

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Козлов В.И.



В.И. Козлов

« 1 » сентября 2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующая ДОУ № 8



Ю.Г. Мищерякова

« 1 » сентября 2024-2025 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(10-ти дневное)  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН  
Сезон: лето-осень  
Возраст: от 1,5 до 3 лет  
Длительность пребывания: 8-10 часов**

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	4,8	22,9	153	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	16	1,2	0,1	7,9	37,4	573	2021
Итого за прием пищи:		351	9,6	11,5	43,4	315,4		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		451	10	11,9	53,2	359,4		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,8	0,8	20,4	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	4,2	45	95	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	50/20	6,6	7,2	2,8	108,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		585	15	16,9	69,3	494,1		
	Полдник							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	52	2,3	2,9	23,1	127,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
Итого за полдник:		202	6,7	6,7	29,1	203,4		
Всего за день:			31,7	35,5	151,6	1056,9		

сезон: лето-осень  
 возрастная категория: 1,5-3 года  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-тгк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021

	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за прием пищи:		350	10,6	11,6	43,3	318,6		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		450	11	12	53,1	362,6		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	30	0,3	0	0,7	4,2	70	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128-тгк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	50	8,2	8,6	8,1	142,1	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	2,3	3,9	8,7	79,4	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	13	1	0,2	5,2	26,8	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-тгк	2021
Итого за обед:		573	15,52	15,8	70,9	487		
Полдник								
	КАША "ДРУЖБА"	130	3,3	4,4	17,5	122,7	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,2	2,4	10,9	70,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	8	0,6	0,1	3,9	18,7	573	2021
Итого за полдник:		298	6,1	7,0	32,3	211,8		
Всего за день:		1321	32,62	34,78	156,28	1061,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3 Завтрак								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,10	5,8	0,1	52,9	79	2021
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	40	0,4	0	1	5,6	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	130	8	5,3	16,1	145	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	22	1,7	0,2	10,8	51,5	573	2021
Итого за прием пищи:		350	10,40	11,4	35,1	285		
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
Итого за завтрак:		500	11,20	11,6	50,3	349,5		
Обед								

	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	150	1,4	4,8	11,2	93,3	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	6,6	7,1	9,6	139,1	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	110	2,1	3,1	10,3	74,3	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		560	15,42	15,8	73,5	505,1		
Полдник								
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,3	11	75,2	462	2021
Итого за полдник:		220	5,6	7,2	31,5	213,2		
Всего за день:			32,236	34,6	155,3	1067,8		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4		Завтрак						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	150	4,4	4,1	12,7	106,5	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50	0,2	0,2	10,9	47,2	446-п	2021
Итого за прием пищи:		385	10,2	12	41,2	315,3		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,8	0,3	9,6	49		
Итого за завтрак:		485	11	12,3	50,8	364,3		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,4	1,8	1,9	25,3	31	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,7	2,3	37,1	104	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	60	5,8	6,9	11,8	132,5	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,6	21,7	135,3	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,5	70,2	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за обед:		580	15,4	16,4	75,2	509,4		
Полдник								

	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
Итого за полдник:		200	6,6	7,4	28,9	208,7		
Всего за день:			33	36,1	154,9	1082,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5		Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	40	1,1	1,4	2	25,5	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,1	9,3	9	144,5	268-гтк	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		355	10,1	11,2	34,3	277,6		
		II Завтрак						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
Итого за завтрак:		505	10,9	11,4	49,5	342,1		
		Обед						
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	30	0,4	1,5	1,8	22,9	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	150	3,2	7,7	10,5	124	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,4	2,1	3	56,4	308-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	110	3,0	4,3	17,5	120,4	400-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	165	0,5	0,1	16,6	69,4	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580-гтк	2021
Итого за обед:		540	15,54	16,3	68,5	484,2		
		Полдник						
	ОЛАДЬИ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	10,4	70,5	462	2021
Итого за полдник:		210	6,6	6,7	31,9	213,7		
Всего за день:			33,04	34,4	149,9	1040		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	5,1	5,8	15,6	135,8	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	155	2,2	1,9	10,5	68,2	465	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ТТК	2024
	СОУС шоколадный	10	0,6	0,5	4,2	23,9	443-п	2021
Итого за прием пищи:		350	9,7	11,8	42,5	316,8		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		450	10,1	12,1	52,8	363,8		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	40	0,4	0	1	5,6	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	4,2	45	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	6,7	7,1	9,6	139,1	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	4	28,5	161,1	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,1	0,1	8,3	34,5	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		580	14,7	16,6	70,7	500,3		
	Полдник							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	20	2,9	5,2	4	74,4	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	50	2,3	1,1	13,1	71,9	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за полдник:		230	6,1	7,3	29,7	207,5		
Всего за день:			30,9	36	153,2	1071,6		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Неделя 2 день 2	Завтрак							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	50	6,3	7,6	7,8	124,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1,7	4	9,4	79,3	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		370	10,66	12,1	38,6	304,8		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		470	11,06	12,5	48,4	348,8		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	2,4	2,5	33,6	31	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128-гтк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	10,2	20,5	211,9	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580-гтк	2021
Итого за обед:		535	15,3	15,8	68,4	476,7		
	Полдник							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	130	3,7	3,5	12,3	96,2	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за полдник:		310	6,3	7,4	31,7	216,3		
Всего за день:			32,68	35,7	148,5	1041,8		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3	Завтрак							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	40	0,4	0	1	5,6	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	6,3	9,7	9,4	150,1	268-гтк	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	11	0,9	0,2	4,4	22,7	574	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
Итого за прием пищи:		356	10,3	11,1	33,2	273,2		
		II Завтрак						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
Итого за завтрак:		506	11,1	11,3	48,4	337,7		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,6	2,4	3,6	39,2	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,6	2,1	5,6	48	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	65	7,6	8,6	8,44	139,5	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,7	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
Итого за обед:		597	15,4	17,2	74,74	514,5		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тгк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,3	11	75,2	462	2021
Итого за полдник:		220	5,6	7,2	31,5	213,2		
Всего за день:			32,12	35,7	154,64	1065,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4		Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-тгк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за прием пищи:		350	10,6	11,6	43,3	318,6		
		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		450	11	12	53,1	362,6		
		Обед						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160	1,2	2,8	4,5	48,1	95	2021



	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	60	7,6	6,2	5	106,6	486-тгк	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	120	3,3	4,6	19,1	131,3	400-тгк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,6	67,4	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580-тгк	2021
Итого за обед:		537	14,8	15,7	69,8	479,2		
		Полдник						
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
Итого за полдник:		200	6,6	7,4	28,9	208,7		
Всего за день:			32,4	35,1	151,8	1050,5		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	130	5,6	6	12,4	126	263-тгк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,9	10,2	66	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за прием пищи:		350	10,6	11,9	39,1	306,1		
		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		450	11	12,2	49,4	353,1		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,8	0,8	20,4	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	150	1,4	4,8	11,2	93,3	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	110	3	2,9	18,3	111,1	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за обед:		535	14,6	16,7	72,1	504,7		

		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,5	6,2	16,7	145,5	139	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,5	582	2021
Итого за полдник:		310	6,5	7,3	31,1	215,5		
Всего за день:			32,1	36,2	152,6	1073,3		

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	478	11	12	51	356
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		8,4	9,4	40,6	280
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		10,5	11,75	50,75	350
выход норм в % соотношении за 5 дней		26	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	567,6	15,376	16,24	71	496,0
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		14,7	16,45	71,05	490
выход норм в % соотношении за 5 дней		37	35	35,2	35

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	226	6,324	6,996	30,74	210,16
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		6,3	7,05	30,45	210
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		33	35	154	1062
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		31,5	35,25	152,25	1050
выход норм в % соотношении за 5 дней		77,4	75	76	76

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	465	11	12	50	353
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		8,4	9,4	40,6	280
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		10,5	11,75	50,75	350
выход норм в % соотношении за 5 дней		26	26	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	557	15	16	71	495
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		14,7	16,45	71,05	490
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	35

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	254,00	6,23	7,32	30,58	212,24
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		6,3	7,05	30,45	210

выход норм в % соотношении за 5 дней		15	16	15	15
--------------------------------------	--	----	----	----	----

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		32	36	152	1061
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		31,5	35,25	152,25	1050
выход норм в % соотношении за 5 дней		76,29	76	75	76

<b>ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	451	10	11,9	53,2	359,4
2 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
3 ДЕНЬ	500	11,20	11,6	50,3	349,5
4 ДЕНЬ	485	11	12,3	50,8	364,3
5 ДЕНЬ	505	10,9	11,4	49,5	342,1
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	478,20	10,82	11,84	51,38	355,58
6 ДЕНЬ	450	10,1	12,1	52,8	363,8
7 ДЕНЬ	470	11,06	12,5	48,4	348,8
8 ДЕНЬ	506	11,1	11,3	48,4	337,7
9 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
10 ДЕНЬ	450	11	12,2	49,4	353,1
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	465,20	10,85	12,02	50,42	353,20
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	471,70	10,84	11,93	50,90	354,39

<b>ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	585	15	16,9	69,3	494,1

2 ДЕНЬ	573	15,52	15,8	70,88	487
3 ДЕНЬ	560	15,42	15,8	73,5	505,1
4 ДЕНЬ	580	15,4	16,4	75,2	509,4
5 ДЕНЬ	540	15,54	16,3	68,5	484,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	567,6	15,38	16,24	71,5	495,96
6 ДЕНЬ	580	14,7	16,6	70,7	500,3
7 ДЕНЬ	535	15,3	15,8	68,4	476,7
8 ДЕНЬ	597	15,4	17,2	74,74	514,5
9 ДЕНЬ	537	14,8	15,7	69,8	479,2
10 ДЕНЬ	535	14,6	16,7	72,1	504,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	556,80	14,96	16,40	71,15	495,08
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	562,20	15,17	16,32	71,31	495,52

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	202	6,7	6,7	29,1	203,4
2 ДЕНЬ	298	6,1	7,0	32,3	211,8
3 ДЕНЬ	220	5,6	7,2	31,5	213,2
4 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
5 ДЕНЬ	210	6,6	6,7	31,9	213,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	226,00	6,32	7,00	30,74	210,16
6 ДЕНЬ	230	6,1	7,3	29,7	207,5
7 ДЕНЬ	310	6,3	7,4	31,7	216,3
8 ДЕНЬ	220	5,6	7,2	31,5	213,2
9 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
10 ДЕНЬ	310	6,5	7,3	31,1	215,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	254,00	6,23	7,32	30,58	212,24
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	240,00	6,28	7,16	30,66	211,20

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I день I		Завтрак						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		415	12,5	14,6	55,2	401,5		
		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		515	12,9	15	65	445,5		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70/20	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,1	4,1	23,8	140,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		742	19	21,7	87,2	627,1		
		Полдник						
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		252	8,5	8,5	39,3	268,5		
Всего за день:			40,4	45,2	191,5	1341,1		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2	<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		420	13,4	14,2	58,6	415,1		
	<b>II Завтрак</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	50	0,6	0,1	1,2	7	70	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-гтк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	70	11,4	12	11,3	199,3	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	2,7	4,6	10,3	93,2	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк	2021
Итого за обед:		710	20	21,1	87	616,8		
	<b>Полдник</b>							
	КАША "ДРУЖБА"	180	4,6	6,1	24,3	169,9	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
Итого за полдник:		370	7,9	8,5	41,25	272,5		
Всего за день:			41,7	44,2	196,65	1348,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
Итого за прием пищи:		440	13,3	14,1	46,5	365,3		
		II Завтрак						
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		620	14,2	14,3	64,7	442,7		
		Обед						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	140	2,7	3,9	13,1	94,6	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		720	19,7	20	92,1	637,1		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			41,6	42,9	197,9	1351,7		



сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I день 4	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	170	5	4,6	14,4	120,6	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	0,2	0,2	13,2	56,8	446-п	2021
Итого за прием пищи:		465	13,2	15,4	53	406,4		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,8	0,3	9,6	49		
Итого за завтрак:		565	14	15,7	62,6	455,4		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,7	3,1	3,1	42,1	31	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	70	6,7	8	13,68	153,7	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
Итого за обед:		715	19,9	21,1	95,98	651,4		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
Всего за день:			42,4	46,3	195,98	1375,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5	Завтрак							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	50	1,4	1,8	2,5	32	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	7,7	11,8	11,4	183,4	268-гтк	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за прием пищи:		445	13,2	14,2	45,5	362,4		
	II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		625	14,1	14,4	63,7	439,8		
	Обед							
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	50	0,6	2,6	2,9	35,1	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	180	3,9	9,2	12,6	148,7	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,0	2,9	4,1	79	308-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк	2021
Итого за обед:		685	20,42	21	93,5	645,2		
	Полдник							
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	191	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		260	8,5	8,6	41,1	275,7		
Всего за день:			43,02	44	198,3	1360,7		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1	<b>Завтрак</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,6	2,3	12,6	81,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тгк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
Итого за прием пищи:		435	12,6	14,2	56	404,1		
	<b>II Завтрак</b>							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		535	13	14,5	66,3	451,1		
	<b>Обед</b>							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,7	33,7	190,2	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		720	19,5	20,3	91	638,6		
	<b>Полдник</b>							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		285	7,7	9,1	37,4	260,6		
Всего за день:			40,2	43,9	194,7	1350,3		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2		Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	70	7,8	9,95	12,9	174,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2	4,7	11,1	93,7	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
Итого за прием пищи:		472	13,8	15,35	52,1	402,1		
		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		572	14,2	15,75	61,9	446,1		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-ггк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ггк	2021
Итого за обед:		675	19,9	20,4	91,5	628,4		
		Полдник						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,3	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	32	2,4	0,3	15,7	74,9	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		397	7,7	8,9	41,2	275,5		
Всего за день:			41,8	45,05	194,6	1350		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3	Завтрак							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	8,2	12,5	12,1	194,4	268-гтк	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	33	2,5	0,3	16,2	77,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		458	13,6	14,2	44,1	358,2		
	II Завтрак							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		638	14,5	14,4	62,3	435,6		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,9	3,6	5,5	58,9	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,5	6,7	57,6	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	10,6	10,38	171,58	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		730	19,7	21,9	94,98	654,08		
	Полдник							
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			41,9	44,9	198,38	1361,58		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		420	13,4	14,2	58,6	415,1		
	II Завтрак							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	190	1,4	3,4	5,3	57,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	80	10,1	8,3	6,7	142,1	486-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-гтк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк	2021
Итого за обед:		665	19,2	20,2	88,8	614,6		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
Всего за день:			41,5	44,3	194,6	1342,3		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-гтк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за прием пищи:		442	13,8	15	52,3	398		
		II Завтрак						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		542	14,2	15,3	62,6	445		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,9	34	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12,1	173,8	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,6	3,4	21,7	131,5	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		675	19,6	21,8	94,1	660,7		
		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
Итого за полдник:		375	7,9	9	39,6	271,1		
Всего за день:			41,7	46,1	196,3	1376,8		

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	569	14	15	65	449
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		26	25	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	714,4	19,804	20,98	91,16	635,52
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		37	35	35	35,3

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	277,4	8,22	8,74	40,03	271,44
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15



ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		42	45	196	1355
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
выход норм в % соотношении за 5 дней		77,45	74,20	75	75

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	561	14	15	64	447
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,81	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	693	20	21	92	639
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	36

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		41	45	195,7	1356
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
выход норм в % соотношении за 5 дней		76,70	75	75	75

<b>ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	515	12,9	15	65	445,5
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
3 ДЕНЬ	620	14,2	14,3	64,7	442,7
4 ДЕНЬ	565	14	15,7	62,6	455,4
5 ДЕНЬ	625	14,1	14,4	63,7	439,8
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>569,00</b>	<b>13,80</b>	<b>14,80</b>	<b>64,88</b>	<b>448,50</b>
6 ДЕНЬ	535	13	14,5	66,3	451,1
7 ДЕНЬ	572	14,2	15,75	61,9	446,1
8 ДЕНЬ	638	14,5	14,4	62,3	435,6
9 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
10 ДЕНЬ	542	14,2	15,3	62,6	445
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>561,40</b>	<b>13,94</b>	<b>14,91</b>	<b>64,30</b>	<b>447,38</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	<b>565,20</b>	<b>13,87</b>	<b>14,86</b>	<b>64,59</b>	<b>447,94</b>

<b>ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	742	19	21,7	87,2	627,1
2 ДЕНЬ	710	20	21,1	87	616,8
3 ДЕНЬ	720	19,7	20	92,1	637,1
4 ДЕНЬ	715	19,9	21,1	95,98	651,4
5 ДЕНЬ	685	20,42	21	93,5	645,2
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>714,4</b>	<b>19,804</b>	<b>20,98</b>	<b>91,156</b>	<b>635,52</b>
6 ДЕНЬ	720	19,5	20,3	91	638,6
7 ДЕНЬ	675	19,9	20,4	91,5	628,4
8 ДЕНЬ	730	19,7	21,9	94,98	654,08
9 ДЕНЬ	665	19,2	20,2	88,8	614,6
10 ДЕНЬ	675	19,6	21,8	94,1	660,7
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>693,00</b>	<b>19,58</b>	<b>20,92</b>	<b>92,08</b>	<b>639,28</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):</b>	<b>703,70</b>	<b>19,69</b>	<b>20,95</b>	<b>91,62</b>	<b>637,40</b>

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	252	8,5	8,5	39,3	268,5
2 ДЕНЬ	370	7,9	8,5	41,25	272,5
3 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
4 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
5 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	277,40	8,22	8,74	40,03	271,44
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	397	7,7	8,9	41,2	275,5
8 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
9 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
10 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	294,90	8,06	8,88	39,69	270,49

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	4,8	22,9	153	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	16	1,2	0,1	7,9	37,4	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		451	10	11,9	53,2	359,4		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,8	0,8	20,4	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	4,2	45	95	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	50/20	6,6	7,2	2,8	108,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		585	15	16,9	69,3	494,1		
	Полдник							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	52	2,3	2,9	23,1	127,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
Итого за полдник:		202	6,7	6,7	29,1	203,4		
Всего за день:			31,7	35,5	151,6	1056,9		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-ттк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		450	11	12	53,1	362,6		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	30	0,3	0	0,7	4,2	70	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128-ттк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ из птицы	50	8,2	8,6	8,1	142,1	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	2,3	3,9	8,7	79,4	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	13	1	0,2	5,2	26,8	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ттк	2021
Итого за обед:		573	15,52	15,8	70,9	487		
	Полдник							
	КАША "ДРУЖБА"	130	3,3	4,4	17,5	122,7	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,2	2,4	10,9	70,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	8	0,6	0,1	3,9	18,7	573	2021
Итого за полдник:		298	6,1	7,0	32,3	211,8		
Всего за день:		1321	32,62	34,78	156,28	1061,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,10	5,8	0,1	52,9	79	2021
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	40	0,4	0	1	5,6	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	135	8,3	5,5	16,8	150,7	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,80	0,2	4	20,6	574	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	16	0,1	0	10,6	42,5	86	2021
Итого за завтрак:		404	11,1	11,7	48,5	343,4		
		Обед						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	150	1,4	4,8	11,2	93,3	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	6,6	7,1	9,6	139,1	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	110	2,1	3,1	10,3	74,3	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		560	15,38	15,8	73,5	505,1		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,3	11	75,2	462	2021
Итого за полдник:		220	5,6	7,2	31,5	213,2		
Всего за день:			32,1	34,7	153,5	1061,7		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ гречневой	150	4,4	4,1	12,7	106,5	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ	50	0,2	0,2	10,9	47,2	446-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за завтрак:		485	11	12,3	50,8	364,3		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,4	1,8	1,9	25,3	31	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,7	2,3	37,1	104	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	60	5,8	6,9	11,8	132,5	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,6	21,7	135,3	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,5	70,2	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за обед:		580	15,4	16,4	75,2	509,4		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
Итого за полдник:		200	6,6	7,4	28,9	208,7		
Всего за день:			33	36,1	154,9	1082,4		



сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	40	0,4	0	1	5,6	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,1	9,3	9	144,5	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	25	1	2,4	12,7	75,9	73	2021
Итого за завтрак:		400	10,3	12,2	52,3	359,1		
Обед								
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	30	0,4	1,5	1,8	22,9	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	150	3,2	7,7	10,5	124	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6,4	2,1	3	56,4	308-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	110	3,0	4,3	17,5	120,4	400-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	165	0,5	0,1	16,6	69,4	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580-ттк	2021
Итого за обед:		540	15,54	16,3	68,5	484,2		
Полдник								
	ОЛАДЫ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	10,4	70,5	462	2021
Итого за полдник:		210	6,6	6,7	31,9	213,7		
Всего за день:			32,44	35,2	152,7	1057		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	5,1	5,8	15,6	135,8	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	155	2,2	1,9	10,5	68,2	465	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тгк	2024
	СОУС шоколадный	10	0,6	0,5	4,2	23,9	443-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		450	10,1	12,1	52,8	363,8		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	40	0,4	0	1	5,6	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	4,2	45	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	6,7	7,1	9,6	139,1	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	4	28,5	161,1	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,1	0,1	8,3	34,5	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		580	14,7	16,6	70,7	500,3		
Полдник								
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	20	2,9	5,2	4	74,4	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	50	2,3	1,1	13,1	71,9	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за полдник:		230	6,1	7,3	29,7	207,5		
Всего за день:			30,9	36	153,2	1071,6		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2		Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	50	6,3	7,6	7,8	124,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1,7	4	9,4	79,3	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		470	11,06	12,5	48,4	348,8		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	2,4	2,5	33,6	31	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128-ттк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	10,2	20,5	211,9	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580-ттк	2021
Итого за обед:		535	15,3	15,8	68,4	476,7		
		Полдник						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	130	3,7	3,5	12,3	96,2	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
Итого за полдник:		310	6,3	7,4	31,7	216,3		
Всего за день:			32,68	35,7	148,5	1041,8		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3		Завтрак						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	40	0,4	0	1	5,6	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,1	9,3	9	144,7	268-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	25	1	2,4	12,7	75,9	73	2021
Итого за завтрак:		400	10,3	12,2	52,3	359,3		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,6	2,4	3,6	39,2	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,6	2,1	5,6	48	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	65	7,6	8,6	8,44	139,5	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,7	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
Итого за обед:		597	15,4	17,2	74,74	514,5		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,3	11	75,2	462	2021
Итого за полдник:		220	5,6	7,2	31,5	213,2		
Всего за день:			31,32	36,6	158,54	1087		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4		Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-ттк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		450	11	12	53,1	362,6		
		Обед						
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	160	1,2	2,8	4,5	48,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	60	7,6	6,2	5	106,6	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	120	3,3	4,6	19,1	131,3	400-ттк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,6	67,4	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580-ттк	2021
Итого за обед:		537	14,8	15,7	69,8	479,2		
		Полдник						
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
Итого за полдник:		200	6,6	7,4	28,9	208,7		
Всего за день:			32,4	35,1	151,8	1050,5		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 1,5-3 года

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	130	5,6	6	12,4	126	263-гтк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,9	10,2	66	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		450	11	12,2	49,3	353,1		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,8	0,8	20,4	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	150	1,4	4,8	11,2	93,3	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	110	3	2,9	18,3	111,1	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за обед:		535	14,6	16,7	72,1	504,7		
		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,5	6,2	16,7	145,5	139	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,5	582	2021
Итого за полдник:		310	6,5	7,3	31,1	215,5		
Всего за день:			32,1	36,2	152,5	1073,3		

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	438	11	12	52	358
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		8,4	9,4	40,6	280
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		10,5	11,75	50,75	350
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	26	25	26

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	567,6	15,368	16,24	71,476	495,96
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		14,7	16,45	71,05	490
выход норм в % соотношении за 5 дней		37	35	35	35

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	226	6,324	6,996	30,74	210,16
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		6,3	7,05	30,45	210
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		32	35	154	1064
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		31,5	35,25	152,25	1050
выход норм в % соотношении за 5 дней		77,07	75	76	76

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	444	11	12	51	358
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		8,4	9,4	40,6	280
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		10,5	11,75	50,75	350
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	26	25	25,5

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	557	15	16	71	495
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		14,7	16,45	71,05	490
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	35



<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	254,00	6,23	7,32	30,58	212,24
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		6,3	7,05	30,45	210
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	16	15	15

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		32	36	153	1065
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		31,5	35,25	152,25	1050
выход норм в % соотношении за 5 дней		75,90	76,43	75,32	76,06

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	451	10	11,9	53,2	359,4
2 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
3 ДЕНЬ	404	11,10	11,7	48,5	343,4
4 ДЕНЬ	485	11	12,3	50,8	364,3
5 ДЕНЬ	400	10,3	12,2	52,3	359,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	438,00	10,68	12,02	51,58	357,76
6 ДЕНЬ	450	10,1	12,1	52,8	363,8
7 ДЕНЬ	470	11,06	12,5	48,4	348,8
8 ДЕНЬ	400	10,3	12,2	52,3	359,3
9 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
10 ДЕНЬ	450	11	12,2	49,3	353,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	444,00	10,69	12,20	51,18	357,52
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	441,00	10,69	12,11	51,38	357,64

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	585	15	16,9	69,3	494,1
2 ДЕНЬ	573	15,52	15,8	70,9	487
3 ДЕНЬ	560	15,38	15,8	73,5	505,1
4 ДЕНЬ	580	15,4	16,4	75,2	509,4
5 ДЕНЬ	540	15,54	16,3	68,5	484,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	567,6	15,37	16,24	71,476	495,96
6 ДЕНЬ	580	14,7	16,6	70,7	500,3
7 ДЕНЬ	535	15,3	15,8	68,4	476,7
8 ДЕНЬ	597	15,4	17,2	74,74	514,5
9 ДЕНЬ	537	14,8	15,7	69,8	479,2
10 ДЕНЬ	535	14,6	16,7	72,1	504,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	556,80	14,96	16,40	71,15	495,08
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	562,20	15,16	16,32	71,31	495,52

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	202	6,7	6,7	29,1	203,4
2 ДЕНЬ	298	6,1	7,0	32,3	211,8
3 ДЕНЬ	220	5,6	7,2	31,5	213,2
4 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
5 ДЕНЬ	210	6,6	6,7	31,9	213,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	226,00	6,32	7,00	30,74	210,16
6 ДЕНЬ	230	6,1	7,3	29,7	207,5
7 ДЕНЬ	310	6,32	7,4	31,7	216,3
8 ДЕНЬ	220	5,6	7,2	31,5	213,2
9 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
10 ДЕНЬ	310	6,5	7,3	31,1	215,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	254,00	6,23	7,32	30,58	212,24
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	240,00	6,28	7,16	30,66	211,20

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		515	12,9	15	65	445,5		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70/20	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,1	4,1	23,8	140,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		742	19	21,7	87,2	627,1		
	Полдник							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		252	8,5	8,5	39,3	268,5		
Всего за день:			40,4	45,2	191,5	1341,1		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-ттк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	50	0,6	0,1	1,2	7	70	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-ттк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	70	11,4	12	11,3	199,3	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	2,7	4,6	10,3	93,2	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
Итого за обед:		710	20	21,1	87	616,8		
	Полдник							
	КАША "ДРУЖБА"	180	4,6	6,1	24,3	169,9	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
Итого за полдник:		370	7,9	8,5	41,25	272,5		
Всего за день:			41,7	44,2	196,65	1348,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3	Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
Итого за завтрак:		490	14,2	14,2	64,2	441,6		
	Обед							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	140	2,7	3,9	13,1	94,6	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		720	19,7	20	92,1	637,1		
	Полдник							
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			41,6	42,8	197,4	1350,6		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	170	5	4,6	14,4	120,6	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	0,2	0,2	13,2	56,8	446-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за завтрак:		565	14	15,7	62,6	455,4		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,7	3,1	3,1	42,1	31	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	70	6,7	8	13,68	153,7	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
Итого за обед:		715	19,9	21,1	95,98	651,4		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
Всего за день:			42,4	46,3	195,98	1375,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5	Завтрак							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,5	11,1	177,8	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,4	66,7	458,9		
	Обед							
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	50	0,6	2,6	2,9	35,1	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	180	3,9	9,2	12,6	148,7	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,0	2,9	4,1	79	308-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
Итого за обед:		685	20,42	21	93,5	645,2		
	Полдник							
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	191	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		260	8,5	8,6	41,1	275,7		
Всего за день:			42,52	45	201,3	1379,8		



сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1		Завтрак						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,6	2,3	12,6	81,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		535	13	14,5	66,3	451,1		
		Обед						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,7	33,7	190,2	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		720	19,5	20,3	91	638,6		
		Полдник						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		285	7,7	9,1	37,4	260,6		
Всего за день:			40,2	43,9	194,7	1350,3		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2		Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	70	7,8	9,95	12,9	174,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2	4,7	11,1	93,7	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		572	14,2	15,75	61,9	446,1		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-гтк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-гтк	2021
Итого за обед:		675	19,9	20,4	91,5	628,4		
		Полдник						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,3	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	32	2,4	0,3	15,7	74,9	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		397	7,7	8,9	41,2	275,5		
Всего за день:			41,8	45,05	194,6	1350		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3	Завтрак							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,4	11,1	177,7	268-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,3	66,7	458,8		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,9	3,6	5,5	58,9	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,5	6,7	57,6	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	10,6	10,38	171,58	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		730	19,7	21,9	94,98	654,08		
	Полдник							
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			41	45,84	202,78	1384,78		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-ттк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	190	1,4	3,4	5,3	57,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	80	10,1	8,3	6,7	142,1	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-ттк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
Итого за обед:		665	19,2	20,2	88,8	614,6		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
Всего за день:			41,5	44,3	194,6	1342,3		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-ттк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		542	14,16	15,3	62,6	445		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,9	34	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12,1	173,8	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,6	3,4	21,7	131,5	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		675	19,6	21,8	94,1	660,7		
		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
Итого за полдник:		375	7,9	9	39,6	271,1		
Всего за день:			41,66	46,1	196,3	1376,8		

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	513	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	714,4	19,804	20,98	91,156	635,52
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		37	35	35	35

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдни за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	277,4	8,22	8,74	40,03	271,44
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		42	45	197	1359
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
выход норм в % соотношении за 5 дней		77,27	74,5	75	76

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	529	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	693	20	21	92	639
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	36

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		41	45	197	1361
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350
выход норм в % соотношении за 5 дней		76,36	75	75	76



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	515	12,9	15	65	445,5
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
3 ДЕНЬ	490	14,2	14,2	64,2	441,6
4 ДЕНЬ	565	14	15,7	62,6	455,4
5 ДЕНЬ	475	13,6	15,4	66,7	458,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	513,00	13,70	14,98	65,38	452,10
6 ДЕНЬ	535	13	14,5	66,3	451,1
7 ДЕНЬ	572	14,2	15,75	61,9	446,1
8 ДЕНЬ	475	13,6	15,3	66,7	458,8
9 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
10 ДЕНЬ	542	14,16	15,3	62,6	445
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	528,80	13,75	15,09	65,18	452,02
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	520,90	13,73	15,04	65,28	452,06

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	742	19	21,7	87,2	627,1
2 ДЕНЬ	710	20	21,1	87	616,8
3 ДЕНЬ	720	19,7	20	92,1	637,1
4 ДЕНЬ	715	19,9	21,1	95,98	651,4
5 ДЕНЬ	685	20,42	21	93,5	645,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	714,4	19,804	20,98	91,156	635,52
6 ДЕНЬ	720	19,5	20,3	91	638,6
7 ДЕНЬ	675	19,9	20,4	91,5	628,4
8 ДЕНЬ	730	19,7	21,94	94,98	654,08
9 ДЕНЬ	665	19,2	20,2	88,8	614,6
10 ДЕНЬ	675	19,6	21,8	94,1	660,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	693,00	19,58	20,93	92,08	639,28
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	703,70	19,69	20,95	91,62	637,40

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	252	8,5	8,5	39,3	268,5
2 ДЕНЬ	370	7,9	8,5	41,25	272,5
3 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
4 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
5 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	277,40	8,22	8,74	40,03	271,44
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	397	7,7	8,9	41,2	275,5
8 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
9 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
10 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	294,90	8,06	8,88	39,69	270,49

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		515	12,9	15	65	445,5		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70/20	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,1	4,1	23,8	140,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		742	19	21,7	87,2	627,1		
	Полдник							
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,5	11,1	177,8	268-гтк	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	2021
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за полдник:		612	15,32	17,4	80,7	542,1		
Всего за день:			47,22	54,1	232,9	1614,7		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2		Завтрак						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-тгк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
		Обед						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	50	0,6	0,1	1,2	7	70	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-тгк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	70	11,4	12	11,3	199,3	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	2,6	4,6	10,3	93,2	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-тгк	2021
Итого за обед:		710	20	21,1	87	616,8		
		Полдник						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7,0	130,2	65	2021
	КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	6,7	27	188,8	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	110	0,9	0,3	10,6	53,9	82	2021
Итого за полдник:		560	16,2	18,7	74,46	534		
Всего за день:			50	54,4	229,86	1609,9		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
Итого за завтрак:		490	14,2	14,2	64,2	441,6		
		Обед						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	140	2,7	3,9	13,1	94,6	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		720	19,7	20	92,1	637,1		
		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,3	140	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	90	3,5	7,3	24,5	177,8	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,1	2,8	13,1	89,4	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за полдник:		515	15,8	17,1	82	545		
Всего за день:			49,7	51,3	238,3	1623,7		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	170	5	4,6	14,4	120,6	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	0,2	0,2	13,2	56,8	446-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за завтрак:		565	14	15,7	62,6	455,4		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,7	3,1	3,1	42,1	31	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	70	6,7	8	13,68	153,7	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
Итого за обед:		715	19,9	21,1	95,98	651,4		
	Полдник							
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	155	6,7	7,1	14,8	150,1	263-гтк	2015
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	180	5,3	4,5	7,5	90,9	470	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за полдник:		525	17	17,1	74,36	516,1		
Всего за день:			50,9	53,9	232,94	1622,9		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5	Завтрак							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,5	11,1	177,8	268-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,4	66,7	458,9		
	Обед							
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	50	0,6	2,6	2,9	35,1	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	180	3,9	9,2	12,6	148,7	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,0	2,9	4,1	79	308-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-тгк	2021
Итого за обед:		685	20,42	21	93,5	645,2		
	Полдник							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,1	4,2	31,6	189,5	258-п	2021
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6,0	28,7	191	431-м	2016
	СМЕТАНА терм.	40	1	6,0	1,3	63	433	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,1	2,8	13,1	89,4	462	2021
Итого за полдник:		505	16,8	18,9	82,1	568		
Всего за день:			50,82	55,34	242,3	1672,1		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,6	2,3	12,6	81,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тгк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		535	13	14,5	66,3	451,1		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,7	33,7	190,2	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		720	19,5	20,3	91	638,6		
	Полдник							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	30	4,3	7,8	6	111,6	65	2021
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	200	3,8	5,6	18,7	135,1	177-п	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	100	4,5	2,3	26,2	143,9	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за полдник:		550	15,8	17,7	80,4	538,8		
Всего за день:			48,3	52,5	237,7	1628,5		



сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	70	7,8	9,95	12,9	174,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2	4,7	11,1	93,7	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		572	14,2	15,75	61,9	446,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-ттк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ттк	2021
Итого за обед:		675	20	20,4	91,5	628,4		
Полдник								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0	5,8	0,2	53	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,4	140	2021
	ПУДИНГ С РИСОМ	60	8,9	5,6	29,8	205,4	250-м	2016
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за полдник:		483	16,8	17,9	74,4	525,7		
Всего за день:			51	54,05	227,8	1600,2		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3		Завтрак						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,4	11,1	177,7	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,3	66,7	458,8		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,9	3,6	5,5	58,9	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,5	6,7	57,6	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	10,6	10,38	171,58	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		730	19,7	21,9	94,98	654,08		
		Полдник						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,7	3,1	3,8	46	30	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за полдник:		530	16,1	18,8	74,7	532,8		
Всего за день:			49,4	56,04	236,38	1645,68		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	190	1,4	3,4	5,3	57,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	80	10,1	8,3	6,7	142,1	486-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-гтк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк	2021
Итого за обед:		665	19,2	20,2	88,8	614,6		
	Полдник							
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	5,9	6	10,1	118	305-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	5,1	11,4	103,5	380	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	33	2,5	0,3	16,2	77,2	573	2021
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
Итого за полдник:		518	15,9	17,4	79	535,3		
Всего за день:			48,9	52,2	236,2	1609		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-гтк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		542	14,16	15,3	62,6	445		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,9	34	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12,1	173,8	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,6	3,4	21,7	131,5	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		675	19,8	21,8	94,1	660,7		
Полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,5	6,5	34,4	210,1	443-м	2016
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
Итого за полдник:		445	16,6	18,5	82,2	563,8		
Всего за день:			50,56	55,6	238,9	1669,5		

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	513	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	714,4	19,804	20,98	91,156	635,52
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		37	35	35	35

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 30% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	543,4	16,224	17,848	78,724	541,04
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		16,2	18	78,3	540
выход норм в % соотношении за 5 дней		30,0	30	30	30

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =90% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		50	54	235	1629
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 90 % от суточной нормы:		48,6	54	234,9	1620
выход норм в % соотношении за 5 дней		92,09	90	90,1	90

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	529	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	693	20	21	92	639
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	36

ИТОГО ПОЛДНИК 30% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	505,20	16,24	18,06	78,14	539,28
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		16,2	18	78,3	540
выход норм в % соотношении за 5 дней		30	30	30	30

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =90% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		50	54	235	1631
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 90 % от суточной нормы:		48,6	54	234,9	1620
выход норм в % соотношении за 5 дней		91,91	90,1	90	90,59

<b>ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	515	12,9	15	65	445,5
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
3 ДЕНЬ	490	14,2	14,2	64,2	441,6
4 ДЕНЬ	565	14	15,7	62,6	455,4
5 ДЕНЬ	475	13,6	15,4	66,7	458,9
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	513,00	13,70	14,98	65,38	452,10
6 ДЕНЬ	535	13	14,5	66,3	451,1
7 ДЕНЬ	572	14,2	15,75	61,9	446,1
8 ДЕНЬ	475	13,6	15,3	66,7	458,8
9 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
10 ДЕНЬ	542	14,16	15,3	62,6	445
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	528,80	13,75	15,09	65,18	452,02
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	520,90	13,73	15,04	65,28	452,06

<b>ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ</b>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	742	19	21,7	87,2	627,1
2 ДЕНЬ	710	20,0	21,1	87	616,8
3 ДЕНЬ	720	19,7	20	92,1	637,1
4 ДЕНЬ	715	19,9	21,1	95,98	651,4
5 ДЕНЬ	685	20,42	21	93,5	645,2
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	714,4	19,804	20,98	91,156	635,52
6 ДЕНЬ	720	19,5	20,3	91	638,6
7 ДЕНЬ	675	20	20,4	91,5	628,4
8 ДЕНЬ	730	19,7	21,94	94,98	654,08
9 ДЕНЬ	665	19,2	20,2	88,8	614,6
10 ДЕНЬ	675	19,8	21,8	94,1	660,7
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	693,00	19,64	20,93	92,08	639,28
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):</b>	703,70	19,72	20,95	91,62	637,40



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ-30%) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	612	15,32	17,4	80,7	542,1
2 ДЕНЬ	560	16,2	18,7	74,46	534
3 ДЕНЬ	515	15,8	17,1	82	545
4 ДЕНЬ	525	17	17,1	74,36	516,1
5 ДЕНЬ	505	16,8	18,94	82,1	568
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	543,40	16,22	17,85	78,72	541,04
6 ДЕНЬ	550	15,8	17,7	80,4	538,8
7 ДЕНЬ	483	16,8	17,9	74,4	525,7
8 ДЕНЬ	530	16,1	18,8	74,7	532,8
9 ДЕНЬ	518	15,9	17,4	79	535,3
10 ДЕНЬ	445	16,6	18,5	82,2	563,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	505,20	16,24	18,06	78,14	539,28
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	524,30	16,23	17,95	78,43	540,16

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		515	12,9	15	65	445,5		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70/20	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	2,1	4,1	23,8	140,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		742	19	21,7	87,2	627,1		
	Полдник							
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		252	8,5	8,5	39,3	268,5		
	Ужин							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,5	11,1	177,8	263-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за ужин:		475	13,6	15,4	66,7	458,9		
Всего за день:			54	60,6	258,2	1800		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-ттк	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	50	0,6	0,1	1,2	7	70	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-ттк	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы	70	11,4	12	11,3	199,3	322-м	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	2,7	4,6	10,3	93,2	380	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
Итого за обед:		710	20,0	21,1	87	616,8		
	Полдник							
	КАША "ДРУЖБА"	180	4,6	6,1	24,3	169,9	229-п	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
Итого за полдник:		370	7,9	8,5	41,25	272,5		
	Ужин							
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	7	4,6	9,3	107,1	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,8	24,5	199,7	142	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за ужин:		450	13,5	14,9	62,1	437,6		
Всего за день:			55,22	59,1	258,75	1786		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021
Итого за завтрак:		490	14,2	14,2	64,2	441,6		
		Обед						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	140	2,7	3,9	13,1	94,6	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		720	19,7	20	92,1	637,1		
		Полдник						
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
		Ужин						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	227-м	2016
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	150	4,3	4,1	14,2	111,1	140	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (виноград)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за ужин:		580	14,2	14,8	63,9	445,1		
Всего за день:			55,8	57,6	261,3	1795,7		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4	Завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой	170	5	4,6	14,4	120,6	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	0,2	0,2	13,2	56,8	446-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за завтрак:		565	14	15,7	62,6	455,4		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,7	3,1	3,1	42,1	31	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	СМЕТАНА терм.	7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса	70	6,7	8	13,68	153,7	294-м/372-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
Итого за обед:		715	19,9	21,1	95,98	651,4		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
	Ужин							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-ТТК	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за ужин:		542	14,2	15,3	62,6	445		
Всего за день:			56,6	61,6	258,58	1820,4		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5		Завтрак						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,5	11,1	177,8	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,4	66,7	458,9		
		Обед						
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	50	0,6	2,6	2,9	35,1	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками	180	3,9	9,2	12,6	148,7	89-м/129-м	2016
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,0	2,9	4,1	79	308-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	130	3,6	5	20,7	142,3	400-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
Итого за обед:		685	20,6	21	93,5	645,2		
		Полдник						
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	191	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		260	8,5	8,6	41,1	275,7		
		Ужин						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	28	0,1	0	18,5	74,4	86	2021
Итого за ужин:		478	14	14,3	68,2	457,1		
Всего за день:			56,72	59,3	269,5	1836,9		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1		Завтрак						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,6	2,3	12,6	81,4	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тгк	2024
	СОУС шоколадный	15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-п	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		535	13	14,5	66,3	451,1		
		Обед						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,7	33,7	190,2	386-п	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-м	2016
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		720	19,5	20,3	91	638,6		
		Полдник						
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		285	7,7	9,1	37,4	260,6		
		Ужин						
	ГУЛЯШ из отварного мяса	90	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	145	2,8	4,1	13,6	97,9	177-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-тгк	2021
Итого за ужин:		475	14	14,2	63,3	439		
Всего за день:			54,2	58,1	258	1789,3		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	70	7,8	9,95	12,9	174,8	297	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2	4,7	11,1	93,7	53	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		572	14,2	15,75	61,9	446,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128-ттк	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м	2016
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ттк	2021
Итого за обед:		675	19,9	20,4	91,5	628,4		
Полдник								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	180	5,1	4,9	17	133,3	140	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	32	2,4	0,3	15,7	74,9	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		397	7,7	8,9	41,2	275,5		
Ужин								
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	7	4,6	9,3	107,1	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,8	24,5	199,7	142	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за ужин:		450	13,5	14,9	62,1	437,6		
Всего за день:			55,3	59,95	256,7	1787,6		



сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3	Завтрак							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,5	11,4	11,1	177,7	268-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й вариант)	35	1,4	3,3	17,7	105,9	73	2021
Итого за завтрак:		475	13,6	15,3	66,7	458,8		
	Обед							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,9	3,6	5,5	58,9	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,5	6,7	57,6	115	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	10,6	10,38	171,58	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		730	19,7	21,9	94,98	654,08		
	Полдник							
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тгк	2024
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
	Ужин							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,3	0,1	9	38	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за ужин:		515	12,9	14,9	65,5	448,5		
Всего за день:			53,9	60,72	268,28	1833,28		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4	Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-ттк	2008
	ПОВИДЛЮ, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		520	13,8	14,6	68,4	459,1		
	Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	190	1,4	3,4	5,3	57,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	80	10,1	8,3	6,7	142,1	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-ттк	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
Итого за обед:		665	19,2	20,2	88,8	614,6		
	Полдник							
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)	190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
Итого за полдник:		255	8,5	9,5	37,4	268,6		
	Ужин							
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	60	0,8	3,1	3,5	45,8	2	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	5,9	6	10,1	118	305-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
Итого за ужин:		490	14,1	14,2	69,3	460,8		
Всего за день:			55,6	58,5	263,9	1803,1		

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-ттк	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за завтрак:		542	14,16	15,3	62,6	445		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,9	34	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12,1	173,8	299-м	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,6	3,4	21,7	131,5	225	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		675	19,6	21,8	94,1	660,7		
		Полдник						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
Итого за полдник:		375	7,9	9	39,6	271,1		
		Ужин						
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	11,5	13	28,3	275,9	285-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за ужин:		485	14	15,6	62,5	446,1		
Всего за день:			55,66	61,7	258,8	1822,9		

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	513	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	714,4	19,848	20,98	91,156	635,52
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		37	35	35	35

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдни за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	277,4	8,22	8,74	40,03	271,44
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

<b>ИТОГО УЖИН 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого ужины за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	505	13,9	14,94	64,7	448,74
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,7	25	25	25

<b>ИТОГО 100% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		56	60	261	1808
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		5,4	6	26,1	180
выход норм в % соотношении за 5 дней		103,09	99	100	100

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	529	14	15	65	452
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	693	20	21	92	639
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630
выход норм в % соотношении за 5 дней		36	35	35	36

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдни за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15

<b>ИТОГО УЖИН 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого ужины за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	483	13,7	14,76	64,54	446,4
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	24,7	25

<b>ИТОГО 100% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		55	60	261	1807
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		5,4	6	26,1	180
выход норм в % соотношении за 5 дней		102	100	100	100,4

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	515	12,9	15	65	445,5
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
3 ДЕНЬ	490	14,2	14,2	64,2	441,6
4 ДЕНЬ	565	14	15,7	62,6	455,4
5 ДЕНЬ	475	13,6	15,4	66,7	458,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	513,00	13,70	14,98	65,38	452,10
6 ДЕНЬ	535	13	14,5	66,3	451,1
7 ДЕНЬ	572	14,2	15,75	61,9	446,1
8 ДЕНЬ	475	13,6	15,3	66,7	458,8
9 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,4	459,1
10 ДЕНЬ	542	14,16	15,3	62,6	445
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	528,80	13,75	15,09	65,18	452,02
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	520,90	13,73	15,04	65,28	452,06

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	742	19	21,7	87,2	627,1
2 ДЕНЬ	710	20,0	21,1	87	616,8
3 ДЕНЬ	720	19,7	20	92,1	637,1
4 ДЕНЬ	715	19,9	21,1	95,98	651,4
5 ДЕНЬ	685	20,6	21	93,5	645,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	714,4	19,848	20,98	91,156	635,52
6 ДЕНЬ	720	19,5	20,3	91	638,6
7 ДЕНЬ	675	19,9	20,4	91,5	628,4
8 ДЕНЬ	730	19,7	21,92	94,98	654,08
9 ДЕНЬ	665	19,2	20,2	88,8	614,6
10 ДЕНЬ	675	19,6	21,8	94,1	660,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	693,00	19,58	20,92	92,08	639,28
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	703,70	19,71	20,95	91,62	637,40

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	252	8,5	8,5	39,3	268,5
2 ДЕНЬ	370	7,9	8,5	41,25	272,5
3 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
4 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
5 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	277,40	8,22	8,74	40,03	271,44
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	397	7,7	8,9	41,2	275,5
8 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
9 ДЕНЬ	255	8,5	9,5	37,4	268,6
10 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	294,90	8,06	8,88	39,69	270,49

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (УЖИНЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	475	13,6	15,4	66,7	458,9
2 ДЕНЬ	450	13,5	14,9	62,1	437,6
3 ДЕНЬ	580	14,2	14,8	63,9	445,1
4 ДЕНЬ	542	14,2	15,3	62,6	445
5 ДЕНЬ	478	14	14,3	68,2	457,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	505,00	13,90	14,94	64,70	448,74
6 ДЕНЬ	475	14	14,2	63,3	439
7 ДЕНЬ	450	13,5	14,9	62,1	437,6
8 ДЕНЬ	515	12,9	14,9	65,5	448,5
9 ДЕНЬ	490	14,1	14,2	69,3	460,8
10 ДЕНЬ	485	14	15,6	62,5	446,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	483,00	13,70	14,76	64,54	446,40
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	494,00	13,80	14,85	64,62	447,57



## Обычный"3-7 лет безлактозное

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 1 день 1	
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
Итого за прием пищи:	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
	СМЕТАНА терм.
	ГУЛЯШ из отварного мяса
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за обед:	
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 1 день 2	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)
	ЧАЙ С САХАРОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ

## Обычный"3-7 лет безлактозное

Итого за прием пищи:	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
	ВАФЛИ
Итого за обед:	
	КАША "ДРУЖБА"
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 1 день 3	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
Итого за прием пищи:	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными

## Обычный"3-7 лет безлактозное

	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за обед:	
	БЛИНЧИКИ из п/ф
	ПЕЧЕНЬЕ
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ
	КАКАО С МОЛОКОМ
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 1 день 4	
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ гречневой
	ЧАЙ С МОЛОКОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ
Итого за прием пищи:	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ
	СМЕТАНА терм.
	БЕФСТРОГАНОВ из отварного мяса
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за обед:	
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)

## Обычный"3-7 лет безлактозное

Итого за полдник:
Всего за день:

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 1 день 5	
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ
	ЧАЙ С САХАРОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за прием пищи:	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясными фрикадельками
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
	ВАФЛИ
Итого за обед:	
	ОЛАДЫ
	КАКАО С МОЛОКОМ
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда
------------	--------------------

## Обычный"3-7 лет безлактозное

Неделя 2 день 1	
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	БЛИНЧИКИ из п/ф
	СОУС шоколадный
Итого за прием пищи:	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
	СМЕТАНА терм.
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ
	РИС ОТВАРНОЙ
	СОУС СМЕТАННЫЙ
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за обед:	
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ
	ЧАЙ С САХАРОМ
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 2 день 2	
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

## Обычный"3-7 лет безлактозное

	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за прием пищи:	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
	ВАФЛИ
Итого за обед:	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ пшенной
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ЧАЙ С САХАРОМ
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 2 день 3	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ
	ЧАЙ С МОЛОКОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за прием пищи:	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ

## Обычный"3-7 лет безлактозное

	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за обед:	
	БЛИНЧИКИ из п/ф
	ПЕЧЕНЬЕ
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ
	КАКАО С МОЛОКОМ
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 2 день 4	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)
	ЧАЙ С САХАРОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
Итого за прием пищи:	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ
	СМЕТАНА терм.
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
	ВАФЛИ
Итого за обед:	

## Обычный"3-7 лет безлактозное

	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир)
Итого за полдник:	
Всего за день:	

сезон: лето-осень

возрастная категория: 3-7 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 2 день 5	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за прием пищи:	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)
Итого за прием пищи:	
Итого за завтрак:	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ
Итого за обед:	
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
	ЧАЙ С САХАРОМ
	ПЕЧЕНЬЕ
Итого за полдник:	
Всего за день:	



**ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:

СанПиН 100 % суточной нормы:

норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 5 дней

**ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:

СанПиН 100 % суточной нормы:

норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 5 дней

**ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:

СанПиН 100 % суточной нормы:

норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 5 дней

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:

СанПиН 100 % суточной нормы:

норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 5 дней

**ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

Обычный"3-7 лет безлактозное

итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:
СанПиН 100 % суточной нормы:
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:
выход норм в % соотношении за 5 дней

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:
СанПиН 100 % суточной нормы:
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:
выход норм в % соотношении за 5 дней

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:
СанПиН 100 % суточной нормы:
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:
выход норм в % соотношении за 5 дней

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:
СанПиН 100 % суточной нормы:
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:
выход норм в % соотношении за 5 дней

<b>ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ</b>
1 ДЕНЬ

Обычный"3-7 лет безлактозное

2 ДЕНЬ
3 ДЕНЬ
4 ДЕНЬ
5 ДЕНЬ
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:
6 ДЕНЬ
7 ДЕНЬ
8 ДЕНЬ
9 ДЕНЬ
10 ДЕНЬ
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):

<b>ДНИ</b>	<b>ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ)</b>	<b>ВОЗРАСТНАЯ</b>
1 ДЕНЬ		
2 ДЕНЬ		
3 ДЕНЬ		
4 ДЕНЬ		
5 ДЕНЬ		
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		
6 ДЕНЬ		
7 ДЕНЬ		
8 ДЕНЬ		
9 ДЕНЬ		
10 ДЕНЬ		
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):		

<b>ДНИ</b>	<b>ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ)</b>	<b>ВОЗРАСТНАЯ</b>
1 ДЕНЬ		
2 ДЕНЬ		
3 ДЕНЬ		
4 ДЕНЬ		
5 ДЕНЬ		
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		
6 ДЕНЬ		
7 ДЕНЬ		
8 ДЕНЬ		

Обычный"3-7 лет безлактозное

9 ДЕНЬ
10 ДЕНЬ
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):

## Обычный"3-7 лет безлактозное

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
35	5	9,1	7	130,2	65	2021
160	4,9	5,2	24,4	163,1	230-п	2021
190	0,3	0,1	9	38	459	2021
30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
415	12,5	14,6	55,2	401,5		
<b>II Завтрак</b>						
100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
100	0,4	0,4	9,8	44		
515	12,9	15	65	445,5		
<b>Обед</b>						
50	0,4	3	1,3	34	16	2021
180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
70/20	8,5	9,3	3,6	139,5	293-м	2016
140	2,1	4,1	23,8	140,1	324	2008
200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
742	19	21,7	87,2	627,1		
<b>Полдник</b>						
72	3,2	4	32,1	177,6	539-п	2021
180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
252	8,5	8,5	39,3	268,5		
	40,4	45,2	191,5	1341,1		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк	2008
30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021

## Обычный"3-7 лет безлактозное

420	13,4	14,2	58,6	415,1		
II Завтрак						
100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
100	0,4	0,4	9,8	44		
520	13,8	14,6	68,4	459,1		
Обед						
50	0,6	0,1	1,2	7	70	2011
200	2	3,1	8,9	71,4	128-ГТК	2021
70	11,4	12	11,3	199,3	322-м	2016
135	2,7	4,6	10,3	93,2	380	2021
200	0,4	0,1	22,2	90	485-п	2021
20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ГТК	2021
710	20	21,1	87	616,8		
Полдник						
180	4,6	6,1	24,3	169,9	229-п	2021
180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
370	7,9	8,5	41,25	272,5		
	41,7	44,2	196,65	1348,4		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
155	9,5	6,4	19,2	172,9	375	2021
180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
440	13,3	14,1	46,5	365,3		
II Завтрак						
180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
180	0,9	0,2	18,2	77,4		
620	14,2	14,3	64,7	442,7		
Обед						
50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021

## Обычный"3-7 лет безлактозное

80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-м	2016
140	2,7	3,9	13,1	94,6	177-п	2021
200	0,6	0,1	20,1	84,1	495	2021
40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
720	19,7	20	92,1	637,1		
<b>Полдник</b>						
45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
250	7,7	8,6	41,1	271,9		
	41,6	42,9	197,9	1351,7		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
35	5	9,1	7	130,2	65	2021
170	5	4,6	14,4	120,6	140	2021
180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
60	0,2	0,2	13,2	56,8	446-п	2021
465	13,2	15,4	53	406,4		
<b>II Завтрак</b>						
100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
100	0,8	0,3	9,6	49		
565	14	15,7	62,6	455,4		
<b>Обед</b>						
50	0,7	3,1	3,1	42,1	31	2021
180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
7	0,2	1,1	0,2	11	433	2021
70	6,7	8	13,68	153,7	294-м/372-м	2016
140	5,2	4,6	27,6	172,2	256	2021
200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
33	2,6	0,5	13,2	68	574	2021
715	19,9	21,1	95,98	651,4		
<b>Полдник</b>						
65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021

## Обычный"3-7 лет безлактозное

255	8,5	9,5	37,4	268,6		
	42,4	46,3	195,98	1375,4		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
50	1,4	1,8	2,5	32	157	2021
165	7,7	11,8	11,4	183,4	268-ГТК	2021
180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
445	13,2	14,2	45,5	362,4		
<b>II Завтрак</b>						
180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
180	0,9	0,2	18,2	77,4		
625	14,1	14,4	63,7	439,8		
<b>Обед</b>						
50	0,6	2,6	2,9	35,1	2	2021
180	3,9	9,2	12,6	148,7	89-м/129-м	2016
70	9,0	2,9	4,1	79	308-ГТК	2021
130	3,6	5	20,7	142,3	400-ГТК	2021
200	0,6	0,1	20,1	84,2	495	2021
20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ГТК	2021
685	20,42	21	93,5	645,2		
<b>Полдник</b>						
80	5,5	6	28,7	191	431-м	2016
180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
260	8,5	8,6	41,1	275,7		
	43,02	44	198,3	1360,7		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			



## Обычный"3-7 лет безлактозное

Завтрак						
180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
185	2,6	2,3	12,6	81,4	465	2021
10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ГТК	2024
15	0,8	0,8	6,3	35,8	443-П	2021
435	12,6	14,2	56	404,1		
II Завтрак						
100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
100	0,4	0,3	10,3	47		
535	13	14,5	66,3	451,1		
Обед						
60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
80	8,9	9,4	12,9	185,5	299-М	2016
130	3,3	4,7	33,7	190,2	386-П	2021
20	0,3	0,7	1,4	12,6	372-М	2016
180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
720	19,5	20,3	91	638,6		
Полдник						
25	3,6	6,5	5	93	65	2021
70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-П	2021
10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
285	7,7	9,1	37,4	260,6		
	40,2	43,9	194,7	1350,3		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
70	7,8	9,95	12,9	174,8	297	2011
130	2	4,7	11,1	93,7	53	2021

## Обычный"3-7 лет безлактозное

180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
472	13,8	15,35	52,1	402,1		
<b>II Завтрак</b>						
100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
100	0,4	0,4	9,8	44		
572	14,2	15,75	61,9	446,1		
<b>Обед</b>						
60	0,8	3,7	3,7	50,4	31	2021
180	1,8	2,8	8	64,3	128-ГТК	2021
185	11,7	12,6	25,2	261,5	292-м	2016
180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
25	2	0,4	10	51,5	574	2021
15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ГТК	2021
675	19,9	20,4	91,5	628,4		
<b>Полдник</b>						
5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
180	5,1	4,9	17	133,3	140	2021
32	2,4	0,3	15,7	74,9	573	2021
180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
397	7,7	8,9	41,2	275,5		
	41,8	45,05	194,6	1350		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
60	0,7	0	1,4	8,4	70	2011
175	8,2	12,5	12,1	194,4	268-ГТК	2021
180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
33	2,5	0,3	16,2	77,2	573	2021
10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
458	13,6	14,2	44,1	358,2		
<b>II Завтрак</b>						
180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
180	0,9	0,2	18,2	77,4		
638	14,5	14,4	62,3	435,6		
<b>Обед</b>						
60	0,9	3,6	5,5	58,9	1	2021

## Обычный"3-7 лет безлактозное

180	1,9	2,5	6,7	57,6	115	2021
80	9,4	10,6	10,38	171,58	318-м/372-м	2016
150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
730	19,7	21,9	94,98	654,08		
<b>Полдник</b>						
45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-гтк	2024
15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
250	7,7	8,6	41,1	271,9		
	41,9	44,9	198,38	1361,58		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
160	10,8	13,9	14,7	227,2	224-гтк	2008
30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
420	13,4	14,2	58,6	415,1		
<b>II Завтрак</b>						
100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
100	0,4	0,4	9,8	44		
520	13,8	14,6	68,4	459,1		
<b>Обед</b>						
190	1,4	3,4	5,3	57,1	95	2021
10	0,2	1,5	0,3	15,8	433	2021
80	10,1	8,3	6,7	142,1	486-гтк	2021
150	4,1	5,8	23,8	164,2	400-гтк	2021
180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021
15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-гтк	2021
665	19,2	20,2	88,8	614,6		

## Обычный"3-7 лет безлактозное

Полдник						
65	2,9	4,7	29,8	172,6	547-п	2021
190	5,6	4,8	7,6	96	470	2021
255	8,5	9,5	37,4	268,6		
	41,5	44,3	194,6	1342,3		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
7	0,1	5,1	0,1	46,3	79	2021
50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
150	6,5	6,9	14,3	145,3	263-гтк	2015
180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
25	2	0,4	10	51,5	574	2021
442	13,8	15	52,3	398		
II Завтрак						
100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
100	0,4	0,3	10,3	47		
542	14,2	15,3	62,6	445		
Обед						
50	0,4	3	1,9	34	16	2021
180	1,7	5,7	13,4	112	123-п	2021
75	8,3	8,8	12,1	173,8	299-м	2016
130	3,6	3,4	21,7	131,5	225	2021
180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
675	19,6	21,8	94,1	660,7		
Полдник						
180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
375	7,9	9	39,6	271,1		
	41,7	46,1	196,3	1376,8		

## Обычный"3-7 лет безлактозное

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
569	14	15	65	449
	54	60	261	1800
	13,5	15	65,25	450
	26	25	25	25

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
714,4	19,804	20,98	91,16	635,52
	54	60	261	1800
	18,9	21	91,35	630
	37	35	35	35,3

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
277,4	8,22	8,74	40,03	271,44
	54	60	261	1800
	8,1	9	39,15	270
	15	15	15	15

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	42	45	196	1355
	54	60	261	1800
	40,5	45	195,75	1350
	77,45	74,20	75	75

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

## Обычный"3-7 лет безлактозное

Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
561	14	15	64	447
	54	60	261	1800
	13,5	15	65,25	450
	25,81	25	25	25

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
693	20	21	92	639
	54	60	261	1800
	18,9	21	91,35	630
	36	35	35	36

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
	54	60	261	1800
	8,1	9	39,15	270
	15	15	15	15

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	41	45	195,7	1356
	54	60	261	1800
	40,5	45	195,75	1350
	76,70	75	75	75

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
515	12,9	15	65	445,5

## Обычный"3-7 лет безлактозное

520	13,8	14,6	68,4	459,1
620	14,2	14,3	64,7	442,7
565	14	15,7	62,6	455,4
625	14,1	14,4	63,7	439,8
569,00	13,80	14,80	64,88	448,50
535	13	14,5	66,3	451,1
572	14,2	15,75	61,9	446,1
638	14,5	14,4	62,3	435,6
520	13,8	14,6	68,4	459,1
542	14,2	15,3	62,6	445
561,40	13,94	14,91	64,30	447,38
565,20	13,87	14,86	64,59	447,94

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
742	19	21,7	87,2	627,1
710	20	21,1	87	616,8
720	19,7	20	92,1	637,1
715	19,9	21,1	95,98	651,4
685	20,42	21	93,5	645,2
714,4	19,804	20,98	91,156	635,52
720	19,5	20,3	91	638,6
675	19,9	20,4	91,5	628,4
730	19,7	21,9	94,98	654,08
665	19,2	20,2	88,8	614,6
675	19,6	21,8	94,1	660,7
693,00	19,58	20,92	92,08	639,28
703,70	19,69	20,95	91,62	637,40

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
252	8,5	8,5	39,3	268,5
370	7,9	8,5	41,25	272,5
250	7,7	8,6	41,1	271,9
255	8,5	9,5	37,4	268,6
260	8,5	8,6	41,1	275,7
277,40	8,22	8,74	40,03	271,44
285	7,7	9,1	37,4	260,6
397	7,7	8,9	41,2	275,5
250	7,7	8,6	41,1	271,9

## Обычный"3-7 лет безлактозное

255	8,5	9,5	37,4	268,6
375	7,9	9	39,6	271,1
312,40	7,90	9,02	39,34	269,54
294,90	8,06	8,88	39,69	270,49



