

1 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	150	200	6,945	5,82	23,145	9,26	9,76	3,86	161,55	215,4	268
	Какао с молоком	170	200	7,48	4,335	26,945	8,8	5,1	31,7	139,5	186	509
	Батон нарезной	25	25	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Масло сливочное	5	5	0,05	4,125	0,04	0,05	4,125	0,04	37,4	37,4	111
	Итого завтрак	350	430	16,35	15,73	62,98	19,985	20,435	48,45	403,95	504,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	537
	Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	
Обед	Щи из свежей капусты	150	200	0,93	5,94	3,525	1,24	7,92	4,7	44,55	59,4	144
	Сметана	8	10	0,2	1,44	0,248	0,25	1,8	0,31	15,2	19	
	Картофельное пюре	80	100	2	3,76	8,72	2,5	4,7	10,9	73,6	92	434
	Рыба тушеная в томатном соусе	120	140	21,9	11,91	5,4	25,5	13,9	6,3	122,57	143	349
	Огурец свежий долькой	30	50	0,24	0,06	0,75	0,4	0,1	1,25	4,2	7	112
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0	20,25	0,5	0	27	82,5	110	527
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
		/Рыба тушеная в сметанном соусе	120	140								
	Итого за обед	578	750	28,285	24,07	52,253	33,69	29,62	67,16	412,22	517,4	
Ужин	Омлет натуральный	130	130	11,2	17,4	3	11,2	17,4	3	212	212	307
	Салат из свеклы отварной	50	60	0,75	5,5	4,2	0,9	6,6	5,04	44,5	53,4	51
	Чай сладкий	150	200	0,075	0	11,25	0,1	0	15	45	60	502
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Конфета	20	20									
	Итого за ужин	370	440	13,545	23,22	14,48	14,48	24,48	37,8	348,5	395,9	
	Итого за 1 день	1398	1720	58,68	63,22	139,813	68,655	74,735	163,51	1210,67	1463,6	

2 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	150	200	6,795	8,925	26,82	9,06	11,9	35,76	203,4	271,2	261
	Кофейный напиток	170	200	5,185	2,38	13,515	6,1	2,8	15,9	59,25	79	513
	Батон нарезной	20	30	1,5	1,16	10,28	2,25	1,74	15,42	52,4	78,6	117
	Сыр твёрдый	10	10	2,65	2,61	0	2,65	2,61	0	34,3	34,3	106
	Итого завтрак	350	440	16,13	15,075	50,615	20,06	19,05	67,08	349,35	463,1	
Второй завтрак	Фрукт свежий	95	100									
	Итого за второй завтрак	95	100									
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,09	6	6,39	1,46	8	8,52	57	76	133
	Сметана	8	10	0,2	1,44	0,248	0,25	1,8	0,31	15,2	19	
	Макароны отварные	100	120	3,77	0,9	19,36	4,52	1,08	23,23	96,6	115,92	297
	Коглета мясная	60	70	19,92	10,68	8,58	23,24	12,46	10,01	171	200,2	386
	Соус розовый	30	30	0,33	1,137	2,082	0,33	1,137	2,082	19,68	19,68	462
	Помидор свежий долькой	30	50	0,33	0,12	1,14	0,55	0,2	1,9	7,2	12	112
	Компот ассорти	150	200	0,15	0,3	18,83	0,3	0,4	25,1	77,25	103	528
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Биточек мясной	60	70	19,92	10,68	8,58	23,24	12,46	10,01	171,6	200,2	386
	Тефтеля мясная	60	70	15,72	7,74	5,22	18,34	9,03	6,09	122,4	142,8	394
	Итого за обед	568	730	28,43	21,537	69,99	33,95	26,277	87,852	513,53	632,8	
Ужин	Запеканка творожная	150	150	46,5	25,4	23,9	46,5	25,4	23,9	425	425	319
	Соус ягодный	50	50	0,19	0,18	36,305	0,19	0,18	36,305	146,8	146,8	482
	Чай сладкий	150	200	0,075	0	11,25	0,1	0	15	45	60	502
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Итого за ужин	370	430	48,285	25,9	81,295	49,07	26,06	89,965	663,8	702,3	
	Итого за 1 день	1383	1700	92,845	62,512	201,9	103,08	71,387	244,897	1526,68	1798,2	

3 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	150	200	6,825	5,955	27,75	9,1	7,94	37	180	240	271
	Чай с молоком	170	200	2,55	1,105	13,515	3	1,3	15,9	60,75	81	506
	Батон нарезной	20	30	1,5	1,16	10,28	2,25	1,74	15,42	52,4	78,6	117
	Повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
	Итого завтрак	350	440	11,175	9,27	56,645	14,65	12,03	73,42	324,15	430,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	537
	Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	
Обед	Свекольник с о сметаной	150	200	1,365	2,82	7,215	1,82	3,76	9,62	58,2	77,6	136
	Рис отварной	100	120	2,48	4,41	22,54	2,976	4,932	27,048	136,4	163,68	419
	Хлебцы рыбные	60	70	16,38	2,64	3,54	19,11	3,08	4,13	71,4	83,3	354
	Соус розовый	30	30	0,33	1,137	2,082	0,33	1,137	2,082	19,68	19,68	462
	Компот из кураги	150	200	0,225	0	15,075	0,3	0	20,1	60,75	81	531
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Биточек рыбный	60	70	15,9	1,32	5,82	18,55	1,54	6,79	67,8	79,1	351
	Котлета рыбная	60	70	15,9	1,32	5,82	18,55	1,54	6,79	67,8	79,1	351
	Итого за обед	530	670	23,42	11,967	63,812	27,836	14,109	79,68	416,03	512,26	
Ужин	Суп молочный с макаронами	170	200	8,228	4,095	14,235	9,68	5,46	18,98	109,5	146	171
	Булочка домашняя	60	60	4,7	8,3	36,2	4,7	8,3	36,2	233	233	583
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,075	0	11,4	0,1	0	15,2	45,75	61	505
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Ватрушка с творогом	60	60	4	2,1	22,2	4	2,1	22,2	118	118	560
	Итого за ужин	460	550	18,523	14,815	93,875	20,76	16,34	107,34	553,25	628,5	
	Итого за 1 день	1440	1760	53,618	36,252	224,432	63,746	42,679	270,54	1339,43	1617,36	

4 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	200	8,228	4,095	14,235	9,68	5,46	18,98	109,5	146	170
	Какао с молоком	170	200	6,6	3,825	23,775	8,8	5,1	31,7	139,5	186	509
	Батон нарезной	25	25	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Масло сливочное	5	5	0,5	4,125	0,4	0,5	4,125	0,5	37,4	37,4	111
	Итого завтрак	350	430	17,203	13,495	51,26	20,855	16,135	64,03	351,9	434,9	
Второй завтрак	Фрукт свежий	95	100									
	Итого за второй завтрак	100	100									
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,275	6,12	8,73	1,7	8,16	11,62	67,5	90	160
	Картофельное пюре	60	70	1,5	2,82	6,54	1,75	3,29	7,63	55,2	64,4	434
	Капуста тушенная	50	60	1,85	1,95	1,95	2,22	2,34	2,34	31,5	37,8	428
	Рулет мясной	60	70	17,58	7,14	3,48	20,51	8,33	4,06	114	133	391
	Зелёный горошек	30	50									
	Компот их сухофруктов	150	200	0,375		20,25	0,5		27	82,5	110	527
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
		Зразы мясные с рисом	60	70	13,14	6,78	9,72	15,33	7,91	11,34	126,6	147,7
	Ёжики мясные	60	70	10,86	9,24	6,84	12,67	10,78	7,98	132,6	154,7	395
	Итого за обед	540	700	25,22	18,99	54,31	29,98	23,32	69,35	420,3	522,2	
Ужин	Омлет натуральный	130	130	11,2	17,4	3	11,2	17,4	3	212	212	307
	Икра кабачковая	50	50	0,95	8,9	3,85	0,95	8,9	3,85	59,5	59,5	121
	Чай	150	200	0,075	0	11,25	0,1	0	15	45	60	502
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Конфета	20	20									
	Итого за ужин	370	430	13,745	26,62	27,94	14,53	26,78	36,61	363,5	402	
	Итого за 1 день	1360	1660	56,168	59,105	133,51	65,365	66,235	169,99	1135,7	1359,1	

5 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	150	200	5,295	8,925	26,82	7,06	11,9	35,76	203,4	271,2	261
	Кофейный напиток	170	200	5,185	2,38	13,515	6,1	2,8	15,9	59,25	79	513
	Батон нарезной	20	30	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Сыр	10	10	2,65	2,61	0	2,65	2,61	0	34,3	34,3	106
	Итого завтрак	350	440	15,005	15,365	53,185	17,685	18,76	64,51	362,45	450	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	537
	Итого за второй завтрак	100	100									
Обед	Суп-лапша домашняя	150	200	1,89	6,36	8,34	2,52	8,48	11,12	66,6	88,8	162
	Плов из куры	150	180	20,5	19,57	27,7	24,6	24,34	32,48	256,43	307,71	411
	Огурец солёный долькой	30	30	0,24	0,06	0,51	0,24	0,06	0,24	3,9	3,9	113
	Компот из изюма	150	200	0,225	0	15,075	0,3	0	20,1	60,75	81	531
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Итого за обед	520	660	25,495	26,95	64,985	30,96	34,08	80,64	457,28	568,41	
Ужин	Макароны отварные с сыром	130	150	11,31	6,955	22,1	13,05	8,025	25,5	178,75	206,25	301
	Салат из свеклы отварной	50	60	0,75	5,5	4,2	0,9	6,6	5,04	44,5	53,4	51
	Кисель ягодный	150	200	0,15	0,15	16,125	0,2	0,2	21,5	65,25	87	518
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Итого за ужин	350	440	13,73	12,925	52,265	16,43	15,305	66,8	335,5	417,15	
	Итого за 1 день	1320	1640	54,23	55,24	170,435	65,075	68,145	211,95	1155,23	1435,56	

6 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	4,71	8,86	27,75	6,28	11,82	37	209,55	279,4	259
	Чай с молоком	170	200	2,55	1,105	13,515	3	1,3	15,9	60,75	81	506
	Батон нарезной	20	30	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
	Итого завтрак	350	440	9,435	12,465	59,215	11,455	15,62	70,85	366,8	456,9	
Второй завтрак	Фрукт свежий	95	100									
	Итого за второй завтрак	95	100									
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	200	0,72	3,12	5,265	0,96	4,16	7,02	37,95	50,6	151
	Капуста тушеная	110	130	4,07	4,29	4,29	4,81	5,07	5,07	69,3	81,9	428
	Биточек куриный	60	70	17,14	6,51	5,57	20	7,6	6,5	79,2	132	417
	Помидор свежий долькой	30	50	0,33	0,12	1,14	0,55	0,2	1,9	7,2	12	112
	Компот ассорти	150	200	0,15	0,3	18,83	0,3	0,4	25,1	77,25	103	528
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Котлета куриная	60	70	17,14	6,51	5,57	20	7,6	6,5	79,2	132	417
	Кнели из кур с рисом	60	70	20,4	10,63	4,46	23,8	12,4	5,2	153,43	179	416
	Итого за обед	540	700	25,05	15,3	48,455	29,92	18,63	62,29	340,5	466,5	
Ужин	Картофельное пюре	150	150	3,75	7,03	16,35	3,75	7,03	16,35	138	138	434
	Биточек рыбный	60	70	15,9	1,32	5,82	18,55	1,54	6,79	67,8	79,1	351
	Салат овощной	30	50	0,63	6,06	2,79	1,05	10,1	4,65	40,8	68	1
	Чай сладкий	150	200	0,075	0	11,25	0,1	0	15	45	60	502
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Печенье	20	20	1,5	3,92	14,88	1,5	3,92	14,88	83,4	83,4	609
	Итого за ужин	430	510	23,375	18,65	60,93	27,23	23,07	72,43	422	499	
	Итого за 1 день	1415	1750	57,86	46,415	168,6	68,605	57,32	205,57	1129,3	1422,4	

7 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	7,8	5,955	27,375	10,4	7,98	36,5	182,25	243	270
	Какао с молоком	170	200	7,48	4,335	26,945	8,8	5,1	31,7	139,5	186	509
	Батон нарезной	25	25	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Масло сливочное	5	5	0,05	4,125	0,04	0,05	4,125	0,04	37,4	37,4	111
	Итого завтрак	350	430	17,205	15,865	67,21	21,125	18,655	81,09	424,65	531,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	537
	Итого за второй завтрак	100	100									
Обед	Рассольник домашний	150	200	1,25	6,24	7,68	1,66	8,32	10,24	65,286	85	137
	Макароны отварные	110	130	4,147	0,99	21,296	4,901	1,17	25,168	106,26	125,58	297
	Котлета мясная	60	70	19,92	10,68	8,58	23,24	12,46	10,01	171	200,2	386
	Салат овощной	30	50	0,63	6,06	2,79	1,05	10,1	4,65	40,8	68	1
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375		20,25	0,5		27	82,5	110	527
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
		Итого за обед	540	700	28,962	24,93	73,956	34,651	33,25	93,768	535,446	675,78
Ужин	Голубцы овощные	125	125	7,1	7,5	13,2	7,1	9,5	13,2	157	157	241
	Соус розовый	50	50									
	Яйцо вареное	40	40	10,2	4,6	0,3	10,2	4,6	0,3	63	63	306
	Компот ягодный	150	200	0,225	0,15	12,9	0,3	0,2	17,2	53,25	71	530
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Итого за ужин	385	445	19,045	12,57	36,24	19,88	14,78	45,46	320,25	361,5	
	Итого за 1 день	1375	1675	65,212	53,365	177,406	75,656	66,685	220,318	1280,35	1569,18	

8 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	150	200	6,72	6,99	24,3	8,96	8,92	32,4	172,05	229,4	274
	Кофейный напиток	170	200	5,185	2,38	13,515	6,1	2,8	15,9	59,25	79	513
	Батон нарезной	20	30	1,5	1,16	10,28	2,25	1,74	15,42	52,4	78,6	117
	Сыр	10	10	2,65	2,61	0	2,65	2,61	0	34,3	34,3	106
	Итого завтрак	350	440	16,055	13,14	48,095	19,96	16,07	63,72	318	421,3	
Второй завтрак	Фрукт	95	100									
	Итого за второй завтрак	95	100									
Обед	Суп горорховый	150	200	1,395	2,745	9,075	1,86	3,66	12,1	64,8	86,4	149
	Жаркое по-домашнему	110	130	24,75	11,85	8,3	29,25	14	9,8	179,5	223,95	374
	Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,45	6,06	2,55	0,75	10,1	4,25	39,3	65,5	57
	Компот из кураги	150	200	0,225	0	15,075	0,3	0	20,1	60,75	81	521
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Азу по-татарски	110	130	16,11	9,29	11,44	19,04	11,72	13,52	168,22	198,8	370
	Итого за обед	480	630	29,46	21,615	48,36	35,46	28,96	62,95	413,95	543,85	
Ужин	Сырники из творога	150	150	46,1	22	30,1	46,1	22	46,1	411	411	326
	Соус молочный	50	50	2,385	3,205	7,855	2,385	3,205	7,855	65,25	65,25	449
	Компот из шиповника	150	200	0,375		20,25	0,5		27	82,5	110	527
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Салат морковный	50	50	0,55	10,1	4,55	0,55	10,1	4,55	66	66	19
	Итого за ужин	370	430	50,38	25,525	68,045	51,265	25,685	95,715	605,75	656,75	
	Итого за 1 день	1295	1600	95,895	60,28	164,5	106,685	70,715	222,385	1337,7	1621,9	

9 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	8,28	8,085	26,85	11,04	10,78	35,8	212,7	283,6	273
	Чай с молоком	170	200	2,55	1,105	13,515	3	1,3	15,9	60,75	81	506
	Батон нарезной	20	30	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
	Итого завтрак	350	440	13,005	11,69	58,315	16,215	14,58	69,65	369,95	461,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	537
	Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,2	10,1	0,5	0,2	10,1	46	46	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	200	1,23	6,3	9,75	1,64	8,4	13	72,75	97	139
	Свекла тушеная в молочном соусе	110	130	3,135	7,37	10,01	3,705	8,71	11,83	114,95	135,85	196
	Огурец свежий долькой	30	50	0,24	0,06	0,75	0,32	0,08	1	4,2	5,6	112
	Котлета любительская	60	70	14,1	2,22	3,72	17,15	2,59	4,34	63,6	74,2	352
	Компот из изюма	150	200	0,225	0	15,075	0,3	0	20,1	60,75	81	531
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Итого за обед	540	700	21,57	16,91	52,665	26,415	20,98	66,97	385,85	480,65	
Ужин	Капуста тушеная	150	150	5,55	5,85	5,85	5,55	5,85	5,85	94,5	94,5	428
	Биточек куриный	60	70	17,14	6,51	5,57	20	7,6	6,5	79,2	132	417
	Чай сладкий	150	200	0,075	0	11,25	0,1	0	15	45	60	502
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Макароны отварные с овощами	200	200	4,1	11,1	30,7	4,1	11,1	30,7	232	232	300
	Итого за ужин	380	450	24,285	12,68	32,51	27,93	13,93	42,11	265,7	357	
	Итого за 1 день	1370	1690	59,36	41,48	153,59	71,06	49,69	188,83	1067,5	1344,75	

10 День												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша дружба	150	200	6,49	8,92	28,53	8,66	11,9	38,4	220,35	293,8	262
	Какао с молоком	170	200	7,48	4,335	26,945	8,8	5,1	31,7	139,5	186	509
	Батон нарезной	25	25	1,875	1,45	12,85	1,875	1,45	12,85	65,5	65,5	117
	Масло сливочное	5	5	0,05	4,125	0,04	0,05	4,125	0,04	37,4	37,4	111
	Итого завтрак	350	430	15,895	18,83	68,365	19,385	22,575	82,99	462,75	582,7	
Второй завтрак	Фрукт	95	100									
	Итого за второй завтрак	95	100									
Обед	Уха рыбная с крупой	150	200	5,91	2,89	9,09	7,88	3,86	12,12	86,1	114,8	156
	Греча отварная	100	110									
	Печень по-строгановски	70	70	22,9	14,5	2,74	22,9	14,5	2,74	135,5	135,5	403
	Помидор свежий долькой	30	50	0,33	0,12	1,14	0,44	0,16	1,52	7,2	9,6	112
	Компот ассорти	150	200	0,375		20,25	0,5		27	82,5	110	527
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,96	13,36	3,3	1,2	16,7	69,6	87	115
	Кура в томатном соусе	60	70	13,25	6,85	2,05	15,46	7,99	2,39	96	112	410
	Итого за обед	540	680	32,155	18,47	46,58	35,02	19,72	60,08	380,9	456,9	
Ужин	Суп молочный с рисом	150	150	6,6	3,96	12,39	8,8	5,28	16,52	98,85	131,8	170
	Шанежка наливная	60	60	5,16	4,56	27,84	5,16	4,56	27,84	166,8	166,8	569
	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,075	0	11,4	0,1	0	15,2	45,75	61	505
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,32	9,84	2,28	0,48	14,76	47	70,5	114
	Итого за ужин	380	440	13,355	8,84	61,47	16,34	10,32	74,32	358,4	430,1	
	Итого за 1 день	1365	1650	61,405	46,14	176,415	70,745	52,615	217,39	1202,05	1469,7	