр 203 |
| | Картофель отварной | 110 | 2.12 | 2.864 | 16.325 | 99.112 | №318 стр 279 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0376 | 0.009 | 7.013 | 26,,811 | №392 стр 312 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1.5 | 2.66 | 13.22 | 83 | |
| ИТОГО ЗА уплотненный полдник | | 345 | 17.4386 | 11.955 | 44.066 | 333.376 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| | Какао с молоком | 150 | 2.94 | 2.288 | 12.234 | 79.61 | №397 стр 314 |
| итого за ужин | | 165 | 4.08 | 2.408 | 19.614 | 114.77 | |
| Итого за 8 день | | 1495 | 45.6176 | 33.638 | 174.88 | 1165.178 | |

День 9 четверг неделя вторая с 1,5 до 3-х лет

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| завтрак | Каша рисовая жидкая | 150 | 3.42 | 5.01 | 22.45 | 147.47 | №185 стр 195 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.037 | 0.009 | 7.012 | 26.811 | №392 стр 312 |
| | Сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.07 | 35.83 | №7 стр 96 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.36 | 6.62 | 15 | 128.51 | №1 стр 95 |
| Итого за завтрак | | 350 | 8.137 | 14.589 | 44.532 | 338.621 | |
| 2-ой завтрак | Свежие фрукты | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 57.72 | |
| обед | Суп картофельный с консервами из бобовых | 150 | 1.845 | 1.996 | 7.935 | 58.784 | №207 стр 88 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2.575 | 3.36 | 4.8 | 82.339 | №336 стр 286 |
| | Биточки из говядины | 50 | 7.819 | 8.016 | 9.21 | 136.531 | №282 стр 256 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | | 10.225 | 43.03 | №398 стр 314 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| итого за обед | | 500 | 15.389 | 13.852 | 48.01 | 398.924 | |
| уплотненный полдник | Пудинг из творога | 130 | 22.057 | 9.03 | 31.1 | 291.586 | №235 стр 227 |
| | Соус молочный сладкий | 15 | 0.279 | 0.62 | 2 | 14.373 | №351 стр 293 |
| | Кефир | 150 | 4.35 | 3.75 | 6 | 75.15 | №401 стр 316 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| Итого за уплотненный полдник | | 310 | 27.826 | 13.52 | 46.48 | 416.269 | |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 15 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.16 | |
| | Чай с молоком | 150 | 2.467 | 1.99 | 11 | 70.19 | №394 стр 312 |
| Итого за ужин | | 165 | 3.607 | 2.11 | 18.38 | 105.35 | |
| Итого за 9 день | | 1455 | 55.479 | 44.591 | 170.142 | 1316.884 | |

День 10 пятница , неделя вторая с 1,5 до 3-х лет

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| завтрак | Каша манная жидкая | 140 | 3.816 | 4.866 | 20.892 | 141.541 | №185 стр 195 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.426 | 2.684 | 15.026 | 95.866 | №397 стр 314 |
| | Батон к обеду | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | |
| Итого за завтрак | | 350 | 9.522 | 7.79 | 50.678 | 307.727 | |
| 2-ой завтрак | Молоко кипяченое | 100 | 2.7 | 2.2 | 4.4 | 48.2 | №400 стр 315 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 100 | 2.7 | 2.2 | 4.4 | 48.2 | |
| обед | Рассольник Ленинградский | 150 | 1.299 | 2.862 | 9.096 | 68.07 | №76 стр 130 |
| | Пюре картофельное с морковью | 110 | 2.1 | 3.04 | 13.31 | 88.66 | №322 стр 281 |
| | Пудинг из говядины | 60 | 13.972 | 14.454 | 2.24 | 188.368 | №290 стр 260 |
| | Кисель из концентрата на плодовых экстрактах | 150 | 0 | | 23.88 | 93.945 | №883 стр 377 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.84 | 78.24 | |
| итого за обед | | 510 | 20.011 | 20.836 | 64.366 | 517.283 | |

