

«УТВЕРЖДАЮ:»

Заведующий МБДОУ № 28

И.О. В. Ачкасова

«09» января 2025г.



# «Примерное пятнадцатидневное циклическое меню для организации питания в детском дошкольном учреждении с 12-ти часовым пребыванием детей»

## 1 ДЕНЬ

| Наименование блюд                  | Выход до 3 лет | Выход от 3 до 7 лет | до 3 лет |       |       | Витамины |      |       | Мин.вещ |        |      | от 3 до 7 лет |       |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |      | № тех.карты |
|------------------------------------|----------------|---------------------|----------|-------|-------|----------|------|-------|---------|--------|------|---------------|-------|-------|----------|------|------|---------|--------|------|-------------|
|                                    |                |                     | Б        | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2    | С       | Са     | Fe   | Б             | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe   |             |
| Завтрак:                           |                |                     |          |       |       |          |      |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |      |             |
| Каша Дружба молочная жидкая        | 130            | 150                 | 4,3      | 6,00  | 19,92 | 123,2    | 0,13 | 0,22  | 1,50    | 188,77 | 1,22 | 5,4           | 7,69  | 23,78 | 182,5    | 0,10 | 0,18 | 1,30    | 162,70 | 1,30 | 2           |
| Яйцо отварное                      | 40             | 40                  | 5,08     | 4,6   | 0,28  | 62,8     | 0,03 | 0,18  | 0,00    | 22,00  | 1,08 | 5,08          | 4,6   | 0,28  | 62,8     | 0,03 | 0,18 | 0,00    | 22,00  | 1,08 | 16          |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным  | 30/5           | 40/5                | 4,52     | 8,75  | 13,23 | 144,79   | 0,04 | 0,18  | 1,20    | 168,24 | 0,35 | 5,04          | 9,26  | 15,02 | 158,2    | 0,04 | 0,20 | 1,33    | 184,25 | 0,41 | ГП, 113     |
| Какао с молоком                    | 180            | 200                 | 4,49     | 4,62  | 13,00 | 111,50   | 0,04 | 0,17  | 1,20    | 167,64 | 0,34 | 5,01          | 5,13  | 14,98 | 125,7    | 0,04 | 0,19 | 1,33    | 183,65 | 0,40 | 20          |
| Итого за завтрак                   | 385            | 435                 | 18,39    | 23,97 | 46,43 | 442,31   | 0,2  | 0,75  | 3,9     | 546,7  | 2,99 | 20,53         | 26,68 | 54,06 | 529,18   | 0,21 | 0,8  | 3,96    | 552,6  | 3,19 |             |
| Второй завтрак:                    |                |                     |          |       |       |          |      |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |      |             |
| Сок фруктовый                      | 200            | 200                 | 1,16     | 0,00  | 25,52 | 105,2    | 0,04 | 0,04  | 22,16   | 26,00  | 0,41 | 1,16          | 0,00  | 25,52 | 105,2    | 0,04 | 0,04 | 22,16   | 26,00  | 0,41 | 27          |
| Итого за второй завтрак            | 200            | 200                 | 1,16     | 0     | 25,52 | 105,20   | 0    | 0,04  | 22,2    | 26     | 0,41 | 1,16          | 0     | 25,52 | 105,20   | 0,04 | 0    | 22,16   | 26     | 0,41 |             |
| Обед:                              |                |                     |          |       |       |          |      |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |      |             |
| Октябрь-май:                       |                |                     |          |       |       |          |      |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |      |             |
| Огулец соленый                     | 40             | 60                  | 0,90     | 0,00  | 0,62  | 7,6      | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 5,00   | 0,44 | 1,35          | 0,00  | 0,93  | 11,4     | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 7,50   | 0,66 | 116         |
| Июль-сентябрь:                     |                |                     |          |       |       |          |      |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |      |             |
| Салат из свежих огурцов и сметаной | 40             | 60                  | 0,20     | 0,02  | 0,69  | 3,7      | 0,00 | 0,00  | 2,68    | 6,12   | 0,16 | 0,30          | 0,04  | 1,04  | 5,6      | 0,00 | 0,00 | 4,02    | 9,18   | 0,24 | 122         |
| Борщ со свежей капустой            | 180/6          | 200/8               | 7,06     | 8,34  | 15,41 | 161,10   | 0,07 | 0,09  | 18,78   | 43,24  | 1,86 | 7,84          | 9,27  | 17,12 | 179,8    | 0,08 | 0,10 | 20,87   | 48,04  | 2,07 | 40          |
| Жаркое "По-Домашнему"              | 160            | 200                 | 10,50    | 10,02 | 22,96 | 218,62   | 0,16 | 0,13  | 23,25   | 22,09  | 2,25 | 12,00         | 10,60 | 26,10 | 241,36   | 0,19 | 0,14 | 26,40   | 25,00  | 2,50 | 89          |
| Компот из сухофруктов (кураи)      | 180            | 200                 | 0,41     | 0,00  | 15,17 | 64,37    | 0,01 | 0,00  | 0,00    | 43,2   | 0    | 0,9           | 0,00  | 18,96 | 77,75    | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 52,8   | 0    | 22          |
| Хлеб ржаной                        | 35             | 45                  | 2,31     | 0,42  | 15,05 | 70,70    | 0,06 | 0,03  | 0,00    | 18,90  | 1,16 | 2,97          | 0,54  | 19,35 | 90,9     | 0,07 | 0,04 | 0,00    | 24,30  | 1,49 | ГП          |
| Итого за обед                      | 601            | 713                 | 21,18    | 18,78 | 69,21 | 522,39   | 0,30 | 0,25  | 42,03   | 132,43 | 5,71 | 25,06         | 20,41 | 82,46 | 601,23   | 0,34 | 0,28 | 47,27   | 157,64 | 6,72 |             |
| Уплотненный полдник:               |                |                     |          |       |       |          |      |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |      |             |
| Блинчики со струшеным молоком      | 100/30         | 150/30              | 11,60    | 9,99  | 58,58 | 334,4    | 0,14 | 0,29  | 1,49    | 239,10 | 1,04 | 14,45         | 11,48 | 72,40 | 432,2    | 0,18 | 0,37 | 1,86    | 298,70 | 1,30 | 140         |
| Чай с сахаром и лимоном            | 180/4          | 200/5               | 0,13     | 0,00  | 7,90  | 32,09    | 0,00 | 0,005 | 0,63    | 3,25   | 0,50 | 0,20          | 0,00  | 9,29  | 37,8     | 0,00 | 0,01 | 0,75    | 3,90   | 0,60 | 28          |
| Фрукты свежие                      | 100            | 100                 | 0,75     | 0,00  | 12,50 | 51,39    | 0,03 | 0,03  | 20,84   | 18,21  | 1,28 | 0,75          | 0,00  | 12,50 | 51,39    | 0,03 | 0,03 | 20,84   | 18,21  | 1,28 | 130         |
| Итого за полдник                   | 414            | 485                 | 12,48    | 9,99  | 78,98 | 417,83   | 0,2  | 0,328 | 23      | 260,6  | 2,82 | 15,4          | 11,48 | 94,19 | 521,4    | 0,21 | 0,4  | 23,45   | 320,81 | 3,18 |             |
| ВСЕГО за день                      | 1600           | 1833                | 53,21    | 52,74 | 220,1 | 1487,7   | 0,75 | 1,368 | 91,05   | 965,64 | 11,9 | 62,15         | 58,57 | 256,2 | 1757     | 0,8  | 1,5  | 96,84   | 1057,1 | 13,5 |             |

1520 0,80

## 2 ДЕНЬ

| Наименование блюда                                         | Выход до 3 лет | Выход от 3 до 7 лет | до 3 лет |        |        | Витамины |      |      | Мин.вещ. |        | от 3 до 7 лет |        |        | Витамины |        |      | Мин.вещ. |        | № тех.к. |      |       |
|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|----------|--------|--------|----------|------|------|----------|--------|---------------|--------|--------|----------|--------|------|----------|--------|----------|------|-------|
|                                                            |                |                     | Б        | Ж      | У      | Ккал     | В1   | В2   | С        | Са     | Fe            | Б      | Ж      | У        | Ккал   | В1   | В2       | С      |          | Са   | Fe    |
| Завтрак:                                                   |                |                     |          |        |        |          |      |      |          |        |               |        |        |          |        |      |          |        |          |      |       |
| Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» Молочная жидкая | 130            | 150                 | 5,37     | 6,74   | 19,12  | 149,13   | 0,12 | 0,15 | 1,15     | 117,60 | 0,93          | 5,37   | 6,74   | 21,63    | 170,40 | 0,12 | 0,15     | 1,15   | 117,60   | 0,93 | 1     |
| Кофейный напиток                                           | 180            | 200                 | 2,77     | 2,78   | 10,19  | 76,83    | 0,02 | 0,09 | 0        | 97,56  | 0,36          | 3,09   | 3,08   | 11,73    | 86,98  | 0,02 | 0,1      | 0      | 108,4    | 0,4  | 24    |
| Хлеб пшеничный                                             | 30             | 40                  | 2,28     | 0,24   | 14,8   | 70,5     | 0,03 | 0,01 | 0,00     | 6,00   | 0,33          | 0,32   | 0,3    | 19,68    | 94,00  | 0,04 | 0,01     | 0,00   | 8,00     | 0,44 | ГП    |
| Сыр порциями                                               | 10             | 13                  | 2,56     | 2,61   | 0,00   | 34,3     | 0,01 | 0,04 | 0,07     | 90,00  | 0,09          | 4,16   | 4,24   | 0,00     | 55,5   | 0,01 | 0,04     | 0,01   | 146,29   | 0,12 | 129   |
| Итого за завтрак                                           | 350            | 403                 | 12,98    | 12,37  | 44,07  | 330,76   | 0,18 | 0,3  | 1,22     | 311,16 | 1,7           | 12,94  | 14,38  | 53,04    | 406,85 | 0,19 | 0,3      | 1,16   | 380,29   | 1,89 |       |
| Второй завтрак:                                            |                |                     |          |        |        |          |      |      |          |        |               |        |        |          |        |      |          |        |          |      |       |
| Молоко питьевое пастеризованное                            | 150            | 170                 | 0,90     | 0,00   | 5,50   | 80,23    | 0,04 | 0,21 | 0,77     | 180,76 | 0,15          | 6,02   | 4,14   | 6,26     | 91,23  | 0,05 | 0,24     | 0,88   | 205,76   | 0,16 | 32    |
| Кондитерское изделие                                       | 25             | 40                  | 1,25     | 4,80   | 41,50  | 20,8     | 0,05 | 0,07 | 0,00     | 7,40   | 0,50          | 2,00   | 7,68   | 66,40    | 33,3   | 0,08 | 0,11     | 0,00   | 11,80    | 0,80 | ГП    |
| Итого за второй завтрак                                    | 175            | 210                 | 2,15     | 4,8    | 47     | 101,03   | 0,09 | 0,3  | 0,77     | 188,16 | 0,6           | 8,02   | 11,82  | 72,66    | 124,53 | 0,13 | 0,35     | 0,88   | 217,56   | 0,96 |       |
| Обед:                                                      |                |                     |          |        |        |          |      |      |          |        |               |        |        |          |        |      |          |        |          |      |       |
| Салат овощной                                              | 40             | 60                  | 1,59     | 2,69   | 5,10   | 50,0     | 0,03 | 0,03 | 7,73     | 13,82  | 0,45          | 2,39   | 4,04   | 7,65     | 74,9   | 0,05 | 0,04     | 11,60  | 20,73    | 0,68 | 125   |
| Суп картофельный с говядиной и клецками                    | 180            | 200                 | 5,61     | 8,31   | 13,10  | 153,41   | 0,08 | 0,07 | 8,03     | 17,09  | 1,26          | 7,58   | 10,67  | 15,10    | 183,3  | 0,09 | 0,09     | 8,85   | 19,56    | 1,59 | 46    |
| Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным | 140/30         | 170/30              | 14,65    | 14,12  | 22,07  | 282,2    | 0,33 | 0,16 | 9,30     | 22,27  | 2,80          | 20,33  | 17,14  | 26,79    | 342,8  | 0,19 | 0,19     | 11,30  | 27,13    | 3,43 | 90/97 |
| ИЛИ картофельное пюре/бефстроганов                         | 110/50/30      | 130/50/30           | 12,80    | 14,27  | 24,60  | 278,76   | 0,04 | 0,17 | 20,29    | 58,51  | 2,59          | 13,28  | 19,35  | 30,23    | 364,9  | 0,06 | 0,22     | 23,92  | 71,33    | 3,43 | 62/99 |
| Сок фруктовый                                              | 200            | 200                 | 1,16     | 0,00   | 25,52  | 105,2    | 0,04 | 0,04 | 22,16    | 26,00  | 0,41          | 1,16   | 0,00   | 25,52    | 105,2  | 0,04 | 0,04     | 22,16  | 26,00    | 0,41 | 27    |
| Хлеб ржаной                                                | 35             | 45                  | 2,31     | 0,42   | 15,05  | 70,70    | 0,06 | 0,03 | 0,00     | 18,90  | 1,16          | 2,97   | 0,54   | 19,35    | 90,9   | 0,07 | 0,04     | 0,00   | 24,30    | 1,49 | ГП    |
| Итого за обед                                              | 625            | 705                 | 25,32    | 25,54  | 80,84  | 661,46   | 0,54 | 0,33 | 47,22    | 98,08  | 6,08          | 34,43  | 32,39  | 94,41    | 797,10 | 0,44 | 0,40     | 53,91  | 117,72   | 7,60 |       |
| Уплотненный полдник:                                       |                |                     |          |        |        |          |      |      |          |        |               |        |        |          |        |      |          |        |          |      |       |
| Кукруза консервированная                                   | 40             | 60                  | 2,00     | 0,08   | 5,32   | 28,80    | 0,13 | 0,07 | 10,00    | 10,40  | 0,28          | 3,00   | 0,12   | 7,98     | 43,20  | 0,20 | 0,10     | 15,00  | 15,60    | 0,42 | 112   |
| Терфели рыбные с соусом сметанным                          | 50/30          | 50/30               | 7,76     | 4,42   | 10,76  | 112,49   | 0,04 | 0,09 | 1,83     | 38,36  | 0,41          | 7,76   | 4,42   | 10,76    | 112,49 | 0,04 | 0,09     | 1,83   | 38,36    | 0,41 | 103   |
| Чай с ягодами сладкий                                      | 180            | 200                 | 0,16     | 0,02   | 8,63   | 35,26    | 0,00 | 0,05 | 5,40     | 3,96   | 0,54          | 0,01   | 0,00   | 18,00    | 84,50  | 0,24 | 0,18     | 16,00  | 0,00     | 0,00 | 6/н   |
| Витаминизированный напиток                                 | 35             | 45                  | 2,66     | 0,28   | 17,22  | 82,25    | 0,04 | 0,01 | 0,00     | 7,00   | 0,39          | 3,42   | 0,36   | 22,14    | 105,75 | 0,05 | 0,01     | 0,00   | 9,00     | 0,49 | ГП    |
| Хлеб пшеничный                                             | 140            | 150                 | 1,05     | 0,00   | 17,50  | 71,95    | 0,04 | 0,05 | 29,18    | 25,49  | 1,79          | 1,13   | 0,00   | 18,75    | 77,09  | 0,05 | 0,05     | 31,26  | 27,32    | 1,92 | 130   |
| Фрукты свежие (поштучно)                                   | 475            | 535                 | 13,63    | 4,798  | 59,43  | 330,75   | 0,25 | 0,3  | 46,41    | 85,21  | 3,4           | 15,315 | 4,9025 | 77,63    | 423,03 | 0,57 | 0,43     | 64,09  | 90,28    | 3,24 |       |
| Итого за полдник                                           |                |                     |          |        |        |          |      |      |          |        |               |        |        |          |        |      |          |        |          |      |       |
| ВСЕГО за день                                              | 1625           | 1853                | 54,08    | 47,508 | 231,34 | 1424     | 1,07 | 1,17 | 95,62    | 682,61 | 11,8          | 70,705 | 63,489 | 297,74   | 1751,5 | 1,34 | 1,48     | 120,04 | 805,85   | 13,7 |       |

46,40 54,00 235 1620 0,90

| 3 ДЕНЬ                                    |                        |                         |          |       |        |          |      |      |         |        |      |               |        |       |          |      |      |         |        |      |         |
|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------|----------|-------|--------|----------|------|------|---------|--------|------|---------------|--------|-------|----------|------|------|---------|--------|------|---------|
| Наименование блюд                         | Выход<br>д до 3<br>лет | Выход<br>д от 3<br>до 7 | до 3 лет |       |        | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |      | от 3 до 7 лет |        |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |      | № тех.к |
|                                           |                        |                         | Б        | Ж     | У      | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe   | Б             | Ж      | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe   |         |
| Завтрак:                                  |                        |                         |          |       |        |          |      |      |         |        |      |               |        |       |          |      |      |         |        |      |         |
| Омлет натуральный                         | 160                    | 160                     | 17,58    | 19,24 | 2,42   | 252,8    | 0,08 | 0,47 | 0,36    | 107,40 | 3,12 | 17,58         | 19,24  | 2,42  | 252,8    | 0,08 | 0,47 | 0,36    | 107,40 | 3,12 | 14      |
| Какао с молоком                           | 180                    | 200                     | 4,49     | 4,62  | 13,00  | 111,50   | 0,04 | 0,17 | 1,20    | 167,64 | 0,34 | 5,01          | 5,13   | 14,98 | 125,7    | 0,04 | 0,19 | 1,33    | 183,65 | 0,40 | 20      |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным         | 30/5                   | 40/5                    | 4,52     | 8,75  | 13,23  | 144,79   | 0,04 | 0,18 | 1,20    | 168,24 | 0,35 | 5,04          | 9,26   | 15,02 | 158,2    | 0,04 | 0,20 | 1,33    | 184,25 | 0,41 | ГП, 113 |
| Итого за завтрак                          | 375                    | 405                     | 26,59    | 32,6  | 28,65  | 509,09   | 0,16 | 0,8  | 2,76    | 443,28 | 3,8  | 27,63         | 33,63  | 32,42 | 536,68   | 0,2  | 0,86 | 3,02    | 475,3  | 3,93 |         |
| Второй завтрак:                           |                        |                         |          |       |        |          |      |      |         |        |      |               |        |       |          |      |      |         |        |      |         |
| Напиток кисломолочный                     | 130                    | 150                     | 4,77     | 3,27  | 4,94   | 71,93    | 0,04 | 0,19 | 0,69    | 162,07 | 0,13 | 5,50          | 3,77   | 5,70  | 83,00    | 0,05 | 0,22 | 0,80    | 187,00 | 0,15 | 26      |
| Обед:                                     |                        |                         |          |       |        |          |      |      |         |        |      |               |        |       |          |      |      |         |        |      |         |
| Нарезка из свежих овощей                  | 40                     | 60                      | 0,30     | 0,04  | 1,04   | 5,6      | 0,00 | 0,00 | 4,00    | 9,20   | 0,43 | 0,50          | 0,06   | 1,56  | 8,4      | 0,00 | 0,00 | 6,00    | 13,80  | 0,64 | 114     |
| ИЛИ Винегрет овощной                      | 40                     | 60                      | 0,5      | 4,08  | 2,93   | 50,80    | 0,01 | 0,13 | 0,65    | 9,47   | 0,31 | 0,75          | 6,12   | 4,39  | 76,20    | 0,02 | 0,02 | 0,98    | 14,20  | 0,47 | 110     |
| Буллон куриный манный с гречками          | 180/15                 | 200/20                  | 6,28     | 6,48  | 14,73  | 141,7    | 0,11 | 0,01 | 0,00    | 3,59   | 0,16 | 7,37          | 7,24   | 18,64 | 169,3    | 1,03 | 0,01 | 0,00    | 4,79   | 0,21 | 41/17   |
| Пюре из гороха/Каша гречневая рассыпчатая | 110/5/110              | 130/6/130               | 21,87    | 3,53  | 44,45  | 297,0    | 0,49 | 0,00 | 0,00    | 129,36 | 7,48 | 25,86         | 4,17   | 52,57 | 351,2    | 0,58 | 0,00 | 0,00    | 152,95 | 8,85 | 73      |
| Курица в соусе стоматом                   | 60                     | 60                      | 5,20     | 4,04  | 2,04   | 51,6     | 0,01 | 0,04 | 0,62    | 13,26  | 0,58 | 5,20          | 4,04   | 2,04  | 51,6     | 0,01 | 0,04 | 0,62    | 13,26  | 0,58 | 83      |
| Компот из ягод свежих                     | 180                    | 200                     | 0,18     | 0,07  | 9,41   | 38,9     | 0,00 | 0,00 | 14,70   | 6,00   | 0,00 | 0,20          | 0,07   | 10,46 | 43,2     | 0,00 | 0,00 | 16,40   | 6,67   | 0,00 | 35      |
| Хлеб ржаной                               | 35                     | 45                      | 2,31     | 0,42  | 15,05  | 70,70    | 0,06 | 0,03 | 0,00    | 18,90  | 1,16 | 2,97          | 0,54   | 19,35 | 90,9     | 0,07 | 0,04 | 0,00    | 24,30  | 1,49 | ГП      |
| Итого за обед                             | 626                    | 721                     | 36,34    | 18,6  | 88,61  | 650,7    | 0,68 | 0,2  | 15,97   | 180,58 | 9,7  | 42,35         | 22,182 | 107,5 | 782,4    | 1,7  | 0,11 | 18      | 216,17 | 11,6 |         |
| Уплотненный полдник:                      |                        |                         |          |       |        |          |      |      |         |        |      |               |        |       |          |      |      |         |        |      |         |
| Вареники ленивые с маслом                 | 130/7                  | 150/10                  | 19,3     | 19,44 | 17,59  | 321,3    | 0,07 | 0,33 | 0,53    | 177,67 | 0,81 | 21,77         | 20,53  | 19,69 | 349,1    | 0,08 | 0,36 | 0,59    | 200,03 | 0,90 | 11      |
| Кисель из концентрата                     | 180                    | 200                     | 0,05     | 0,00  | 20,68  | 76,14    | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 8,98   | 0,03 | 0,05          | 0,00   | 22,72 | 83,7     | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 9,80   | 0,03 | 21      |
| Фрукты свежие (поштучно)                  | 100                    | 100                     | 0,75     | 0,00  | 12,50  | 51,39    | 0,03 | 0,03 | 20,84   | 18,21  | 1,28 | 0,75          | 0,00   | 12,50 | 51,39    | 0,03 | 0,03 | 20,84   | 18,21  | 1,28 | 130     |
| Итого за полдник                          | 420                    | 460                     | 20,10    | 19,44 | 50,77  | 448,83   | 0,10 | 0,36 | 21,37   | 204,86 | 2,12 | 22,57         | 20,53  | 54,91 | 484,15   | 0,11 | 0,39 | 21,43   | 228,04 | 2,21 |         |
| ВСЕГО за день                             | 1551                   | 1736                    | 87,8     | 73,94 | 172,97 | 1680,5   | 0,99 | 1,6  | 40,79   | 990,79 | 16   | 98,05         | 80,112 | 200,5 | 1886,25  | 2,02 | 1,58 | 43,25   | 1106,5 | 17,9 |         |

## 4 ДЕНЬ

| Наименование блюд                                  | Вышло<br>д до 3<br>лет | Вышло<br>д от 3<br>до 7<br>лет | до 3 лет |      |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |      | от 3 до 7 лет |       |        | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |      | № тех.к |
|----------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------|------|-------|----------|------|------|---------|--------|------|---------------|-------|--------|----------|------|------|---------|--------|------|---------|
|                                                    |                        |                                | Б        | Ж    | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe   | Б             | Ж     | У      | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe   |         |
| Завтрак:                                           |                        |                                |          |      |       |          |      |      |         |        |      |               |       |        |          |      |      |         |        |      |         |
| Каша манная молочная<br>жидкая                     | 130                    | 150                            | 4,63     | 6,20 | 18,69 | 145,1    | 0,05 | 0,16 | 1,13    | 138,97 | 0,42 | 5,35          | 7,17  | 21,14  | 165,7    | 0,06 | 0,18 | 1,30    | 160,40 | 0,49 | 3       |
| Какао с молоком                                    | 180                    | 200                            | 4,49     | 4,62 | 13,00 | 111,50   | 0,04 | 0,17 | 1,20    | 167,64 | 0,34 | 5,01          | 5,13  | 14,98  | 125,7    | 0,04 | 0,19 | 1,33    | 183,65 | 0,40 | 20      |
| Хлеб пшеничный                                     | 30                     | 40                             | 2,28     | 0,24 | 14,8  | 70,5     | 0,03 | 0,01 | 0,00    | 6,00   | 0,33 | 0,32          | 0,3   | 19,68  | 94,00    | 0,04 | 0,01 | 0,00    | 8,00   | 0,44 | ГП      |
| Сыр порциями                                       | 10                     | 13                             | 2,56     | 2,61 | 0,00  | 34,3     | 0,01 | 0,04 | 0,07    | 90,00  | 0,09 | 4,16          | 4,24  | 0,00   | 55,5     | 0,01 | 0,04 | 0,01    | 146,29 | 0,12 | 129     |
| Итого за завтрак                                   | 350                    | 403                            | 13,96    | 14   | 46,5  | 361,41   | 0,1  | 0,4  | 2,4     | 402,61 | 1,2  | 14,84         | 16,9  | 55,8   | 440,85   | 0,15 | 0,42 | 2,64    | 498,34 | 1,45 |         |
| Второй завтрак:                                    |                        |                                |          |      |       |          |      |      |         |        |      |               |       |        |          |      |      |         |        |      |         |
| Напиток кисломолочный                              | 130                    | 150                            | 4,77     | 3,27 | 4,94  | 71,93    | 0,04 | 0,19 | 0,69    | 162,07 | 0,13 | 5,50          | 3,77  | 5,70   | 83,00    | 0,05 | 0,22 | 0,80    | 187,00 | 0,15 | 26      |
| Итого за второй<br>завтрак                         | 130                    | 150                            | 4,77     | 3,3  | 4,94  | 71,93    | 0    | 0,2  | 0,69    | 162,07 | 0,1  | 5,5           | 3,77  | 5,7    | 83,00    | 0,05 | 0,22 | 0,8     | 187    | 0,15 |         |
| Обед:                                              |                        |                                |          |      |       |          |      |      |         |        |      |               |       |        |          |      |      |         |        |      |         |
| Сентябрь-февраль:<br>Салат из моркови с<br>сахаром | 40                     | 60                             | 0,45     | 4,04 | 4,14  | 55,24    | 0,02 | 0,03 | 1,70    | 9,54   | 0,30 | 0,68          | 6,06  | 5,40   | 79,60    | 0,03 | 0,04 | 2,50    | 14,31  | 0,40 | 119     |
| Салат овощной                                      | 40                     | 60                             | 1,59     | 2,69 | 5,10  | 50,0     | 0,03 | 0,03 | 7,73    | 13,82  | 0,45 | 2,39          | 4,04  | 7,65   | 74,9     | 0,05 | 0,04 | 11,60   | 20,73  | 0,68 | 125     |
| Свекольник со сметаной (с<br>говядины)             | 180/6                  | 200/8                          | 9,00     | 5,40 | 16,20 | 141,84   | 0,05 | 0,04 | 11,28   | 29,52  | 1,04 | 10,00         | 6,00  | 18,00  | 158,00   | 0,05 | 0,05 | 12,32   | 33,36  | 1,14 | 44      |
| Супле из говядины с<br>соусом/зразы с соусом       | 50/20                  | 50/20                          | 10,68    | 8,97 | 2,49  | 132,7    | 0,04 | 0,12 | 0,18    | 29,77  | 1,30 | 10,68         | 8,97  | 2,49   | 132,7    | 0,04 | 0,12 | 0,18    | 29,77  | 1,30 | 96      |
| Рис отварной                                       | 110                    | 130                            | 4,35     | 0,44 | 22,88 | 112,27   | 0    | 0,00 | 0,00    | 7,63   | 0,68 | 5,14          | 0,52  | 27,04  | 132,69   | 0    | 0,00 | 0,00    | 9,01   | 0,81 | 70      |
| Компот из сухофруктов                              | 180                    | 200                            | 0,41     | 0,00 | 15,7  | 64,37    | 0,01 | 0,00 | 0,00    | 43,2   | 0    | 0,9           | 0,00  | 18,96  | 77,75    | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 52,8   | 0    | 22      |
| Хлеб ржаной                                        | 35                     | 45                             | 2,31     | 0,42 | 15,05 | 70,70    | 0,06 | 0,03 | 0,00    | 18,90  | 1,16 | 2,97          | 0,54  | 19,35  | 90,9     | 0,07 | 0,04 | 0,00    | 24,30  | 1,49 | ГП      |
| Итого за обед                                      | 551                    | 643                            | 28,34    | 18   | 77,4  | 571,86   | 0,2  | 0,2  | 19,19   | 142,84 | 4,6  | 32,08         | 20,1  | 93,491 | 667      | 0,21 | 0,25 | 24,1    | 169,97 | 5,42 |         |
| Уплотненный полдник:                               |                        |                                |          |      |       |          |      |      |         |        |      |               |       |        |          |      |      |         |        |      |         |
| Овощное рау                                        | 110                    | 130                            | 2,3      | 0,60 | 13,00 | 64,00    | 0,10 | 0,07 | 23,80   | 55,00  | 1,10 | 2,8           | 0,69  | 15,50  | 76,01    | 0,01 | 0,09 | 27,73   | 65,00  | 1,30 | 68      |
| Ватрушка с творогом                                | 100                    | 100                            | 14,02    | 8,03 | 66,68 | 378,71   | 0,12 | 0,20 | 0,23    | 88,22  | 1,12 | 14,02         | 8,03  | 66,68  | 378,71   | 0,12 | 0,20 | 0,23    | 88,22  | 1,12 | 143     |
| Чай с сахаром и молоком                            | 180                    | 200                            | 2,95     | 3,05 | 8,55  | 73,3     | 0,02 | 0,11 | 0,00    | 116,48 | 0,50 | 3,28          | 3,38  | 9,72   | 82,3     | 0,02 | 0,13 | 0,00    | 129,60 | 0,60 | 29      |
| Хлеб пшеничный                                     | 35                     | 45                             | 2,66     | 0,28 | 17,22 | 82,25    | 0,04 | 0,01 | 0,00    | 7,00   | 0,39 | 3,42          | 0,36  | 22,14  | 105,75   | 0,05 | 0,01 | 0,00    | 9,00   | 0,49 | ГП      |
| Итого за полдник                                   | 425                    | 475                            | 21,93    | 12   | 105   | 598,27   | 0,3  | 0,4  | 24,03   | 266,7  | 3,1  | 23,52         | 12,5  | 114,04 | 642,78   | 0,2  | 0,43 | 28      | 291,82 | 3,51 |         |
| ВСЕГО за день                                      | 1456                   | 1671                           | 69,00    | 46,8 | 234   | 1603,5   | 0,64 | 1,18 | 46,31   | 974,22 | 9,05 | 75,94         | 53,16 | 269    | 1833,6   | 0,61 | 1,32 | 55,5    | 1147,1 | 10,5 |         |

5 ДЕНЬ

| Наименование блюда                             | Выход<br>д до<br>3 лет | Выход<br>д от<br>3 до<br>7 лет | до 3 лет |       |        | Витамины |      |       | Мин.вещ |        | от 3 до 7 лет |       |       | Витамины |        |      | Мин.вещ |       | № тех.к |      |         |
|------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------|-------|--------|----------|------|-------|---------|--------|---------------|-------|-------|----------|--------|------|---------|-------|---------|------|---------|
|                                                |                        |                                | Б        | Ж     | У      | Ккал     | В1   | В2    | С       | Са     | Fe            | Б     | Ж     | У        | Ккал   | В1   | В2      | С     |         | Са   | Fe      |
| Завтрак:                                       |                        |                                |          |       |        |          |      |       |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |         |      |         |
| Суп молочный с крупой                          | 130                    | 150                            | 4,07     | 6,65  | 14,99  | 133,7    | 0,08 | 0,15  | 1,04    | 131,7  | 0,93          | 4,96  | 7,88  | 17,55    | 157,1  | 0,09 | 0,17    | 1,20  | 152,0   | 1,08 | 9       |
| Чай с сахаром                                  | 180                    | 200                            | 0,1      | 0,00  | 7,76   | 35,34    | 0,00 | 0,01  | 0,00    | 2,00   | 0,50          | 0,11  | 0,00  | 9,12     | 36,88  | 0,00 | 0,01    | 0,00  | 2,40    | 0,60 | 30      |
| Яйцо отварное                                  | 40                     | 40                             | 5,08     | 4,6   | 0,28   | 62,8     | 0,03 | 0,18  | 0,00    | 22,00  | 1,08          | 5,08  | 4,6   | 0,28     | 62,8   | 0,03 | 0,18    | 0,00  | 22,00   | 1,08 | 16      |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным              | 30/5                   | 40/5                           | 4,52     | 8,75  | 13,23  | 144,79   | 0,04 | 0,18  | 1,20    | 168,24 | 0,35          | 5,04  | 9,26  | 15,02    | 158,2  | 0,04 | 0,20    | 1,33  | 184,25  | 0,41 | ГП, 113 |
| Итого за завтрак                               | 385                    | 435                            | 13,77    | 20    | 36,26  | 376,64   | 0,2  | 0,51  | 2,24    | 323,94 | 2,9           | 15,19 | 21,74 | 41,97    | 414,98 | 0,16 | 0,6     | 2,53  | 360,7   | 3,17 |         |
| Второй завтрак:                                |                        |                                |          |       |        |          |      |       |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |         |      |         |
| Напиток кисломолочный                          | 130                    | 150                            | 4,77     | 3,27  | 4,94   | 71,93    | 0,04 | 0,19  | 0,69    | 162,07 | 0,13          | 5,50  | 3,77  | 5,70     | 83,00  | 0,05 | 0,22    | 0,80  | 187,00  | 0,15 | 26      |
| Итого за второй завтрак                        | 130                    | 150                            | 4,77     | 3,3   | 4,94   | 71,93    | 0    | 0,19  | 0,69    | 162,07 | 0,1           | 5,5   | 3,77  | 5,7      | 83,00  | 0,05 | 0,2     | 0,8   | 187     | 0,15 |         |
| Обед:                                          |                        |                                |          |       |        |          |      |       |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |         |      |         |
| Салат из отварной свеклы с чесноком            | 40                     | 60                             | 0,65     | 2,66  | 4,11   | 42,21    | 0,01 | 0,01  | 3,80    | 14,06  | 0,53          | 0,97  | 4,00  | 6,16     | 63,32  | 0,01 | 0,02    | 5,70  | 21,09   | 0,80 | 121     |
| Суп картофельный гороховый с мясом (говядиной) | 180                    | 200                            | 9,42     | 6,60  | 16,91  | 160,7    | 0,19 | 0,09  | 8,55    | 26,66  | 2,23          | 10,47 | 7,33  | 18,79    | 178,5  | 0,22 | 0,10    | 9,50  | 29,72   | 2,47 | 45      |
| Капуста тушеная                                | 110                    | 130                            | 1,70     | 6,60  | 5,30   | 87,0     | 0,12 | 0,10  | 18,70   | 63,80  | 0,90          | 1,99  | 7,80  | 6,15     | 103,0  | 0,14 | 0,13    | 22,10 | 74,97   | 1,13 | 60      |
| "Ёжики" в сметанном соусе                      | 60/30                  | 60/30                          | 8,77     | 7,80  | 7,28   | 134,9    | 0,00 | 0,08  | 0,30    | 11,53  | 1,30          | 8,77  | 7,80  | 7,28     | 134,9  | 0,00 | 0,08    | 0,30  | 11,53   | 1,30 | 88      |
| Компот из яблок с лимоном                      | 180                    | 200                            | 1,23     | 1,39  | 12,30  | 51,9     | 0,01 | 0,00  | 5,58    | 7,99   | 1,04          | 1,39  | 0,19  | 14,21    | 59,9   | 0,01 | 0,00    | 6,33  | 8,99    | 1,16 | 23      |
| Хлеб ржаной                                    | 35                     | 45                             | 2,31     | 0,42  | 15,05  | 70,70    | 0,06 | 0,03  | 0,00    | 18,90  | 1,16          | 2,97  | 0,54  | 19,35    | 90,9   | 0,07 | 0,04    | 0,00  | 24,30   | 1,49 | ГП      |
| Итого за обед                                  | 595                    | 665                            | 23,43    | 23    | 56,84  | 505,06   | 0,4  | 0,3   | 33,13   | 128,88 | 6,6           | 25,59 | 23,66 | 65,78    | 567,08 | 0,44 | 0,3     | 38,23 | 149,5   | 7,55 |         |
| Уплотненный полдник:                           |                        |                                |          |       |        |          |      |       |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |         |      |         |
| Картофельное пюре                              | 110                    | 130                            | 2,80     | 2,80  | 19,90  | 116,70   | 0,00 | 0,09  | 18,90   | 48,50  | 0,88          | 3,28  | 3,27  | 23,57    | 138,0  | 0,00 | 0,11    | 22,40 | 57,32   | 1,04 | 62      |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе             | 75                     | 100                            | 9,8      | 7,60  | 2,60   | 118,0    | 0,13 | 0,09  | 1,35    | 61,00  | 0,90          | 12,90 | 10,10 | 3,40     | 158,0  | 0,15 | 0,10    | 1,44  | 7,10    | 1,00 | 102     |
| Компот из ягод свежих                          | 180                    | 200                            | 0,18     | 0,07  | 9,41   | 38,9     | 0,00 | 0,00  | 14,70   | 6,00   | 0,00          | 0,20  | 0,07  | 10,46    | 43,2   | 0,00 | 0,00    | 16,40 | 6,67    | 0,00 | 35      |
| Хлеб пшеничный                                 | 35                     | 45                             | 2,66     | 0,28  | 17,22  | 82,25    | 0,04 | 0,01  | 0,00    | 7,00   | 0,39          | 3,42  | 0,36  | 22,14    | 105,75 | 0,05 | 0,01    | 0,00  | 9,00    | 0,49 | ГП      |
| Итого за полдник                               | 400                    | 475                            | 15,44    | 11    | 49,13  | 355,81   | 0,2  | 0,19  | 34,95   | 122,5  | 2,2           | 19,8  | 13,8  | 59,57    | 444,93 | 0,2  | 0,2     | 40,24 | 80,09   | 2,53 |         |
| ВСЕГО за день                                  |                        |                                |          |       |        |          |      |       |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |         |      |         |
| 1510                                           | 1725                   | 57,41                          | 56,8     | 147,2 | 1309,4 | 0,74     | 1,19 | 71,01 | 737,39  | 11,8   | 66,08         | 62,97 | 173   | 1510     | 0,85   | 1,35 | 81,8    | 777,3 | 13,4    |      |         |

## 6 ДЕНЬ

| Наименование блюд                         | Выход<br>д до 3<br>лет | Выход<br>д от 3<br>до 7<br>лет | до 3 лет |       |       | Витамины |      |       | Мин.вещ |        | от 3 до 7 лет |       |       |       |        | Витамины |      |       | Мин.вещ |      | №<br>тех.к |
|-------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------|-------|-------|----------|------|-------|---------|--------|---------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-------|---------|------|------------|
|                                           |                        |                                | Б        | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2    | С       | Са     | Fe            | Б     | Ж     | У     | Ккал   | В1       | В2   | С     | Са      | Fe   |            |
|                                           |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| <b>Завтрак:</b>                           |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| Каша рисовая молочная<br>жидкая           |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| Кофейный напиток                          | 140                    | 160                            | 3,89     | 6,32  | 22,94 | 166,1    | 0,04 | 0,13  | 1,07    | 100,52 | 0,31          | 4,43  | 6,77  | 26,26 | 178,3  | 0,05     | 0,15 | 1,23  | 114,88  | 0,36 | 7          |
| Хлеб пшеничный с маслом<br>сливочным      | 180                    | 200                            | 2,77     | 2,78  | 10,19 | 76,83    | 0,02 | 0,09  | 0       | 97,56  | 0,36          | 3,09  | 3,08  | 11,73 | 86,98  | 0,02     | 0,1  | 0     | 108,4   | 0,4  | 24         |
|                                           | 30/5                   | 40/5                           | 4,52     | 8,75  | 13,23 | 144,79   | 0,04 | 0,18  | 1,20    | 168,24 | 0,35          | 5,04  | 9,26  | 15,02 | 158,2  | 0,04     | 0,20 | 1,33  | 184,25  | 0,41 | ГП, 113    |
| <b>Итого за завтрак</b>                   | 355                    | 405                            | 11,18    | 17,85 | 46,36 | 387,7    | 0,1  | 0,4   | 2,27    | 366,32 | 1             | 12,56 | 19,11 | 53,01 | 423,49 | 0,1      | 0,5  | 2,56  | 407,53  | 1,17 |            |
|                                           |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| <b>Второй завтрак:</b>                    |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| Сок фруктовый                             | 200                    | 200                            | 1,16     | 0,00  | 25,52 | 105,2    | 0,04 | 0,04  | 22,16   | 26,00  | 0,41          | 1,16  | 0,00  | 25,52 | 105,2  | 0,04     | 0,04 | 22,16 | 26,00   | 0,41 | 27         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>            | 200                    | 200                            | 1,16     | 0     | 25,52 | 105,2    | 0,04 | 0,04  | 22,16   | 26     | 0,4           | 1,16  | 0     | 25,52 | 105,20 | 0        | 0    | 22,2  | 26      | 0,41 |            |
|                                           |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| <b>Обед:</b>                              |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| Суп с рыбными консервами                  | 180                    | 200                            | 6,96     | 3,95  | 9,19  | 102,6    | 0,07 | 0,08  | 5,25    | 14,04  | 0,90          | 7,73  | 4,40  | 10,22 | 114,1  | 0,08     | 0,09 | 5,83  | 15,60   | 1,01 | 51         |
| Овощи тушеные                             | 110                    | 130                            | 1,90     | 2,60  | 16,30 | 71,0     | 0,08 | 0,12  | 17,30   | 42,30  | 0,98          | 2,30  | 3,03  | 19,15 | 84,0   | 0,10     | 0,14 | 20,37 | 50,00   | 1,13 | 67         |
| Шницель мясной запеченный<br>с соусом     | 50/30                  | 50/30                          | 9,38     | 7,81  | 8,82  | 141,0    | 0,05 | 0,08  | 0,13    | 24,17  | 1,41          | 9,38  | 7,81  | 8,82  | 141,0  | 0,05     | 0,08 | 0,13  | 24,17   | 1,41 | 92         |
| Чай с сахаром                             | 180                    | 200                            | 0,1      | 0,00  | 7,76  | 35,34    | 0,00 | 0,01  | 0,00    | 2,00   | 0,50          | 0,11  | 0,00  | 9,12  | 36,88  | 0,00     | 0,01 | 0,00  | 2,40    | 0,60 | 30         |
| Хлеб ржаной                               | 35                     | 45                             | 2,31     | 0,42  | 15,05 | 70,70    | 0,06 | 0,03  | 0,00    | 18,90  | 1,16          | 2,97  | 0,54  | 19,35 | 90,9   | 0,07     | 0,04 | 0,00  | 24,30   | 1,49 | ГП         |
| <b>Итого за обед</b>                      | 585                    | 655                            | 20,65    | 14,78 | 57,12 | 420,59   | 0,26 | 0,317 | 22,68   | 101,41 | 5             | 22,49 | 15,78 | 66,66 | 466,77 | 0,3      | 0,4  | 26,3  | 116,47  | 5,64 |            |
|                                           |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| <b>Уплотненный полдник:</b>               |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| Помидор соленый                           | 40                     | 60                             | 0,9      | 0,00  | 0,62  | 7,6      | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 5,00   | 0,44          | 1,35  | 0,00  | 0,93  | 11,4   | 0,00     | 0,00 | 0,00  | 7,50    | 0,66 | 116        |
| Картофель запеченный в<br>сметане с сыром | 130                    | 150                            | 3,32     | 7,57  | 11,68 | 146,8    | 0,00 | 0,00  | 3,57    | 42,35  | 0,68          | 3,83  | 8,74  | 13,48 | 169,3  | 0,00     | 0,00 | 4,12  | 48,86   | 0,78 | 72         |
| Напиток из плодов шиповника               | 180                    | 200                            | 0,54     | 0,21  | 11,30 | 48,61    | 0,01 | 0,04  | 67,29   | 9,25   | 0,84          | 0,59  | 0,23  | 12,76 | 38,0   | 0,01     | 0,05 | 74,74 | 10,28   | 0,93 | 25         |
| Фрукты свежие (поштучно)                  | 140                    | 150                            | 1,05     | 0,00  | 17,50 | 71,95    | 0,04 | 0,05  | 29,18   | 25,49  | 1,79          | 1,13  | 0,00  | 18,75 | 77,09  | 0,05     | 0,05 | 31,26 | 27,32   | 1,92 | 130        |
| Хлеб пшеничный                            | 35                     | 45                             | 2,66     | 0,28  | 17,22 | 82,25    | 0,04 | 0,01  | 0,00    | 7,00   | 0,39          | 3,42  | 0,36  | 22,14 | 105,75 | 0,05     | 0,01 | 0,00  | 9,00    | 0,49 | ГП         |
| <b>Итого за полдник</b>                   | 485                    | 545                            | 7,57     | 8,06  | 57,7  | 349,56   | 0,09 | 0,096 | 100     | 84,09  | 3,7           | 8,97  | 9,33  | 67,13 | 390,2  | 0,1      | 0,1  | 110   | 95,46   | 4,12 |            |
|                                           |                        |                                |          |       |       |          |      |       |         |        |               |       |       |       |        |          |      |       |         |      |            |
| <b>ВСЕГО за день</b>                      | 1625                   | 1805                           | 40,56    | 40,69 | 186,7 | 1263,1   | 0,49 | 0,853 | 147,2   | 577,82 | 10,1          | 45,18 | 44,22 | 212   | 1385,7 | 0,55     | 1    | 161   | 645,46  | 11,3 |            |

## 7 ДЕНЬ

| Наименование блюда                                      | Выход<br>до 3 | Выход<br>от 3 до | до 3 лет |       |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        | от 3 до 7 лет |       |       | Витамины |        |      | Мин.вещ |       | №<br>тех.к |      |     |
|---------------------------------------------------------|---------------|------------------|----------|-------|-------|----------|------|------|---------|--------|---------------|-------|-------|----------|--------|------|---------|-------|------------|------|-----|
|                                                         |               |                  | Б        | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe            | Б     | Ж     | У        | Ккал   | В1   | В2      | С     |            | Са   | Fe  |
| Завтрак:                                                |               |                  |          |       |       |          |      |      |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |            |      |     |
| Омлет натуральных                                       | 160           | 160              | 17,58    | 19,24 | 2,42  | 252,8    | 0,08 | 0,47 | 0,36    | 107,40 | 3,12          | 17,58 | 19,24 | 2,42     | 252,8  | 0,08 | 0,47    | 0,36  | 107,40     | 3,12 | 14  |
| Какао с молоком                                         | 180           | 200              | 4,49     | 4,62  | 13,00 | 111,50   | 0,04 | 0,17 | 1,20    | 167,64 | 0,34          | 5,01  | 5,13  | 14,98    | 125,7  | 0,04 | 0,19    | 1,33  | 183,65     | 0,40 | 20  |
| Хлеб пшеничный                                          | 30            | 40               | 2,28     | 0,24  | 14,76 | 70,5     | 0,03 | 0,01 | 0,00    | 6,00   | 0,33          | 3,04  | 0,32  | 19,68    | 94,0   | 0,04 | 0,01    | 0,00  | 8,00       | 0,44 | ГП  |
| Сыр порциями                                            | 10            | 13               | 2,56     | 2,61  | 0,00  | 34,3     | 0,01 | 0,04 | 0,07    | 90,00  | 0,09          | 4,16  | 4,24  | 0,00     | 55,5   | 0,01 | 0,04    | 0,01  | 146,29     | 0,12 | 129 |
| Итого за завтрак                                        | 360           | 413              | 26,91    | 26,71 | 30,18 | 469,1    | 0,16 | 0,7  | 1,63    | 371,04 | 3,88          | 29,79 | 28,93 | 37,08    | 527,95 | 0,17 | 0,71    | 1,7   | 445,34     | 4,08 |     |
| Второй завтрак:                                         |               |                  |          |       |       |          |      |      |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |            |      |     |
| Молоко питьевое                                         |               |                  |          |       |       |          |      |      |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |            |      |     |
| пастеризованное                                         | 150           | 170              | 0,90     | 0,00  | 5,50  | 80,23    | 0,04 | 0,21 | 0,77    | 180,76 | 0,15          | 6,02  | 4,14  | 6,26     | 91,23  | 0,05 | 0,24    | 0,88  | 205,76     | 0,16 | 32  |
| Кондитерское изделие                                    | 20            | 20               | 1,00     | 3,84  | 33,20 | 16,6     | 0,04 | 0,06 | 0,00    | 5,92   | 0,40          | 1,00  | 3,84  | 33,20    | 16,6   | 0,04 | 0,06    | 0,00  | 5,92       | 0,40 | ГП  |
| Итого за второй завтрак                                 | 170           | 190              | 1,90     | 3,84  | 38,7  | 96,87    | 0,08 | 0,3  | 0,77    | 186,68 | 0,55          | 7,02  | 7,98  | 39,46    | 107,87 | 0,09 | 0,3     | 0,88  | 211,68     | 0,56 |     |
| Обед:                                                   |               |                  |          |       |       |          |      |      |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |            |      |     |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной                    | 180/6         | 200/8            | 1,46     | 3,79  | 8,19  | 76,8     | 0,03 | 0,03 | 7,99    | 15,35  | 0,48          | 1,63  | 4,20  | 9,09     | 85,3   | 0,04 | 0,03    | 8,88  | 17,10      | 0,53 | 48  |
| Азу из мяса отварного                                   | 160           | 200              | 7,50     | 6,50  | 22,87 | 174,9    | 0,14 | 0,09 | 21,44   | 22,61  | 1,87          | 9,38  | 8,72  | 29,99    | 231,3  | 0,19 | 0,13    | 28,05 | 29,50      | 2,46 | 85  |
| Хлеб ржаной                                             | 35            | 45               | 2,31     | 0,42  | 15,05 | 70,70    | 0,06 | 0,03 | 0,00    | 18,90  | 1,16          | 2,97  | 0,54  | 19,35    | 90,9   | 0,07 | 0,04    | 0,00  | 24,30      | 1,49 | ГП  |
| Сок фруктовый                                           | 200           | 200              | 1,16     | 0,00  | 25,52 | 105,2    | 0,04 | 0,04 | 22,16   | 26,00  | 0,41          | 1,16  | 0,00  | 25,52    | 105,2  | 0,04 | 0,04    | 22,16 | 26,00      | 0,41 | 27  |
| Итого за обед                                           | 581           | 653              | 12,43    | 10,71 | 71,63 | 427,54   | 0,27 | 0,2  | 51,59   | 82,86  | 3,92          | 15,14 | 13,46 | 83,95    | 512,66 | 0,34 | 0,24    | 59,1  | 96,90      | 4,89 |     |
| Уплотненный полдник:                                    |               |                  |          |       |       |          |      |      |         |        |               |       |       |          |        |      |         |       |            |      |     |
| Винегрет овощной                                        | 40            | 60               | 0,5      | 4,08  | 2,93  | 50,80    | 0,01 | 0,13 | 0,65    | 9,47   | 0,31          | 0,75  | 6,12  | 4,39     | 76,20  | 0,02 | 0,02    | 0,98  | 14,20      | 0,47 | 110 |
| Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 80/30         | 80/30            | 12,31    | 8,24  | 11,60 | 167,5    | 0,07 | 0,17 | 2,76    | 60,20  | 0,97          | 12,31 | 8,24  | 11,60    | 167,5  | 0,07 | 0,17    | 2,76  | 60,20      | 0,97 | 100 |
| Чай с ягодами свежий                                    | 180           | 200              | 0,16     | 0,02  | 8,63  | 35,3     | 0,00 | 0,05 | 5,40    | 3,96   | 0,54          | 0,18  | 0,02  | 9,59     | 39,2   | 0,00 | 0,06    | 6,00  | 4,40       | 0,60 | 34  |
| Хлеб пшеничный                                          | 35            | 45               | 2,66     | 0,28  | 17,22 | 82,25    | 0,04 | 0,01 | 0,00    | 7,00   | 0,39          | 3,42  | 0,36  | 22,14    | 105,75 | 0,05 | 0,01    | 0,00  | 9,00       | 0,49 | ГП  |
| Кондитерское изделие                                    | 35            | 35               | 1,45     | 5,60  | 48,42 | 24,3     | 0,06 | 0,08 | 0,00    | 8,63   | 0,58          | 1,45  | 5,60  | 48,42    | 24,3   | 0,06 | 0,08    | 0,00  | 8,63       | 0,58 | ГП  |
| Итого за полдник                                        | 400           | 450              | 17,08    | 18,22 | 88,8  | 360,08   | 0,18 | 0,4  | 8,81    | 89,26  | 2,79          | 18,11 | 20,34 | 96,14    | 412,9  | 0,2  | 0,35    | 9,74  | 96,43      | 3,11 |     |
| ВСЕГО за день                                           | 1381          | 1536             | 57,42    | 59,48 | 223,8 | 1273,4   | 0,66 | 1,38 | 62,03   | 549,08 | 11            | 64,04 | 66,57 | 250      | 1470,2 | 0,75 | 1,35    | 70,5  | 644,59     | 12,5 |     |

6,58 30,08 210 16,20 0,90

## 8 ДЕНЬ

| Наименование блюда                            | Выход до 3 лет | Выход от 3 до 7 лет | до 3 лет |       |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |      | от 3 до 7 лет |       |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |        | № тех.к |
|-----------------------------------------------|----------------|---------------------|----------|-------|-------|----------|------|------|---------|--------|------|---------------|-------|-------|----------|------|------|---------|--------|--------|---------|
|                                               |                |                     | Б        | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe   | Б             | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe     |         |
| Завтрак:                                      |                |                     |          |       |       |          |      |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |        |         |
| Каша "Янтарная" с яблоком                     | 140            | 160                 | 3,63     | 4,87  | 17,40 | 161,2    | 0,11 | 0,10 | 2,15    | 87,27  | 1,31 | 5,34          | 7,21  | 26,02 | 184,7    | 0,16 | 0,14 | 3,04    | 125,08 | 1,96   | 8       |
| Кофейный напиток                              | 180            | 200                 | 2,77     | 2,78  | 10,19 | 76,83    | 0    | 0,1  | 0       | 97,56  | 0,4  | 3,09          | 3,08  | 11,73 | 86,98    | 0,02 | 0,1  | 0       | 108,4  | 0,4    | 24      |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным             | 30/5           | 40/5                | 4,52     | 8,75  | 13,23 | 144,79   | 0,04 | 0,18 | 1,20    | 168,24 | 0,35 | 5,04          | 9,26  | 15,02 | 158,2    | 0,04 | 0,20 | 1,33    | 184,25 | 0,41   | ГП, 113 |
| Итого за завтрак                              | 355            | 405                 | 10,92    | 16,4  | 40,82 | 382,84   | 0,2  | 0,4  | 3,35    | 353,07 | 2    | 13,5          | 19,55 | 52,77 | 429,90   | 0,22 | 0,44 | 4,37    | 417,73 | 2,77   |         |
| Второй завтрак:                               |                |                     |          |       |       |          |      |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |        |         |
| Напиток кисломолочный                         | 130            | 150                 | 4,77     | 3,27  | 4,94  | 71,93    | 0    | 0,19 | 0,69    | 162,07 | 0,13 | 5,50          | 3,77  | 5,70  | 83,00    | 0,05 | 0,22 | 0,80    | 187,00 | 0,15   | 26      |
| Итого за второй завтрак                       | 130            | 150                 | 4,77     | 3,27  | 4,94  | 71,93    | 0    | 0,2  | 0,69    | 162,07 | 0,1  | 5,5           | 3,77  | 5,7   | 83,00    | 0,05 | 0,22 | 0,8     | 187    | 0,15   |         |
| Обед:                                         |                |                     |          |       |       |          |      |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |        |         |
| Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной) | 180            | 200                 | 6,36     | 6,36  | 11,26 | 125,8    | 0,07 | 0,07 | 8,55    | 14,71  | 1,27 | 7,07          | 7,07  | 12,51 | 139,7    | 0,08 | 0,08 | 9,50    | 16,34  | 1,42   | 47      |
| Капуста тушеная с мясом                       | 160            | 200                 | 6,61     | 6,61  | 10,24 | 124,2    | 0,10 | 0,10 | 70,02   | 73,10  | 2,05 | 8,26          | 8,10  | 12,80 | 155,2    | 0,13 | 0,13 | 87,53   | 91,49  | 2,56   | 91      |
| Компот из яблок с лимоном                     | 180            | 200                 | 1,23     | 1,39  | 12,30 | 51,9     | 0,01 | 0,00 | 5,58    | 7,99   | 1,04 | 1,39          | 0,19  | 14,21 | 59,9     | 0,01 | 0,00 | 6,33    | 8,99   | 1,16   | 23      |
| Хлеб ржаной                                   | 35             | 45                  | 2,31     | 0,42  | 15,05 | 70,70    | 0,1  | 0,03 | 0,00    | 18,90  | 1,16 | 2,97          | 0,54  | 19,35 | 90,9     | 0,07 | 0,04 | 0,00    | 24,30  | 1,49   | ГП      |
| Итого за обед                                 | 555            | 645                 | 16,51    | 14,78 | 48,85 | 372,54   | 0,2  | 0,2  | 84,15   | 114,70 | 5,5  | 19,7          | 15,9  | 58,87 | 445,70   | 0,29 | 0,25 | 103,4   | 141,12 | 6,628  |         |
| Уплотненный полдник:                          |                |                     |          |       |       |          |      |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |        |         |
| Сельдь с луком и маслом растительным          | 40             | 60                  | 5,87     | 7,70  | 0,51  | 93,3     | 0,01 | 0,10 | 1,81    | 34,97  | 0,34 | 8,81          | 11,55 | 0,76  | 140,0    | 0,02 | 0,15 | 2,71    | 52,46  | 0,08   | 128     |
| Картофельное пюре                             | 110            | 130                 | 2,80     | 2,80  | 19,90 | 116,70   | 0,00 | 0,09 | 18,90   | 48,50  | 0,88 | 3,28          | 3,27  | 23,57 | 138,0    | 0,00 | 0,11 | 22,40   | 57,32  | 1,04   | 62      |
| Сок фруктовый                                 | 200            | 200                 | 1,16     | 0,00  | 25,52 | 105,2    | 0,04 | 0,04 | 22,16   | 26,00  | 0,41 |               |       |       |          |      |      |         |        |        | 27      |
| Витаминизированный напиток                    |                | 200                 |          |       |       |          |      |      |         |        |      | 0,01          | 0,00  | 18,00 | 84,50    | 0,24 | 0,18 | 16,00   | 0,00   | 0,00   | 6/н     |
| Булочка "Домашняя"                            | 60             | 60                  | 4,30     | 9,46  | 38,01 | 244,5    | 0,1  | 0,04 | 0,00    | 8,02   | 0,55 | 4,30          | 9,46  | 38,01 | 244,5    | 0,07 | 0,04 | 0,00    | 8,02   | 0,55   | 141,142 |
| Хлеб пшеничный                                | 25             | 35                  | 1,90     | 0,20  | 12,30 | 58,75    | 0,1  | 0,01 | 0,00    | 5,00   | 0,28 | 2,66          | 0,28  | 17,22 | 82,25    | 0,04 | 0,01 | 0,00    | 7,00   | 0,39   | ГП      |
| Итого за полдник                              | 435            | 685                 | 16,03    | 20,16 | 96,24 | 618,50   | 0,2  | 0,3  | 42,87   | 122,49 | 2,5  | 19,1          | 24,56 | 97,56 | 689,3    | 0,37 | 0,49 | 41,11   | 124,8  | 2,06   |         |
| ВСЕГО за день                                 | 1475           | 1885                | 48,23    | 54,61 | 190,9 | 1445,8   | 0,6  | 1    | 131,1   | 752,33 | 10   | 57,7          | 63,78 | 215   | 1647,9   | 0,93 | 1,4  | 149,6   | 870,65 | 11,604 |         |

9 ДЕНЬ

| Наименование блюда                                 | Выход<br>д до 3<br>лет | Выход<br>от 3<br>до 7 | до 3 лет |        |        | Витамины |      |       | Мин.вещ. |        | от 3 до 7 лет |       |        | Витамины |        |      | Мин.вещ. |        | №<br>тех.к |      |     |
|----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|----------|--------|--------|----------|------|-------|----------|--------|---------------|-------|--------|----------|--------|------|----------|--------|------------|------|-----|
|                                                    |                        |                       | Б        | Ж      | У      | Ккал     | В1   | В2    | С        | Са     | Fe            | Б     | Ж      | У        | Ккал   | В1   | В2       | С      |            | Са   | Fe  |
| Завтрак:                                           |                        |                       |          |        |        |          |      |       |          |        |               |       |        |          |        |      |          |        |            |      |     |
| Суп молочный с крупой                              | 130                    | 150                   | 4,07     | 6,65   | 14,99  | 133,7    | 0,08 | 0,15  | 1,04     | 131,7  | 0,93          | 4,96  | 7,88   | 17,55    | 157,1  | 0,09 | 0,17     | 1,20   | 152,0      | 1,08 | 9   |
| Чай с сахаром                                      | 180                    | 200                   | 0,1      | 0,00   | 7,76   | 35,34    | 0,00 | 0,01  | 0,00     | 2,00   | 0,50          | 0,11  | 0,00   | 9,12     | 36,88  | 0,00 | 0,01     | 0,00   | 2,40       | 0,60 | 30  |
| Хлеб пшеничный                                     | 30                     | 40                    | 2,28     | 0,24   | 14,76  | 70,5     | 0,03 | 0,01  | 0,00     | 6,00   | 0,33          | 3,04  | 0,32   | 19,68    | 94,0   | 0,04 | 0,01     | 0,00   | 8,00       | 0,44 | ГП  |
| Сыр порциями                                       | 10                     | 13                    | 2,56     | 2,61   | 0,00   | 34,3     | 0,01 | 0,04  | 0,07     | 90,00  | 0,09          | 4,16  | 4,24   | 0,00     | 55,5   | 0,01 | 0,04     | 0,01   | 146,29     | 0,12 | 129 |
| Итого за завтрак                                   | 350                    | 403                   | 9,01     | 9,5    | 37,51  | 273,85   | 0,1  | 0,2   | 1,11     | 229,7  | 1,9           | 12,27 | 12,44  | 46,35    | 343,45 | 0,14 | 0,23     | 1,21   | 308,69     | 2,24 |     |
| Второй завтрак:                                    |                        |                       |          |        |        |          |      |       |          |        |               |       |        |          |        |      |          |        |            |      |     |
| Напиток кисломолочный                              | 130                    | 150                   | 4,77     | 3,27   | 4,94   | 71,93    | 0,04 | 0,19  | 0,69     | 162,07 | 0,13          | 5,50  | 3,77   | 5,70     | 83,00  | 0,05 | 0,22     | 0,80   | 187,00     | 0,15 | 26  |
| Итого за второй завтрак                            | 130                    | 150                   | 4,77     | 3,27   | 4,94   | 71,93    | 0    | 0,2   | 0,69     | 162,07 | 0,1           | 5,5   | 3,77   | 5,7      | 83,00  | 0,05 | 0,22     | 0,8    | 187        | 0,15 |     |
| Обед:                                              |                        |                       |          |        |        |          |      |       |          |        |               |       |        |          |        |      |          |        |            |      |     |
| июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов (томатов) | 40                     | 60                    | 0,30     | 0,04   | 1,04   | 5,60     | 0,00 | 0,00  | 4,00     | 9,20   | 0,43          | 0,50  | 0,06   | 1,56     | 8,40   | 0,00 | 0,00     | 6,00   | 13,80      | 0,64 | 114 |
| Салат овощной                                      | 40                     | 60                    | 1,59     | 2,69   | 5,10   | 50,0     | 0,03 | 0,03  | 7,73     | 13,82  | 0,45          | 2,39  | 4,04   | 7,65     | 74,9   | 0,05 | 0,04     | 11,60  | 20,73      | 0,68 | 125 |
| Лепеша домашняя (на курином бульоне)               | 180                    | 200                   | 4,87     | 7,05   | 11,00  | 124,1    | 0,04 | 0,05  | 0,72     | 9,21   | 0,29          | 6,10  | 8,63   | 11,33    | 144,5  | 0,05 | 0,06     | 0,80   | 10,72      | 1,00 | 42  |
| Плов с курицей отварной                            | 160                    | 200                   | 13,75    | 18,16  | 33,08  | 350,6    | 0,08 | 0,12  | 2,48     | 29,10  | 2,72          | 16,00 | 20,99  | 38,25    | 405,5  | 0,09 | 0,13     | 2,87   | 33,65      | 3,16 | 80  |
| Компот из ягод свежих                              | 180                    | 200                   | 0,18     | 0,07   | 9,41   | 38,9     | 0,00 | 0,00  | 14,70    | 6,00   | 0,00          | 0,20  | 0,07   | 10,46    | 43,2   | 0,00 | 0,00     | 16,40  | 6,67       | 0,00 | 35  |
| Хлеб ржаной                                        | 35                     | 45                    | 2,31     | 0,42   | 15,05  | 70,70    | 0,06 | 0,03  | 0,00     | 18,90  | 1,16          | 2,97  | 0,54   | 19,35    | 90,9   | 0,07 | 0,04     | 0,00   | 24,30      | 1,49 | ГП  |
| Итого за обед                                      | 595                    | 705                   | 22,70    | 28,39  | 73,64  | 634,2    | 0,2  | 0,2   | 25,63    | 77,03  | 4,6           | 27,66 | 34,268 | 87,04    | 758,99 | 0,26 | 0,27     | 31,7   | 96,07      | 6,33 |     |
| Уплотненный полдник:                               |                        |                       |          |        |        |          |      |       |          |        |               |       |        |          |        |      |          |        |            |      |     |
| Запеканка творожная со сушеным молоком             | 150/30                 | 200/30                | 25,81    | 20,42  | 31,84  | 410,1    | 0,09 | 0,43  | 0,91     | 296,76 | 0,99          | 36,35 | 26,25  | 41,92    | 543,7  | 0,13 | 0,62     | 1,25   | 411,35     | 1,38 | 12  |
| Компот из сухофруктов                              | 180                    | 200                   | 0,41     | 0,00   | 15,7   | 64,37    | 0,01 | 0,00  | 0,00     | 43,2   | 0             | 0,9   | 0,00   | 18,96    | 77,75  | 0,00 | 0,00     | 0,00   | 52,8       | 0    | 22  |
| Фрукты свежие (поштучно)                           | 100                    | 100                   | 0,75     | 0,00   | 12,50  | 51,39    | 0,03 | 0,03  | 20,84    | 18,21  | 1,28          | 0,75  | 0,00   | 12,50    | 51,39  | 0,03 | 0,03     | 20,84  | 18,21      | 1,28 | 130 |
| Итого за полдник                                   | 460                    | 530                   | 26,97    | 20,42  | 60,04  | 525,90   | 0,13 | 0,5   | 21,75    | 358,17 | 2,3           | 38    | 26,25  | 73,38    | 672,87 | 0,16 | 0,65     | 22,1   | 482,36     | 2,66 |     |
| ВСЕГО за день                                      |                        |                       |          |        |        |          |      |       |          |        |               |       |        |          |        |      |          |        |            |      |     |
| 1535                                               | 1788                   | 63,45                 | 61,58    | 176,13 | 1505,9 | 0,51     | 1,1  | 49,18 | 826,97   | 8,9    | 83,43         | 76,73 | 212    | 1858,31  | 0,61   | 1,38 | 55,8     | 1074,1 | 11,38      |      |     |

| 10 ДЕНЬ                                              |                |                 |          |      |        |          |       |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
|------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------|------|--------|----------|-------|-------|---------|--------|------|---------------|-------|-------|----------|------|------|---------|--------|-------|---------|
| Наименование блюда                                   | Выход до 3 лет | Выход от 3 до 7 | до 3 лет |      |        | Витамины |       |       | Мин.вещ |        |      | от 3 до 7 лет |       |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |       | № тех.к |
|                                                      |                |                 | Б        | Ж    | У      | Ккал     | В1    | В2    | С       | Са     | Fe   | Б             | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe    |         |
| Завтрак:                                             |                |                 |          |      |        |          |       |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Каша пшеничная молочная жидкая                       | 130            | 150             | 4,81     | 4,72 | 23,75  | 158,8    | 0,09  | 0,12  | 0,89    | 92,63  | 1,29 | 5,57          | 5,54  | 27,47 | 183,5    | 0,11 | 0,14 | 1,03    | 106,88 | 1,49  | 5       |
| Кофейный напиток                                     | 180            | 200             | 2,77     | 2,78 | 10,19  | 76,83    | 0,018 | 0,09  | 0,00    | 97,56  | 0,36 | 3,09          | 3,08  | 11,73 | 86,98    | 0,02 | 0,10 | 0,00    | 108,4  | 0,40  | 24      |
| Хлеб пшеничный                                       | 30             | 40              | 2,28     | 0,24 | 14,8   | 70,5     | 0,03  | 0,01  | 0,00    | 6,00   | 0,33 | 0,32          | 0,3   | 19,68 | 94,00    | 0,04 | 0,01 | 0,00    | 8,00   | 0,44  | ГП      |
| Сыр порциями                                         | 10             | 13              | 2,56     | 2,61 | 0,00   | 34,3     | 0,01  | 0,04  | 0,07    | 90,00  | 0,09 | 4,16          | 4,24  | 0,00  | 55,5     | 0,01 | 0,04 | 0,01    | 146,29 | 0,12  | 129     |
| Итого за завтрак                                     | 350            | 403             | 12,42    | 10,4 | 48,7   | 340,42   | 0,151 | 0,26  | 0,96    | 286,19 | 2,1  | 13,14         | 13,18 | 58,9  | 419,97   | 0,18 | 0,29 | 1,04    | 369,57 | 2,45  |         |
| Второй завтрак:                                      |                |                 |          |      |        |          |       |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Напиток кисломолочный                                | 130            | 150             | 4,77     | 3,27 | 4,94   | 71,93    | 0,043 | 0,19  | 0,69    | 162,07 | 0,13 | 5,50          | 3,77  | 5,70  | 83,00    | 0,05 | 0,22 | 0,80    | 187,00 | 0,15  | 26      |
| Итого за второй завтрак                              | 130            | 150             | 4,77     | 3,27 | 4,94   | 71,93    | 0,043 | 0,19  | 0,69    | 162,07 | 0,1  | 5,5           | 3,77  | 5,7   | 83,00    | 0,05 | 0,22 | 0,8     | 187    | 0,15  |         |
| Обед:                                                |                |                 |          |      |        |          |       |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Нарезка из свежего огурца                            | 40             | 60              | 0,30     | 0,04 | 1,04   | 5,6      | 0,00  | 0,00  | 4,00    | 9,20   | 0,43 | 0,50          | 0,06  | 1,56  | 8,4      | 0,00 | 0,00 | 6,00    | 13,80  | 0,64  | 114     |
| Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов) | 40             | 60              | 0,47     | 0,08 | 1,53   | 9,20     | 0,00  | 0,00  | 10,00   | 5,60   | 0,33 | 0,7           | 0,12  | 2,30  | 13,80    | 0,00 | 0,00 | 15,00   | 8,40   | 0,50  | 115     |
| Рассольник Ленинградский со сметаной                 | 180/6          | 200/8           | 7,28     | 4,54 | 15,49  | 128,90   | 0,10  | 0,08  | 11,90   | 23,43  | 1,63 | 8,09          | 5,05  | 17,22 | 143,22   | 0,11 | 0,09 | 13,22   | 26,03  | 1,82  | 43      |
| Макаронны отварные с маслом сливочным                | 110            | 130             | 3,70     | 5,50 | 21,00  | 149,00   | 0,03  | 0,01  | 0,00    | 6,90   | 0,40 | 4,42          | 6,50  | 14,47 | 176,0    | 0,05 | 0,02 | 0,00    | 9,97   | 0,70  | 64      |
| Печень говяжья по-строгановски                       | 50/30          | 70/30           | 1,99     | 7,69 | 3,38   | 84,7     | 0,00  | 0,00  | 2,33    | 13,32  | 0,73 | 2,49          | 9,62  | 4,23  | 105,8    | 0,00 | 0,00 | 2,92    | 19,98  | 1,10  | 95      |
| Компот из сухофруктов                                | 180            | 200             | 0,41     | 0,00 | 15,7   | 64,37    | 0,01  | 0,00  | 0,00    | 43,2   | 0    | 0,9           | 0,00  | 18,96 | 77,75    | 0,00 | 0,00 | 0,00    | 52,8   | 0     | 22      |
| Хлеб ржаной                                          | 35             | 45              | 2,31     | 0,42 | 15,05  | 70,70    | 0,06  | 0,03  | 0,00    | 18,90  | 1,16 | 2,97          | 0,54  | 19,35 | 90,9     | 0,07 | 0,04 | 0,00    | 24,30  | 1,49  | ГП      |
| Итого за обед                                        | 631            | 743             | 16,16    | 18,2 | 72,15  | 506,83   | 0,199 | 0,12  | 24,2    | 111,35 | 4,3  | 19,57         | 21,83 | 76,5  | 607,49   | 0,23 | 0,15 | 31,14   | 141,48 | 5,61  |         |
| Уплотненный полдник:                                 |                |                 |          |      |        |          |       |       |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом           | 120            | 140             | 15,34    | 6,24 | 5,05   | 136,70   | 0,05  | 0,24  | 2,05    | 66,10  | 0,95 | 16,00         | 7,19  | 4,16  | 144,43   | 0,06 | 0,26 | 2,13    | 73,34  | 1,04  | 104     |
| Чай с сахаром и лимоном                              | 180/4          | 200/5           | 0,13     | 0,00 | 7,90   | 32,09    | 0,00  | 0,005 | 0,63    | 3,25   | 0,50 | 0,20          | 0,00  | 9,29  | 37,8     | 0,00 | 0,01 | 0,75    | 3,90   | 0,60  | 28      |
| Хлеб пшеничный                                       | 35             | 45              | 2,66     | 0,28 | 17,22  | 82,25    | 0,039 | 0,01  | 0,00    | 7,00   | 0,39 | 3,42          | 0,36  | 22,14 | 105,75   | 0,05 | 0,01 | 0,00    | 9,00   | 0,49  | ГП      |
| Фрукты свежие (поштучно)                             | 130            | 150             | 0,98     | 0,00 | 16,25  | 66,81    | 0,04  | 0,05  | 27,09   | 23,67  | 1,66 | 1,13          | 0,00  | 18,75 | 77,09    | 0,05 | 0,05 | 31,26   | 27,32  | 1,92  | 130     |
| Итого за полдник                                     | 469            | 540             | 19,11    | 6,52 | 46,424 | 317,85   | 0,13  | 0,3   | 29,8    | 100,02 | 3,5  | 20,75         | 7,55  | 54,3  | 365,06   | 0,15 | 0,32 | 34,14   | 113,56 | 4,05  |         |
| ВСЕГО за день                                        | 1580           | 1836            | 52,46    | 38,4 | 172,21 | 1237     | 0,524 | 0,87  | 55,7    | 659,63 | 9,95 | 58,96         | 46,33 | 195   | 1475,5   | 0,61 | 0,98 | 67,12   | 811,61 | 12,26 |         |

| 11 ДЕНЬ                                                         |                        |                      |          |       |       |          |       |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|----------|-------|-------|----------|-------|------|---------|--------|------|---------------|-------|-------|----------|------|------|---------|--------|-------|---------|
| Наименование блюд                                               | Вышло<br>д до 3<br>лет | Вых<br>од от<br>3 до | до 3 лет |       |       | Витамины |       |      | Мин.вещ |        |      | от 3 до 7 лет |       |       | Витамины |      |      | Мин.вещ |        |       | № тех.к |
|                                                                 |                        |                      | Б        | Ж     | У     | Ккал     | В1    | В2   | С       | Са     | Fe   | Б             | Ж     | У     | Ккал     | В1   | В2   | С       | Са     | Fe    |         |
| Завтрак:                                                        |                        |                      |          |       |       |          |       |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Каша пшенная молочная<br>жидкая                                 | 130                    | 150                  | 5,06     | 6,43  | 23,48 | 174,0    | 0,12  | 0,12 | 0,94    | 94,07  | 0,79 | 5,84          | 7,42  | 27,15 | 201,1    | 0,14 | 0,13 | 1,09    | 108,54 | 0,91  | 6       |
| Какао с молоком                                                 | 180                    | 200                  | 4,49     | 4,62  | 13,00 | 111,50   | 0,04  | 0,17 | 1,20    | 167,64 | 0,34 | 5,01          | 5,13  | 14,98 | 125,7    | 0,04 | 0,19 | 1,33    | 183,65 | 0,40  | 20      |
| Хлеб пшеничный                                                  | 30                     | 40                   | 2,28     | 0,24  | 14,76 | 70,5     | 0,033 | 0,01 | 0,00    | 6,00   | 0,33 | 3,04          | 0,32  | 19,68 | 94,0     | 0,04 | 0,01 | 0,00    | 8,00   | 0,44  | ГП      |
| Сыр порциями                                                    | 10                     | 13                   | 2,56     | 2,61  | 0,00  | 34,3     | 0,01  | 0,04 | 0,07    | 90,00  | 0,09 | 4,16          | 4,24  | 0,00  | 55,5     | 0,01 | 0,04 | 0,01    | 146,29 | 0,12  | 129     |
| Итого за завтрак                                                | 350                    | 403                  | 14,39    | 13,9  | 51,24 | 390,33   | 0,203 | 0,34 | 2,21    | 357,71 | 1,6  | 18,1          | 17,1  | 61,8  | 476,23   | 0,23 | 0,37 | 2,43    | 446,48 | 1,87  |         |
| Второй завтрак:                                                 |                        |                      |          |       |       |          |       |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Сок фруктовый                                                   | 200                    | 200                  | 1,16     | 0,00  | 25,52 | 105,2    | 0,04  | 0,04 | 22,16   | 26,00  | 0,41 | 1,16          | 0,00  | 25,52 | 105,2    | 0,04 | 0,04 | 22,16   | 26,00  | 0,41  | 27      |
| Обед:                                                           |                        |                      |          |       |       |          |       |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Сельдь с горошком зеленым и<br>маслом растительным              | 40                     | 60                   | 5,87     | 7,70  | 0,85  | 68,8     | 0,13  | 0,10 | 1,08    | 2,80   | 0,08 | 8,81          | 11,55 | 1,27  | 103,2    | 0,02 | 0,15 | 1,62    | 4,20   | 0,12  | 127     |
| Суп картофельный с<br>гречневой крупой и мясом<br>«Шлахтерский» | 180                    | 200                  | 2,99     | 4,35  | 14,17 | 103,68   | 0,11  | 0,03 | 5,67    | 19,08  | 0,87 | 3,32          | 4,83  | 15,74 | 115,20   | 0,12 | 0,03 | 6,30    | 21,20  | 0,97  | 52      |
| Жаркое "По-Домашнему"                                           | 160                    | 200                  | 10,50    | 10,02 | 22,96 | 218,62   | 0,16  | 0,13 | 23,25   | 22,09  | 2,25 | 12,00         | 10,60 | 26,10 | 241,36   | 0,19 | 0,14 | 26,40   | 25,00  | 2,50  | 89      |
| Хлеб ржаной                                                     | 35                     | 45                   | 2,31     | 0,42  | 15,05 | 70,70    | 0,06  | 0,03 | 0,00    | 18,90  | 1,16 | 2,97          | 0,54  | 19,35 | 90,9     | 0,07 | 0,04 | 0,00    | 24,30  | 1,49  | ГП      |
| Чай с сахаром                                                   | 180                    | 200                  | 0,1      | 0,00  | 7,76  | 35,34    | 0,00  | 0,01 | 0,00    | 2,00   | 0,50 | 0,11          | 0,00  | 9,12  | 36,88    | 0,00 | 0,01 | 0,00    | 2,40   | 0,60  | 30      |
| Итого за обед                                                   | 595                    | 705                  | 21,77    | 22,49 | 60,79 | 497,14   | 0,46  | 0,29 | 30      | 64,87  | 4,9  | 27,2          | 27,5  | 71,6  | 587,54   | 0,4  | 0,37 | 34,32   | 77,10  | 5,68  |         |
| Уплотненный полдник:                                            |                        |                      |          |       |       |          |       |      |         |        |      |               |       |       |          |      |      |         |        |       |         |
| Голубцы ленивые                                                 | 50/30                  | 70/30                | 5,52     | 6,23  | 4,94  | 97,60    | 0,04  | 0,07 | 19,16   | 25,35  | 1,12 | 6,60          | 7,17  | 5,90  | 114,1    | 0,05 | 0,07 | 22,91   | 30,26  | 1,34  | 86      |
| Напиток из плодов шиповника                                     | 180                    | 200                  | 0,54     | 0,21  | 11,30 | 48,61    | 0,01  | 0,04 | 67,29   | 9,25   | 0,84 | 0,59          | 0,23  | 12,76 | 38,0     | 0,01 | 0,05 | 74,74   | 10,28  | 0,93  | 25      |
| Хлеб пшеничный                                                  | 35                     | 45                   | 2,66     | 0,28  | 17,22 | 82,25    | 0,039 | 0,01 | 0,00    | 7,00   | 0,39 | 3,42          | 0,36  | 22,14 | 105,75   | 0,05 | 0,01 | 0,00    | 9,00   | 0,49  | ГП      |
| Фрукты свежие (поштучно)                                        | 140                    | 150                  | 1,05     | 0,00  | 17,50 | 71,95    | 0,04  | 0,05 | 29,18   | 25,49  | 1,79 | 1,13          | 0,00  | 18,75 | 77,09    | 0,05 | 0,05 | 31,26   | 27,32  | 1,92  | 130     |
| Итого за полдник                                                | 435                    | 495                  | 9,77     | 6,72  | 50,96 | 300,41   | 0,13  | 0,17 | 115,6   | 67,09  | 4,1  | 11,7          | 7,76  | 59,6  | 334,94   | 0,15 | 0,18 | 128,9   | 76,86  | 4,68  |         |
| ВСЕГО за день                                                   | 1580                   | 1803                 | 47,09    | 43,11 | 188,5 | 1293,1   | 0,832 | 0,83 | 170     | 515,67 | 11   | 58,2          | 52,4  | 218   | 1503,9   | 0,83 | 0,96 | 187,8   | 626,44 | 12,64 |         |

## 12 ДЕНЬ

| Наименование блюда                                      | Выход<br>до 3<br>лет | Выход<br>д.от 3<br>до 7 | до 3 лет |        |       |         | Витамины |       |       |        | Мин.вещ. |       | от 3 до 7 лет |       |        |       | Витамины |         |        |        | Мин.вещ. |  | №<br>тех.к |
|---------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------|--------|-------|---------|----------|-------|-------|--------|----------|-------|---------------|-------|--------|-------|----------|---------|--------|--------|----------|--|------------|
|                                                         |                      |                         | Б        | Ж      | У     | Ккал    | В1       | В2    | С     | Са     | Fe       | Б     | Ж             | У     | Ккал   | В1    | В2       | С       | Са     | Fe     |          |  |            |
| Завтрак:                                                |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
| Каша манная                                             | 130                  | 150                     | 4,63     | 6,20   | 18,69 | 145,1   | 0,05     | 0,16  | 1,13  | 138,97 | 0,42     | 5,35  | 7,17          | 21,14 | 165,7  | 0,06  | 18,00    | 1,30    | 160,40 | 0,49   | 3        |  |            |
| Кофейный напиток                                        | 180                  | 200                     | 2,77     | 2,78   | 10,19 | 76,83   | 0,018    | 0,09  | 0,00  | 97,56  | 0,36     | 3,09  | 3,08          | 11,73 | 86,98  | 0,02  | 0,10     | 0,00    | 108,4  | 0,40   | 24       |  |            |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным                       | 30/5                 | 40/5                    | 4,52     | 8,75   | 13,23 | 144,79  | 0,04     | 0,18  | 1,20  | 168,24 | 0,35     | 5,04  | 9,26          | 15,02 | 158,2  | 0,04  | 0,20     | 1,33    | 184,25 | 0,41   | ГП, 113  |  |            |
| Повидло порционно                                       | 5                    | 5                       | 0,00     | 0,00   | 2,50  | 10,0    | 0,002    | 0,002 | 0,002 | 0,00   | 0,008    | 0,00  | 0,00          | 2,50  | 10,0   | 0,002 | 0,002    | 0,002   | 0,00   | 0,008  | 630      |  |            |
| Итого за завтрак                                        |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
|                                                         | 350                  | 400                     | 11,92    | 17,73  | 44,61 | 376,73  | 0,11     | 0,432 | 2,332 | 404,8  | 1,14     | 13,48 | 19,5          | 50,4  | 420,88 | 0,12  | 18,3     | 2,6315  | 453,05 | 1,308  |          |  |            |
| Второй завтрак:                                         |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
| Молоко питьевое пастеризованное                         | 150                  | 170                     | 0,90     | 0,00   | 5,50  | 80,23   | 0,044    | 0,21  | 0,77  | 180,76 | 0,15     | 6,02  | 4,14          | 6,26  | 91,23  | 0,05  | 0,24     | 0,88    | 205,76 | 0,16   | 32       |  |            |
| Кондитерское изделие                                    | 25                   | 40                      | 1,25     | 4,80   | 41,50 | 20,8    | 0,05     | 0,07  | 0,00  | 7,40   | 0,50     | 2,00  | 7,68          | 66,40 | 33,3   | 0,08  | 0,11     | 0,00    | 11,80  | 0,80   | ГП       |  |            |
| Итого за второй завтрак                                 |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
|                                                         | 175                  | 210                     | 2,15     | 4,8    | 47    | 101,03  | 0,094    | 0,28  | 0,77  | 188,2  | 0,65     | 8,02  | 11,8          | 72,7  | 124,53 | 0,13  | 0,35     | 0,88    | 217,56 | 0,96   |          |  |            |
| Обед:                                                   |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
| Салат из отварной свеклы с чесноком                     | 40                   | 60                      | 0,65     | 2,66   | 4,11  | 42,21   | 0,01     | 0,01  | 3,80  | 14,06  | 0,53     | 0,97  | 4,00          | 6,16  | 63,32  | 0,01  | 0,02     | 5,70    | 21,09  | 0,80   | 121      |  |            |
| Суп "Харчо"                                             | 180                  | 200                     | 6,68     | 7,40   | 12,34 | 140,38  | 0,06     | 0,08  | 15,14 | 35,37  | 1,63     | 7,42  | 8,25          | 13,71 | 155,98 | 0,07  | 0,09     | 16,82   | 16,82  | 1,81   | 21       |  |            |
| Капуста тушеная с мясом                                 | 160                  | 200                     | 0,75     | 6,12   | 4,39  | 76,20   | 0,02     | 0,02  | 0,98  | 14,20  | 0,47     | 8,26  | 8,12          | 12,81 | 155,19 | 0,13  | 0,13     | 87,53   | 91,49  | 2,56   | 91       |  |            |
| Хлеб ржаной                                             | 35                   | 45                      | 2,31     | 0,42   | 15,05 | 70,70   | 0,06     | 0,03  | 0,00  | 18,90  | 1,16     | 2,97  | 0,54          | 19,35 | 90,9   | 0,07  | 0,04     | 0,00    | 24,30  | 1,49   | ГП       |  |            |
| Компот из яблок с лимоном                               | 180                  | 200                     | 1,23     | 1,39   | 12,30 | 51,9    | 0,01     | 0,00  | 5,58  | 7,99   | 1,04     | 1,39  | 0,19          | 14,21 | 59,9   | 0,01  | 0,00     | 6,33    | 8,99   | 1,16   | 23       |  |            |
| Итого за обед                                           |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
|                                                         | 595                  | 705                     | 11,62    | 17,99  | 48,19 | 381,35  | 0,16     | 0,14  | 25,50 | 90,52  | 4,83     | 21,01 | 21,10         | 66,24 | 525,26 | 0,29  | 0,28     | 116,4   | 162,69 | 7,82   |          |  |            |
| Уплотненный полдник:                                    |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
| Нарезка из свежего огурца                               | 40                   | 60                      | 0,30     | 0,04   | 1,04  | 5,6     | 0,00     | 0,00  | 4,00  | 9,20   | 0,43     | 0,50  | 0,06          | 1,56  | 8,4    | 0,00  | 0,00     | 6,00    | 13,80  | 0,64   | 114      |  |            |
| Макароны отварные с маслом сливочным                    | 110                  | 130                     | 3,70     | 5,50   | 21,00 | 149,00  | 0,03     | 0,01  | 0,00  | 6,90   | 0,40     | 4,42  | 6,50          | 14,47 | 176,0  | 0,05  | 0,02     | 0,00    | 9,97   | 0,70   | 64       |  |            |
| Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 80/30                | 80/30                   | 12,31    | 8,24   | 11,60 | 167,5   | 0,07     | 0,17  | 2,76  | 60,20  | 0,97     | 12,31 | 8,24          | 11,60 | 167,5  | 0,07  | 0,17     | 2,76    | 60,20  | 0,97   | 100      |  |            |
| Чай с ягодами сладкий                                   | 180                  | 200                     | 0,16     | 0,02   | 8,63  | 35,3    | 0,00     | 0,05  | 5,40  | 3,96   | 0,54     | 0,18  | 0,02          | 9,59  | 39,2   | 0,00  | 0,06     | 6,00    | 4,40   | 0,60   | 34       |  |            |
| Хлеб пшеничный                                          | 35                   | 45                      | 2,66     | 0,28   | 17,22 | 82,25   | 0,039    | 0,01  | 0,00  | 7,00   | 0,39     | 3,42  | 0,36          | 22,14 | 105,75 | 0,05  | 0,01     | 0,00    | 9,00   | 0,49   | ГП       |  |            |
| Итого за полдник                                        |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
|                                                         | 475                  | 545                     | 19,13    | 14,08  | 59,49 | 439,61  | 0,14     | 0,25  | 12,16 | 87,26  | 2,73     | 20,83 | 15,18         | 59,36 | 496,85 | 0,17  | 0,26     | 14,76   | 97,37  | 3,40   |          |  |            |
| ВСЕГО за день                                           |                      |                         |          |        |       |         |          |       |       |        |          |       |               |       |        |       |          |         |        |        |          |  |            |
|                                                         | 1595                 | 1860                    | 44,82    | 54,598 | 199,3 | 1298,72 | 0,5      | 1,103 | 40,76 | 770,7  | 9,34     | 63,34 | 67,61         | 249   | 1567,5 | 0,71  | 19,2     | 134,652 | 930,67 | 13,488 |          |  |            |

13 ДЕНЬ

| Наименование блюда                                                            | Выход<br>д. до 3<br>лет | Вых<br>од от<br>3 до | до 3 лет     |              |              | Витамины      |              |             | Мин.вещ      |               |              | от 3 до 7 лет |              |              | Витамины      |             |             | Мин.вещ      |               |             | №<br>тех.к  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|                                                                               |                         |                      | Б            | Ж            | У            | Ккал          | В1           | В2          | С            | Са            | Fe           | Б             | Ж            | У            | Ккал          | В1          | В2          | С            | Са            | Fe          |             |
| <b>Завтрак:</b>                                                               |                         |                      |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |              |              |               |             |             |              |               |             |             |
| Омлет натуральный                                                             | 160                     | 160                  | 17,58        | 19,24        | 2,42         | 252,8         | 0,08         | 0,47        | 0,36         | 107,40        | 3,12         | 17,6          | 19,24        | 2,42         | 252,8         | 0,08        | 0,47        | 0,36         | 107,40        | 3,12        | 14          |
| Хлеб пшеничный с маслом                                                       | 30/5                    | 40/5                 | 4,52         | 8,75         | 13,23        | 144,79        | 0,04         | 0,18        | 1,20         | 168,24        | 0,35         | 5,04          | 9,26         | 15,02        | 158,2         | 0,04        | 0,20        | 1,33         | 184,25        | 0,41        | ГП,<br>113  |
| сливочным                                                                     | 180                     | 200                  | 4,49         | 4,62         | 13,00        | 111,50        | 0,04         | 0,17        | 1,20         | 167,64        | 0,34         | 5,01          | 5,13         | 14,98        | 125,7         | 0,04        | 0,19        | 1,33         | 183,65        | 0,40        | 20          |
| Какао с молоком                                                               | 180                     | 200                  | 4,49         | 4,62         | 13,00        | 111,50        | 0,04         | 0,17        | 1,20         | 167,64        | 0,34         | 5,01          | 5,13         | 14,98        | 125,7         | 0,04        | 0,19        | 1,33         | 183,65        | 0,40        |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                       | <b>375</b>              | <b>405</b>           | <b>26,59</b> | <b>32,61</b> | <b>28,7</b>  | <b>509,09</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,82</b> | <b>2,76</b>  | <b>443,28</b> | <b>3,81</b>  | <b>27,6</b>   | <b>33,63</b> | <b>32,4</b>  | <b>536,68</b> | <b>0,16</b> | <b>0,86</b> | <b>3,02</b>  | <b>475,3</b>  | <b>3,93</b> |             |
| <b>Второй завтрак:</b>                                                        |                         |                      |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |              |              |               |             |             |              |               |             |             |
| Напиток кисломолочный                                                         | 130                     | 150                  | 4,77         | 3,27         | 4,94         | 71,93         | 0,043        | 0,19        | 0,69         | 162,07        | 0,13         | 5,50          | 3,77         | 5,70         | 83,00         | 0,05        | 0,22        | 0,80         | 187,00        | 0,15        | 26          |
| <b>завтрак</b>                                                                | <b>130</b>              | <b>150</b>           | <b>4,77</b>  | <b>3,27</b>  | <b>4,94</b>  | <b>71,93</b>  | <b>0,043</b> | <b>0,19</b> | <b>0,69</b>  | <b>162,07</b> | <b>0,13</b>  | <b>5,5</b>    | <b>3,77</b>  | <b>5,7</b>   | <b>83,00</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,22</b> | <b>0,8</b>   | <b>187</b>    | <b>0,15</b> |             |
| <b>Обед:</b>                                                                  |                         |                      |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |              |              |               |             |             |              |               |             |             |
| Кукуруза                                                                      | 40                      | 60                   | 3,00         | 0,08         | 5,32         | 28,8          | 0,13         | 0,07        | 10,00        | 10,40         | 0,28         | 3,00          | 0,12         | 7,98         | 43,2          | 0,20        | 0,10        | 15,00        | 15,60         | 0,42        | 112         |
| Суп картофельный с<br>клетками и курицей                                      | 180                     | 200                  | 5,61         | 8,31         | 13,10        | 153,4         | 0,08         | 0,07        | 8,03         | 17,09         | 1,26         | 7,58          | 10,67        | 10,98        | 150,0         | 0,11        | 0,09        | 18,10        | 26,04         | 1,64        | 49          |
| Рагу из птицы                                                                 | 130                     | 150                  | 13,50        | 5,20         | 3,80         | 116,00        | 0,08         | 0,00        | 20,90        | 24,21         | 1,80         | 15,61         | 6,00         | 4,35         | 133,60        | 0,09        | 0,00        | 23,16        | 27,90         | 2,10        | 81          |
| Компот из изюма                                                               | 180                     | 200                  | 0,41         | 0,00         | 15,7         | 64,37         | 0,01         | 0,00        | 0,00         | 43,2          | 0,00         | 0,9           | 0,00         | 18,96        | 77,75         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 52,8          | 0,00        | 22          |
| Хлеб ржаной                                                                   | 35                      | 45                   | 2,31         | 0,42         | 15,05        | 70,70         | 0,06         | 0,03        | 0,00         | 18,90         | 1,16         | 2,97          | 0,54         | 19,35        | 90,9          | 0,07        | 0,04        | 0,00         | 24,30         | 1,49        | ГП          |
| <b>Итого за обед</b>                                                          | <b>565</b>              | <b>655</b>           | <b>24,83</b> | <b>14,01</b> | <b>52,97</b> | <b>433,28</b> | <b>0,36</b>  | <b>0,17</b> | <b>38,93</b> | <b>113,80</b> | <b>4,50</b>  | <b>30,06</b>  | <b>17,33</b> | <b>61,62</b> | <b>495,44</b> | <b>0,47</b> | <b>0,23</b> | <b>56,26</b> | <b>146,64</b> | <b>5,65</b> |             |
| <b>Уплотненный полдник:</b>                                                   |                         |                      |              |              |              |               |              |             |              |               |              |               |              |              |               |             |             |              |               |             |             |
| Салат картофельный с<br>соленым огурцом и<br>зеленым горошком ИЛИ<br>винегрет | 40                      | 60                   | 0,71         | 2,50         | 3,87         | 41,06         | 0,03         | 0,02        | 3,16         | 6,54          | 0,30         | 1,06          | 3,75         | 5,80         | 61,60         | 0,04        | 0,02        | 4,70         | 9,81          | 0,40        | 124/11<br>0 |
| Пирожок с мясом отварным                                                      | 60                      | 60                   | 4,16         | 5,68         | 22,62        | 160,14        | 0,04         | 0,02        | 0,37         | 4,80          | 0,33         | 4,16          | 5,68         | 22,62        | 160,14        | 0,04        | 0,02        | 0,37         | 4,80          | 0,33        | 144         |
| Кисель из концентрата                                                         | 180                     | 200                  | 0,05         | 0,00         | 20,68        | 76,14         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 8,98          | 0,03         | 0,05          | 0,00         | 22,72        | 83,7          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 9,80          | 0,03        | 21          |
| Фрукты свежие (поштучно)                                                      | 120                     | 130                  | 0,90         | 0,00         | 15,00        | 61,67         | 0,04         | 0,04        | 25,00        | 21,85         | 1,54         | 0,98          | 0,00         | 16,25        | 66,81         | 0,04        | 0,04        | 27,09        | 23,67         | 1,66        | 130         |
| <b>Итого за полдник</b>                                                       | <b>400</b>              | <b>450</b>           | <b>5,82</b>  | <b>8,18</b>  | <b>62,2</b>  | <b>339,01</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,08</b> | <b>28,5</b>  | <b>42,17</b>  | <b>2,2</b>   | <b>6,25</b>   | <b>9,43</b>  | <b>67,39</b> | <b>372,23</b> | <b>0,12</b> | <b>0,08</b> | <b>32,16</b> | <b>48,08</b>  | <b>2,42</b> |             |
| <b>ВСЕГО за день</b>                                                          | <b>1470</b>             | <b>1660</b>          | <b>62,01</b> | <b>58,07</b> | <b>148,7</b> | <b>1353,3</b> | <b>0,674</b> | <b>1,26</b> | <b>70,9</b>  | <b>761,32</b> | <b>10,64</b> | <b>69,4</b>   | <b>64,16</b> | <b>167</b>   | <b>1487,4</b> | <b>0,8</b>  | <b>1,39</b> | <b>92,24</b> | <b>857,02</b> | <b>12,2</b> |             |

14860 38,00 22,6 1620 0,90

| 14 ДЕНЬ                                                    |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|----------|--------|-------|----------|-------|--------|---------|------|-------|---------------|------|-------|----------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|---------|
| Наименование блюда                                         | Выход до 3 лет | Выход от 3 до 7 лет | до 3 лет |        |       | Витамины |       |        | Мин.вещ |      |       | от 3 до 7 лет |      |       | Витамины |       |        | Мин.вещ |      |       | № тех.к |      |         |
|                                                            |                |                     | Б        | Ж      | У     | Ккал     | В1    | В2     | С       | Са   | Fe    | Б             | Ж    | У     | Ккал     | В1    | В2     | С       | Са   | Fe    |         |      |         |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Завтрак:                                                   |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Хлеб пшеничный с повидлом                                  |                |                     | 130      | 150    | 5,37  | 6,74     | 19,12 | 149,13 | 0,12    | 0,15 | 1,15  | 117,60        | 0,93 | 5,37  | 6,74     | 21,63 | 170,40 | 0,12    | 0,15 | 1,15  | 117,60  | 0,93 | 1       |
| Кофейный напиток                                           |                |                     | 30/10    | 40/10  | 2,28  | 0,24     | 19,76 | 90,50  | 0,04    | 0,02 | 0,03  | 6,00          | 0,04 | 3,04  | 0,32     | 24,68 | 114,0  | 0,05    | 0,02 | 0,03  | 8,00    | 0,46 | ГП, 117 |
| Итого за завтрак                                           |                |                     | 180      | 200    | 2,77  | 2,78     | 10,2  | 76,83  | 0,018   | 0,09 | 0,00  | 97,56         | 0,36 | 3,09  | 3,08     | 11,73 | 86,98  | 0,02    | 0,10 | 0,00  | 108,4   | 0,40 | 24      |
|                                                            |                |                     | 350      | 400    | 10,42 | 9,76     | 49,1  | 316,46 | 0,174   | 0,26 | 1,18  | 221,16        | 1,3  | 11,5  | 10,1     | 58,04 | 371,38 | 0,19    | 0,27 | 1,18  | 234     | 1,79 |         |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Второй завтрак:                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Напиток кисломолочный                                      |                |                     | 130      | 150    | 4,77  | 3,27     | 4,94  | 71,93  | 0,043   | 0,19 | 0,69  | 162,07        | 0,13 | 5,50  | 3,77     | 5,70  | 83,00  | 0,05    | 0,22 | 0,80  | 187,00  | 0,15 | 26      |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Обед:                                                      |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Сентябрь-февраль:                                          |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Салат из моркови с сахаром                                 |                |                     | 40       | 60     | 0,45  | 4,04     | 4,14  | 55,24  | 0,02    | 0,03 | 1,70  | 9,54          | 0,30 | 0,68  | 6,06     | 5,40  | 79,60  | 0,03    | 0,04 | 2,50  | 14,31   | 0,40 | 119     |
| Октябрь-февраль:                                           |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Салат "Витаминный"                                         |                |                     | 40       | 60     | 0,52  | 0,92     | 2,64  | 21,6   | 0,01    | 0,02 | 5,97  | 12,00         | 0,35 | 0,78  | 1,38     | 3,96  | 32,4   | 0,00    | 0,00 | 0,00  | 7,50    | 0,66 | 118     |
| Салат из свежих огурцов                                    |                |                     | 40       | 60     | 0,20  | 0,02     | 0,69  | 3,7    | 0,00    | 0,00 | 2,68  | 6,12          | 0,16 | 0,30  | 0,04     | 1,04  | 5,6    | 0,00    | 0,00 | 4,02  | 9,18    | 0,24 | 122     |
| Суп картофельный с рыбой                                   |                |                     | 180      | 200    | 8,88  | 3,64     | 15,19 | 142,0  | 0,17    | 0,12 | 28,43 | 37,69         | 1,52 | 9,87  | 4,05     | 16,88 | 157,8  | 0,19    | 0,14 | 31,59 | 41,87   | 1,69 | 51      |
| Картофельное пюре                                          |                |                     | 110      | 130    | 2,80  | 2,80     | 19,90 | 116,70 | 0,00    | 0,09 | 18,90 | 48,50         | 0,88 | 3,28  | 3,27     | 23,57 | 138,0  | 0,00    | 0,11 | 22,40 | 57,32   | 1,04 | 62      |
| 1. Оплады из печени ИЛИ                                    |                |                     | 50       | 70     | 12,17 | 4,62     | 2,27  | 96,7   | 0,12    | 0,84 | 3,39  | 15,41         | 2,79 | 17,04 | 6,40     | 3,17  | 135,4  | 0,17    | 1,17 | 4,74  | 21,57   | 3,90 | 94      |
| 2. Суфле из печени со сметанным соусом                     |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Хлеб ржаной                                                |                |                     | 60/15    | 60/15  | 11,78 | 8,48     | 6,75  | 147,8  | 0,00    | 0,00 | 18,99 | 12,79         | 4,06 | 11,78 | 8,48     | 6,75  | 147,8  | 0,00    | 0,00 | 18,99 | 12,79   | 4,06 | 98      |
| Сок фруктовый                                              |                |                     | 35       | 45     | 2,31  | 0,42     | 15,05 | 70,70  | 0,06    | 0,03 | 0,00  | 18,90         | 1,16 | 2,97  | 0,54     | 19,35 | 90,9   | 0,07    | 0,04 | 0,00  | 24,30   | 1,49 | ГП      |
| Итого за обед                                              |                |                     | 200      | 200    | 1,16  | 0,00     | 25,52 | 105,2  | 0,04    | 0,04 | 22,16 | 26,00         | 0,41 | 1,16  | 0,00     | 25,52 | 105,2  | 0,04    | 0,04 | 22,16 | 26,00   | 0,41 | 27      |
|                                                            |                |                     | 615      | 705    | 27,84 | 12,40    | 80,57 | 552,88 | 0,40    | 1,14 | 78,85 | 158,50        | 7,11 | 35,10 | 15,64    | 92,45 | 659,65 | 0,47    | 1,50 | 80,89 | 178,56  | 9,19 |         |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Уплотненный полдник:                                       |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| Сырники, запеченные из творога с молоком стуженным         |                |                     | 140/20   | 160/20 | 25,09 | 13,41    | 26,13 | 322,0  | 0,09    | 0,41 | 0,76  | 252,89        | 0,93 | 29,44 | 16,08    | 34,85 | 397,6  | 0,11    | 0,49 | 0,95  | 314,62  | 1,08 | 15      |
| Чай с сахаром и молоком                                    |                |                     | 180      | 200    | 2,95  | 3,05     | 8,55  | 73,3   | 0,02    | 0,11 | 0,00  | 116,48        | 0,50 | 3,28  | 3,38     | 9,72  | 82,3   | 0,02    | 0,13 | 0,00  | 129,60  | 0,60 | 29      |
| Фрукты свежие (поштучно)                                   |                |                     | 100      | 100    | 0,75  | 0,00     | 12,50 | 51,39  | 0,03    | 0,03 | 20,84 | 18,21         | 1,28 | 0,75  | 0,00     | 12,50 | 51,39  | 0,03    | 0,03 | 20,84 | 18,21   | 1,28 | 130     |
| Итого за полдник                                           |                |                     | 440      | 480    | 28,79 | 16,46    | 47,2  | 446,68 | 0,14    | 0,55 | 21,6  | 387,58        | 2,7  | 33,5  | 19,5     | 57,07 | 531,33 | 0,16    | 0,65 | 21,79 | 462,43  | 2,96 |         |
|                                                            |                |                     |          |        |       |          |       |        |         |      |       |               |      |       |          |       |        |         |      |       |         |      |         |
| ВСЕГО за день                                              |                |                     | 1535     | 1735   | 71,82 | 41,89    | 182   | 1388   | 0,757   | 2,14 | 102   | 929,31        | 11,3 | 85,6  | 49       | 213   | 1645,4 | 0,87    | 2,65 | 104,7 | 1062    | 14,1 |         |

15 ДЕНЬ

| Наименование блюд                                       | Выхо<br>д до 3<br>лет | Вых<br>од от<br>3 до | до 3 лет     |              |             | Витамины      |             |             | Мин.вещ     |              |             | от 3 до 7 лет |              |               | Витамины      |             |             | Мин.вещ      |               |             | №<br>тех.к |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|
|                                                         |                       |                      | Б            | Ж            | У           | Ккал          | В1          | В2          | С           | Са           | Fe          | Б             | Ж            | У             | Ккал          | В1          | В2          | С            | Са            | Fe          |            |
| <b>Завтрак:</b>                                         |                       |                      |              |              |             |               |             |             |             |              |             |               |              |               |               |             |             |              |               |             |            |
| Супл молочный с крупой                                  | 130                   | 150                  | 4,07         | 6,65         | 14,99       | 133,7         | 0,08        | 0,15        | 1,04        | 131,7        | 0,93        | 4,96          | 7,88         | 17,55         | 157,1         | 0,09        | 0,17        | 1,20         | 152,0         | 1,08        | 9          |
| Рйцо отварное                                           | 40                    | 40                   | 5,08         | 4,60         | 0,3         | 62,80         | 0,03        | 0,18        | 0,00        | 22,00        | 1,08        | 5,08          | 4,60         | 0,3           | 62,80         | 0,03        | 0,18        | 0,00         | 22,00         | 1,08        | 16         |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным                       | 30/5                  | 40/5                 | 4,52         | 8,75         | 13,23       | 144,79        | 0,04        | 0,18        | 1,20        | 168,24       | 0,35        | 5,04          | 9,26         | 15,02         | 158,2         | 0,04        | 0,20        | 1,33         | 184,25        | 0,41        | ГП, 113    |
| Чай с сахаром                                           | 180                   | 200                  | 0,1          | 0,00         | 7,76        | 35,34         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 2,00         | 0,50        | 0,11          | 0,00         | 9,12          | 36,88         | 0,00        | 0,01        | 0,00         | 2,40          | 0,60        | 30         |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 | <b>385</b>            | <b>435</b>           | <b>13,77</b> | <b>20</b>    | <b>36,3</b> | <b>376,64</b> | <b>0,15</b> | <b>0,51</b> | <b>2,24</b> | <b>323,9</b> | <b>2,86</b> | <b>15,2</b>   | <b>21,74</b> | <b>41,97</b>  | <b>414,98</b> | <b>0,16</b> | <b>0,56</b> | <b>2,53</b>  | <b>360,65</b> | <b>3,17</b> |            |
| <b>Второй завтрак:</b>                                  |                       |                      |              |              |             |               |             |             |             |              |             |               |              |               |               |             |             |              |               |             |            |
| Напиток кисломолочный                                   | 130                   | 150                  | 4,77         | 3,27         | 4,94        | 71,93         | 0,04        | 0,19        | 0,69        | 162,07       | 0,13        | 5,50          | 3,77         | 5,70          | 83,00         | 0,05        | 0,22        | 0,80         | 187,00        | 0,15        | 26         |
| <b>Обед:</b>                                            |                       |                      |              |              |             |               |             |             |             |              |             |               |              |               |               |             |             |              |               |             |            |
| Июль-сентябрь:<br>Нарезка из свежих помидоров (томатов) | 40                    | 60                   | 0,47         | 0,08         | 1,53        | 9,2           | 0           | 0           | 10          | 5,6          | 0,33        | 0,7           | 0,12         | 2,3           | 13,8          | 0           | 0           | 15           | 8,4           | 0,5         | 115        |
| октябрь-май:<br>Салат из свежкы с огурцом соленым       | 40                    | 60                   | 0,52         | 2,06         | 4,80        | 40,40         | 0,02        | 0,03        | 2,40        | 13,60        | 0,68        | 0,78          | 3,09         | 7,20          | 60,49         | 0,03        | 0,04        | 3,56         | 20,54         | 1,02        | 123        |
| Щи со свежей капустой (со сметаной)                     | 180/6                 | 200/8                | 6,58         | 6,35         | 8,28        | 114,8         | 0,07        | 0,08        | 24,66       | 31,18        | 0,48        | 7,31          | 7,06         | 9,20          | 127,5         | 0,08        | 0,09        | 27,40        | 34,64         | 0,53        | 53         |
| Макаронные изделия отварные                             | 110                   | 130                  | 3,70         | 5,50         | 21,00       | 149,00        | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 6,90         | 0,40        | 4,30          | 6,50         | 24,90         | 176,0         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 8,15          | 0,42        | 64         |
| Гуляш из говядины                                       | 50                    | 50                   | 8,58         | 6,17         | 2,08        | 105,8         | 0,02        | 0,06        | 0,70        | 7,50         | 1,25        | 8,58          | 6,17         | 2,08          | 105,8         | 0,02        | 0,06        | 0,70         | 7,50          | 1,25        | 87         |
| Кисель из концентрата                                   | 180                   | 200                  | 0,05         | 0,00         | 20,68       | 76,14         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,98         | 0,03        |               |              |               |               |             |             |              |               |             | 21         |
| Витаминизированный напиток                              |                       | 200                  |              |              |             |               |             |             |             |              |             |               |              |               |               |             |             |              |               |             | 6/н        |
| Хлеб ржаной                                             | 40                    | 50                   | 2,24         | 0,44         | 17,32       | 79,6          | 0,04        | 0,03        | 0,00        | 13,60        | 0,92        | 2,80          | 0,55         | 21,65         | 99,5          | 0,06        | 0,04        | 0,00         | 17,00         | 1,15        | ГП         |
| <b>Итого за обед</b>                                    | <b>676</b>            | <b>968</b>           | <b>21,67</b> | <b>20,52</b> | <b>74,2</b> | <b>565,71</b> | <b>0,18</b> | <b>0,21</b> | <b>27,8</b> | <b>81,76</b> | <b>3,76</b> | <b>23,8</b>   | <b>23,37</b> | <b>83,03</b>  | <b>653,81</b> | <b>0,47</b> | <b>0,42</b> | <b>47,66</b> | <b>87,83</b>  | <b>4,37</b> |            |
| <b>Уплотненный полдник:</b>                             |                       |                      |              |              |             |               |             |             |             |              |             |               |              |               |               |             |             |              |               |             |            |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски                 | 100                   | 120                  | 7,12         | 4,23         | 11,08       | 107,85        | 0,08        | 0,06        | 4,97        | 13,58        | 0,50        | 8,50          | 6,09         | 13,29         | 129,42        | 0,10        | 0,07        | 5,96         | 16,29         | 0,60        | 101        |
| Компот из ягод свежих                                   | 180                   | 200                  | 0,18         | 0,07         | 9,41        | 38,9          | 0,00        | 0,00        | 14,70       | 6,00         | 0,00        | 0,20          | 0,07         | 10,46         | 43,2          | 0,00        | 0,00        | 16,40        | 6,67          | 0,00        | 35         |
| Булочка Российская                                      | 100                   | 100                  | 7,40         | 8,62         | 57,93       | 351,9         | 0,10        | 0,07        | 0,12        | 25,77        | 0,95        | 7,40          | 8,62         | 57,93         | 351,9         | 0,10        | 0,07        | 0,12         | 25,77         | 0,95        | 142        |
| Хлеб пшеничный                                          | 35                    | 45                   | 2,66         | 0,28         | 17,22       | 82,25         | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 7,00         | 0,39        | 3,42          | 0,36         | 22,14         | 105,75        | 0,05        | 0,01        | 0,00         | 9,00          | 0,49        | ГП         |
| <b>Итого за полдник</b>                                 | <b>415</b>            | <b>465</b>           | <b>17,36</b> | <b>13,20</b> | <b>95,6</b> | <b>580,89</b> | <b>0,22</b> | <b>0,14</b> | <b>19,8</b> | <b>52,35</b> | <b>1,84</b> | <b>19,5</b>   | <b>15,14</b> | <b>103,82</b> | <b>630,28</b> | <b>0,25</b> | <b>0,15</b> | <b>22,48</b> | <b>57,73</b>  | <b>2,04</b> |            |
| <b>ВСЕГО за день</b>                                    | <b>1606</b>           | <b>2018</b>          | <b>57,57</b> | <b>56,99</b> | <b>211</b>  | <b>1595,2</b> | <b>0,59</b> | <b>1,05</b> | <b>50,5</b> | <b>620,1</b> | <b>8,59</b> | <b>64</b>     | <b>64,02</b> | <b>235</b>    | <b>1782,1</b> | <b>0,92</b> | <b>1,35</b> | <b>73,47</b> | <b>693,21</b> | <b>9,73</b> |            |

1606 2018 57,57 56,99 211 1595,2 0,59 1,05 50,5 620,1 8,59 64 64,02 235 1782,1 0,92 1,35 73,47 693,21 9,73

| Номер дня        | Выход до<br>3 лет | Выход от<br>3 до 7 лет | до 3 лет |       |        |         | от 3 до 7 лет |        |        |         |
|------------------|-------------------|------------------------|----------|-------|--------|---------|---------------|--------|--------|---------|
|                  |                   |                        | Б        | Ж     | У      | Ккал    | Б             | Ж      | У      | Ккал    |
| ВСЕГО за день 1  | 1600              | 1833                   | 53,21    | 52,74 | 220,14 | 1487,73 | 62,15         | 58,57  | 256,23 | 1757,01 |
| ВСЕГО за день 2  | 1625              | 1853                   | 54,08    | 47,51 | 231,34 | 1424    | 70,705        | 63,489 | 297,74 | 1751,51 |
| ВСЕГО за день 3  | 1551              | 1736                   | 87,8     | 73,94 | 172,97 | 1680,54 | 98,05         | 80,112 | 200,48 | 1886,25 |
| ВСЕГО за день 4  | 1456              | 1671                   | 69       | 46,82 | 234,26 | 1603,47 | 75,94         | 53,156 | 269,03 | 1833,63 |
| ВСЕГО за день 5  | 1510              | 1725                   | 57,41    | 56,83 | 147,17 | 1309,44 | 66,08         | 62,972 | 173,02 | 1509,99 |
| ВСЕГО за день 6  | 1625              | 1805                   | 40,56    | 40,69 | 186,7  | 1263,05 | 45,18         | 44,22  | 212,32 | 1385,66 |
| ВСЕГО за день 7  | 1381              | 1536                   | 57,42    | 59,48 | 223,81 | 1273,36 | 64,04         | 66,57  | 250,37 | 1470,15 |
| ВСЕГО за день 8  | 1475              | 1885                   | 48,23    | 54,61 | 190,85 | 1445,81 | 57,715        | 63,783 | 214,9  | 1647,88 |
| ВСЕГО за день 9  | 1535              | 1788                   | 63,45    | 61,58 | 176,13 | 1505,88 | 83,43         | 76,728 | 212,47 | 1858,31 |
| ВСЕГО за день 10 | 1580              | 1836                   | 52,46    | 38,37 | 172,21 | 1237,03 | 58,96         | 46,33  | 195,45 | 1475,52 |
| ВСЕГО за день 11 | 1580              | 1803                   | 47,09    | 43,11 | 188,51 | 1293,08 | 58,16         | 52,39  | 218,46 | 1503,91 |
| ВСЕГО за день 12 | 1595              | 1860                   | 44,82    | 54,6  | 199,29 | 1298,72 | 63,34         | 67,605 | 248,65 | 1567,52 |
| ВСЕГО за день 13 | 1470              | 1660                   | 62,01    | 58,07 | 148,73 | 1353,31 | 69,44         | 64,16  | 167,13 | 1487,35 |
| ВСЕГО за день 14 | 1535              | 1735                   | 71,82    | 41,89 | 181,76 | 1387,95 | 85,57         | 49,01  | 213,26 | 1645,36 |
| ВСЕГО за день 15 | 1606              | 2018                   | 57,57    | 56,99 | 211    | 1595,17 | 63,985        | 64,025 | 234,52 | 1782,07 |
| ИТОГО СРЕДНЯЯ    | 1542              | 1783                   | 57,8     | 52,48 | 192,32 | 1410,57 | 68,183        | 60,875 | 224,27 | 1637,47 |
|                  |                   |                        | 38       | 42    | 183    | 1260    | 49            | 54     | 235    | 1620    |