

Согласовано:  
Директор МАОУ «Образовательный центр имени Героя  
Советского Союза Расковой М.М.»

  
12.01.2026 г

Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"

  
Волков С.Н.  
12.01.2026 г

## Перспективное меню

для обучающихся в структурном подразделении (3-7 лет)

(должность)

(ФИО)

(дата)

## Менюготавливаемых блюд

## ДЕНЬ 1

Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша пшеничная вязкая	150	200	9,29	12,39	7,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	5	1,30	1,30	1,80	1,80	0,00	0,00	18,50	18,50	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>435</b>	<b>11,77</b>	<b>14,89</b>	<b>10,30</b>	<b>12,83</b>	<b>42,25</b>	<b>50,13</b>	<b>291,88</b>	<b>372,58</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			28,02%	27,57%	21,91%	21,38%	20,81%	19,21%	20,85%	20,70%	
<b>Второй завтрак</b>											
Молоко кипяченое	100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	469
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>2,35</b>	<b>4,70</b>	<b>2,50</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>	<b>6,00</b>	<b>43,90</b>	<b>87,80</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			5,60%	8,70%	5,32%	8,33%	1,48%	2,30%	3,14%	4,88%	
<b>Обед:</b>											
Суп гороховый	150	180	4,50	5,40	3,10	3,70	15,00	18,00	105,90	127,10	127
Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	50/10	70/20	3,99	6,84	2,93	7,40	7,40	12,60	79,31	131,04	372/422
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	21,67	25,61	117,18	162,58	256
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>680</b>	<b>15,68</b>	<b>20,80</b>	<b>15,22</b>	<b>23,24</b>	<b>87,61</b>	<b>106,10</b>	<b>529,44</b>	<b>697,02</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			37,32%	38,52%	32,37%	38,73%	43,16%	40,65%	37,82%	38,72%	
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый, ягодный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,60	501
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Ватрушка с творогом	50	70	11,6	16,24	9,65	13,51	18	25,2	100,57	140,8	541.1
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>370</b>	<b>13,15</b>	<b>18,04</b>	<b>10,00</b>	<b>13,91</b>	<b>47,15</b>	<b>59,40</b>	<b>223,52</b>	<b>285,40</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			31,31%	33,41%	21,28%	23,18%	23,23%	22,76%	15,97%	15,86%	
<b>Ужин</b>											
Котлеты рыбные	50	70	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	12,50	73,42	108,00	307
Капуста тушеная	110	130	2,60	3,30	3,90	4,90	9,50	16,00	90,00	222,00	380
Компот из ягод замороженных	200	200	0,20	0,2	0,1	0,1	14	14	59,00	59,00	491
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	574

<i>Итого за ужин</i>	400	460	10,04	13,34	6,66	8,18	49,44	67,94	303,41	510,49	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			23,90%	24,71%	14,17%	13,63%	24,35%	26,03%	21,67%	28,36%	
<i>Итого за день</i>	1715,00	2145,00	52,99	71,77	44,68	63,16	229,44	289,57	1392,14	1953,29	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			126,15%	132,91%	95,05%	105,27%	113,03%	110,95%	99,44%	108,52%	

**ДЕНЬ 2**

Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	212
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,00	0,00	9,00	10,00	36,72	40,80	457
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>530</b>	<b>9,98</b>	<b>12,67</b>	<b>12,07</b>	<b>16,8</b>	<b>53,69</b>	<b>64,19</b>	<b>331,14</b>	<b>407,19</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			23,76%	23,46%	25,68%	28,00%	26,45%	24,59%	23,65%	22,62%	
<b>Второй завтрак</b>											

Йогурт	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,70	104,70	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>	<b>15,6</b>	<b>15,6</b>	<b>104,7</b>	<b>104,7</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			6,67%	5,19%	8,30%	6,50%	7,68%	5,98%	7,48%	5,82%	
<b>Обед:</b>											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	104
Пудинг из мяса с соусом томатным	55/15	70/20	3,44	4,44	4,15	6,89	17,05	28,96	122,09	196,27	342/419
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Икра свекольная	30	50	0,74	1,43	0,74	1,23	1,64	2,74	21,65	27,75	53
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>700</b>	<b>15,73</b>	<b>19,79</b>	<b>16,44</b>	<b>21,81</b>	<b>75,13</b>	<b>99,17</b>	<b>519,81</b>	<b>682,78</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			37,44%	36,65%	34,99%	36,35%	37,01%	38,00%	37,13%	37,93%	

<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	180	200	4,2	4,7	4,5	5	5,4	6	79,02	87,80	469
Кондитерское изделие (пряник)	50	50	2,8	2,8	4,45	4,45	18,6	18,6	123,65	123,65	581
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>7,03</b>	<b>7,5</b>	<b>8,95</b>	<b>9,45</b>	<b>24</b>	<b>24,6</b>	<b>202,67</b>	<b>211,45</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			16,74%	13,89%	19,04%	15,75%	11,82%	9,43%	14,48%	11,75%	

<b>Ужин:</b>											
Запеканка рисовая с творогом	200	210	9,38	12,00	9,56	11,51	38,00	49,00	278,00	343,00	282
Соус молочный сладкий	40	50	0,54	0,68	1,60	2,00	2,66	3,32	27,21	34,02	406
Напиток из шиповника	180	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>460</b>	<b>10,08</b>	<b>12,88</b>	<b>11,16</b>	<b>13,51</b>	<b>49,86</b>	<b>63,82</b>	<b>342,65</b>	<b>423,82</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			24,01%	23,85%	23,74%	22,52%	24,56%	24,45%	24,48%	23,55%	
<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>2055</b>	<b>45,62</b>	<b>55,64</b>	<b>52,52</b>	<b>65,47</b>	<b>218,28</b>	<b>267,38</b>	<b>1500,97</b>	<b>1829,93</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			108,62%	103,04%	111,75%	109,12%	107,53%	102,45%	107,21%	101,66%	

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	6,55	10,39	20,27	27,03	175,23	246,93	214
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>440</b>	<b>10,03</b>	<b>13,03</b>	<b>11,15</b>	<b>18,59</b>	<b>45,22</b>	<b>53,13</b>	<b>320,90</b>	<b>430,23</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			23,88%	24,13%	23,72%	30,98%	22,28%	20,35%	22,92%	23,90%	
<b>Второй завтрак</b>											
Снежок	200	200	5,4	5,4	5	5	21	21	150,60	150,60	470
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>150,6</b>	<b>150,6</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			12,86%	10,00%	10,64%	8,33%	10,34%	8,05%	10,76%	8,37%	
<b>Обед:</b>											
Суп - лапша домашняя	150	200	2,08	3,13	1,76	3,08	13,65	19,82	90,64	119,56	128
Голубцы ленивые	120	150	9,50	11,88	9,60	12,00	9,70	15,00	166,00	207,00	333
Салат луковый	30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	48
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>640</b>	<b>15,14</b>	<b>19,58</b>	<b>14,24</b>	<b>19,63</b>	<b>65,15</b>	<b>85,69</b>	<b>463,99</b>	<b>589,23</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			36,04%	36,26%	30,30%	32,72%	32,09%	32,83%	33,14%	32,73%	
<b>Полдник</b>											
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	54-4гн-20.1
Ватрушки с повидлом	50	70	5,00	6,10	4,00	6,00	20,00	25,00	136,00	178,00	530
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>6,80</b>	<b>8,90</b>	<b>6,16</b>	<b>8,88</b>	<b>27,70</b>	<b>35,26</b>	<b>194,98</b>	<b>256,64</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			16,19%	16,48%	13,11%	14,80%	13,65%	13,51%	13,93%	14,26%	
<b>Ужин</b>											
Биточки рыбные	50	70	4,74	6,09	5,70	8,10	6,90	9,80	112,00	136,00	307
Рагу из овощей	110	130	2,99	3,53	5,78	7,03	10,93	12,92	107,70	129,07	177
Компот из ягод замороженных	200	200	0,20	0,2	0,133	0,133	14,27	14,27	59,08	59,08	491
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за ужин</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>11,73</b>	<b>14,00</b>	<b>12,26</b>	<b>15,95</b>	<b>67,66</b>	<b>74,49</b>	<b>439,07</b>	<b>494,03</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			27,92%	25,92%	26,09%	26,58%	33,33%	28,54%	31,36%	27,45%	
<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>2110</b>	<b>49,1</b>	<b>60,9</b>	<b>48,8</b>	<b>68,1</b>	<b>226,7</b>	<b>269,6</b>	<b>1569,5</b>	<b>1920,7</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			116,89%	112,79%	103,86%	113,42%	111,69%	103,28%	112,11%	106,71%	

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша гречневая вязкая	160	170	3,90	4,88	6,07	7,00	17,50	29,72	140,23	201,30	213
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,50	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>415</b>	<b>9,35</b>	<b>12,86</b>	<b>14,60</b>	<b>17,86</b>	<b>41,66</b>	<b>56,16</b>	<b>332,10</b>	<b>428,67</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			22,27%	23,81%	31,06%	29,77%	20,52%	21,52%	23,72%	23,82%	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>	<b>43,3</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			1,19%	0,93%	0,21%	0,17%	4,98%	3,87%	3,09%	2,41%	
<b>Обед:</b>											
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Борщ с капустой и картофелем	160	200	7,83	9,90	8,78	10,98	17,66	24,08	181,02	234,70	95
Плов из перловой крупы	120	150	7,80	9,75	12,48	15,60	34,40	43,00	260,00	380,00	292
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>630</b>	<b>19,89</b>	<b>24,64</b>	<b>22,67</b>	<b>28,59</b>	<b>93,37</b>	<b>113,26</b>	<b>635,94</b>	<b>837,47</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			47,35%	45,63%	48,24%	47,65%	45,99%	43,39%	45,42%	46,53%	
<b>Полдник</b>											
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,3	5,73	17,00	23,18	485
Сдоба обыкновенная	50	70	6,5	9,1	6,7	9,85	25,8	39,62	189,5	283,5	545
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>6,52</b>	<b>9,12</b>	<b>6,72</b>	<b>9,87</b>	<b>30,10</b>	<b>45,35</b>	<b>206,50</b>	<b>306,68</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			15,51%	16,89%	14,29%	16,45%	14,83%	17,38%	14,75%	17,04%	
<b>Ужин</b>											
Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,70	3,10	2,60	3,00	24,00	28,00	131,80	151,00	187
Котлета, рубленная из птицы с соусом молочным	50/10	70/20	6,56	8,84	12,80	23,00	8,40	106,00	176,00	310,00	143
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,80	44,80	459
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Хлеб пшеничный	20 <sup>а</sup>	30	1,55	2,3	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,84	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>490</b>	<b>13,3</b>	<b>16,7</b>	<b>16,1</b>	<b>26,7</b>	<b>79,0</b>	<b>184,4</b>	<b>512,9</b>	<b>685,5</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			31,69%	31,00%	34,15%	44,55%	38,90%	70,67%	36,64%	38,09%	
<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>1905</b>	<b>49,57</b>	<b>63,86</b>	<b>60,13</b>	<b>83,15</b>	<b>254,19</b>	<b>409,31</b>	<b>1730,73</b>	<b>2301,66</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			118,01%	118,25%	127,94%	138,58%	125,22%	156,82%	123,62%	127,87%	

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,60	7,40	6,00	8,50	27,40	36,50	181,00	241,00	209
Какао с молоком	160	200	3,208	4,01	2,56	3,2	17,176	21,47	104,58	130,72	462
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,70	3,70	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,3	1,3	1,2	1,2	20	20	96,10	96,10	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>445</b>	<b>10,16</b>	<b>12,76</b>	<b>13,46</b>	<b>16,60</b>	<b>64,63</b>	<b>78,02</b>	<b>414,93</b>	<b>501,07</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			24,19%	23,63%	28,64%	27,67%	31,84%	29,89%	29,64%	27,84%	
<b>Второй завтрак</b>											
Молоко кипяченое	100	200	2,8	5,6	2,5	5	7	14	61,70	123,40	469
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>5,60</b>	<b>2,50</b>	<b>5,00</b>	<b>7,00</b>	<b>14,00</b>	<b>61,70</b>	<b>123,40</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			6,67%	10,37%	5,32%	8,33%	3,45%	5,36%	4,41%	6,86%	
<b>Обед:</b>											
Салат из свеклы отварной	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,60	30,67	51,12	26
Суп картофельный с клецками	160	190	1,50	2,00	0,90	1,40	9,00	12,00	57,00	76,00	66
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	90	4,69	6,03	4,50	5,79	8,82	11,34	66,58	88,17	350
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	377/154
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>700</b>	<b>13,84</b>	<b>17,70</b>	<b>15,75</b>	<b>20,60</b>	<b>79,65</b>	<b>100,31</b>	<b>483,67</b>	<b>618,34</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			32,96%	32,78%	33,52%	34,34%	39,23%	38,43%	34,55%	34,35%	
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый, ягодный	150	200	0,75	1,00	0,15	0,20	15,15	20,20	64,95	86,60	501
Булочка российская	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	544
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>3,05</b>	<b>4,22</b>	<b>3,71</b>	<b>5,18</b>	<b>41,20</b>	<b>56,67</b>	<b>210,39</b>	<b>290,22</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			7,26%	7,81%	7,89%	8,63%	20,30%	21,71%	15,03%	16,12%	
<b>Ужин</b>											
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	286/406
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	<b>11,23</b>	<b>12,9</b>	<b>13,49</b>	<b>15,54</b>	<b>63,77</b>	<b>69,89</b>	<b>420,67</b>	<b>470,22</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			26,74%	23,89%	28,70%	25,90%	31,41%	26,78%	30,05%	26,12%	
<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>2065</b>	<b>41,08</b>	<b>53,18</b>	<b>48,91</b>	<b>62,92</b>	<b>256,24</b>	<b>318,89</b>	<b>1591,36</b>	<b>2003,25</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			97,81%	98,48%	104,07%	104,87%	126,23%	122,18%	113,67%	111,29%	

**ДЕНЬ 6**

Пищевые вещества (г)

Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша «Дружба»	150	200	5,12	7,73	5,19	6,10	14,00	20,67	123,19	157,60	229
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,30	1,30	1,20	1,20	20,00	20,00	96,10	96,10	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>10,82</b>	<b>15,51</b>	<b>10,32</b>	<b>13,56</b>	<b>43,11</b>	<b>52,06</b>	<b>305,81</b>	<b>375,72</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			25,77%	28,72%	21,95%	22,60%	21,24%	19,95%	21,84%	20,87%	
<b>Второй завтрак</b>											
Йогурт	115	115	2,8	2,8	3,9	3,9	15,6	15,6	104,70	104,70	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>	<b>15,6</b>	<b>15,6</b>	<b>104,7</b>	<b>104,7</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			6,67%	5,19%	8,30%	6,50%	7,68%	5,98%	7,48%	5,82%	
<b>Обед:</b>											
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,60	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,10	138,06	104
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	21,67	25,61	117,18	162,58	256
Азу	60	80	6,82	9,09	7,14	9,52	1,8	2,40	98,74	131,65	325
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	24,78	29,74	100,70	120,83	486
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>690</b>	<b>17,38</b>	<b>22,35</b>	<b>20,52</b>	<b>25,53</b>	<b>80,41</b>	<b>96,35</b>	<b>547,97</b>	<b>707,87</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			41,37%	41,38%	43,65%	42,54%	39,61%	36,91%	39,14%	39,33%	
<b>Полдник</b>											
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,8	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	54-4гн-20.1
Булочка домашняя	50	70	6,5	9,1	6,7	9,4	25,8	36,12	189,5	265,3	542
Фрукты свежие	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>370</b>	<b>9,10</b>	<b>12,70</b>	<b>9,06</b>	<b>12,48</b>	<b>47,50</b>	<b>60,38</b>	<b>306,48</b>	<b>401,94</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			21,67%	23,52%	19,28%	20,80%	23,40%	23,13%	21,89%	22,33%	
<b>Ужин</b>											
Рыба, запеченная с картоф. под молочным соусом	160	200	14	18,00	11,2	15,60	20	28,00	234,00	324,40	312
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	574
<b>Итого за ужин</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>21,4</b>	<b>11,75</b>	<b>16,25</b>	<b>60,96</b>	<b>73,56</b>	<b>413,59</b>	<b>525,29</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			40,24%	39,63%	25,00%	27,08%	30,03%	28,18%	29,54%	29,18%	

<i>Итого за день</i>	1830	2175	57,00	74,76	55,55	71,72	247,59	297,95	1678,54	2115,52	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			135,72%	138,44%	118,18%	119,53%	121,96%	114,16%	119,90%	117,53%	
<b>ДЕНЬ 7</b>											
<b>Пищевые вещества (г)</b>											
<b>Пищевые вещества (г)</b>											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша пшениная вязкая	150	200	9,29	12,39	6,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,70	44,70	459
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	40	1,00	1,30	0,90	1,20	15,00	20,00	72,10	96,10	пр
<i>Итого за завтрак</i>	<b>365</b>	<b>445</b>	<b>10,52</b>	<b>13,94</b>	<b>11,15</b>	<b>14,98</b>	<b>42,30</b>	<b>55,18</b>	<b>307,01</b>	<b>411,33</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			25,05%	25,81%	23,72%	24,97%	20,84%	21,14%	21,93%	22,85%	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,00	43,00	501
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
<i>Итого за второй завтрак</i>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>24,10</b>	<b>24,10</b>	<b>101,00</b>	<b>101,00</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			1,67%	1,30%	0,64%	0,50%	11,87%	9,23%	7,21%	5,61%	
<b>Обед:</b>											
Суп с рыбными консервами	150	180	1,58	1,90	3,04	3,65	12,00	15,00	83,00	104,00	122
Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	90	6,00	7,71	5,25	6,75	7,66	9,85	89,77	131,01	339/422
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,25	0,15	0,23	7,76	11,64	38,39	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<i>Итого за обед</i>	<b>560</b>	<b>690</b>	<b>16,79</b>	<b>21,31</b>	<b>16,54</b>	<b>21,77</b>	<b>71,67</b>	<b>89,45</b>	<b>491,82</b>	<b>642,51</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			39,96%	39,46%	35,18%	36,28%	35,30%	34,27%	35,13%	35,70%	
<b>Полдник</b>											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470
Булочка дорожная	50	70	2,3	3,22	3,56	4,98	26,05	36,47	145,44	203,62	543
<i>Итого за полдник</i>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>6,40</b>	<b>8,62</b>	<b>7,36</b>	<b>9,98</b>	<b>43,33</b>	<b>57,47</b>	<b>266,04</b>	<b>354,22</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			15,24%	15,96%	15,66%	16,63%	21,34%	22,02%	19,00%	19,68%	
<b>Ужин</b>											
Омлет натуральный	150	200	10,00	15,00	5,50	10,00	10,00	13,3	129,50	203,20	268
Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	5	5	14	14	123,40	123,40	469
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<i>Итого за ужин</i>	<b>410</b>	<b>460</b>	<b>19,35</b>	<b>24,35</b>	<b>11,03</b>	<b>15,53</b>	<b>49,44</b>	<b>52,74</b>	<b>374,39</b>	<b>448,09</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			46,07%	45,09%	23,47%	25,88%	24,35%	20,21%	26,74%	24,89%	

<i>Итого за день</i>	1735	2065	53,76	68,92	46,38	62,56	230,83	278,94	1540,25	1957,15	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			127,99%	127,62%	98,67%	104,26%	113,71%	106,87%	110,02%	108,73%	

**ДЕНЬ 8**

**Пищевые вещества (г )**

Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	200	8,00	10,67	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	236,29	212
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	10	1,30	2,60	1,80	3,60	0,00	0,00	18,50	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>440</b>	<b>10,50</b>	<b>14,47</b>	<b>13,67</b>	<b>20,20</b>	<b>40,69</b>	<b>50,19</b>	<b>295,52</b>	<b>385,99</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			25,00%	26,80%	29,09%	33,67%	20,04%	19,23%	21,11%	21,44%	
<b>Второй завтрак</b>											
Молоко кипяченое	150	200	4,2	5,6	3,75	5	10,5	14	92,55	123,40	469
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>	<b>92,55</b>	<b>123,4</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			10,00%	10,37%	7,98%	8,33%	5,17%	5,36%	6,61%	6,86%	
<b>Обед:</b>											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	190	4,29	6,48	6,50	7,80	8,42	12,00	104,80	147,20	129
Жаркое по-домашнему	160	200	7,84	9,80	10,32	12,70	21,88	27,35	189,52	252,90	328
Салат из свеклы отварной	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,58	30,67	51,12	26
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>670</b>	<b>16,21</b>	<b>20,98</b>	<b>18,08</b>	<b>22,27</b>	<b>74,78</b>	<b>90,82</b>	<b>499,96</b>	<b>640,72</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			38,60%	38,85%	38,47%	37,12%	36,84%	34,80%	35,71%	35,60%	
<b>Полдник</b>											
Снежок	200	200	5,4	5,4	5	5	21	21	150,60	150,60	470
Булочка «Ванильная»	50	70	2,1	2,94	2,2	3,08	18	25,2	100	140	541
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>7,5</b>	<b>8,34</b>	<b>7,2</b>	<b>8,08</b>	<b>39</b>	<b>46,2</b>	<b>250,6</b>	<b>290,6</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			17,86%	15,44%	15,32%	13,47%	19,21%	17,70%	17,90%	16,14%	
<b>Ужин</b>											
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82
Сырники из творога, запечённые с соусом молочным	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	286/406
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,70	44,70	459
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	<b>11,43</b>	<b>13,1</b>	<b>13,69</b>	<b>15,74</b>	<b>60,57</b>	<b>66,69</b>	<b>411,17</b>	<b>460,72</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			27,21%	24,26%	29,13%	26,23%	29,84%	25,55%	29,37%	25,60%	
<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>2030</b>	<b>49,84</b>	<b>62,49</b>	<b>56,39</b>	<b>71,29</b>	<b>225,54</b>	<b>267,90</b>	<b>1549,80</b>	<b>1901,43</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			118,67%	115,72%	119,99%	118,82%	111,11%	102,64%	110,70%	105,64%	

**ДЕНЬ 9**

**Пищевые вещества (г)**

Наименование блюда	Все блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Суп молочный с крупой	150	200	4,37	5,83	3,10	4,20	21,30	28,40	129,80	172,80	140
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,88	3,88	2,66	2,66	11,39	11,39	85,02	85,02	465
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>440</b>	<b>9,3</b>	<b>10,81</b>	<b>10,36</b>	<b>15,06</b>	<b>47,74</b>	<b>54,89</b>	<b>320,17</b>	<b>396,42</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			22,14%	20,02%	22,04%	25,10%	23,52%	21,03%	22,87%	22,02%	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>87,7</b>	<b>87,7</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			2,14%	1,67%	1,06%	0,83%	9,80%	7,62%	6,26%	4,87%	
<b>Обед:</b>											
Свекольник	150	180	4,26	5,11	1,68	2,02	3,92	4,55	39,84	53,80	98
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	90	4,46	5,73	5,09	6,54	19,15	24,62	140,25	180,32	372/422
Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	110	150	3,57	4,90	9,09	12,40	18,27	25,00	154,45	231,60	377/154
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Напиток из шиповника	150	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>730</b>	<b>17,23</b>	<b>21,42</b>	<b>17,27</b>	<b>22,96</b>	<b>77,95</b>	<b>94,40</b>	<b>513,43</b>	<b>667,28</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			41,03%	39,66%	36,75%	38,27%	38,40%	36,17%	36,67%	37,07%	
<b>Полдник</b>											
Чай с молоком и сахаром	150	200	2,14	2,8	2,16	2,88	7,7	10,26	58,98	78,64	54-4гн-20.1
Масло сливочное /порциями/	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,50	66,50	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	10	10	2,60	2,60	3,60	3,60	0,00	0,00	37,00	37,00	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1	1	0,9	0,9	15	15	72,10	72,10	пр
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,84</b>	<b>6,5</b>	<b>13,96</b>	<b>14,68</b>	<b>22,8</b>	<b>25,36</b>	<b>234,58</b>	<b>254,24</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			13,90%	12,04%	29,70%	24,47%	11,23%	9,72%	16,76%	14,12%	
<b>Ужин</b>											
Плов из отварной птицы	170	220	10,00	12,90	15,00	19,40	30,00	40,00	355,00	392,00	375
Кисель из повидла,джема,варенья	200	200	0,02	0,02	0,02	0,02	26,40	26,4	23,18	23,18	483
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,27</b>	<b>15,17</b>	<b>15,25</b>	<b>19,65</b>	<b>68,04</b>	<b>78,04</b>	<b>435,77</b>	<b>472,77</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			29,21%	28,09%	32,45%	32,75%	33,52%	29,90%	31,13%	26,27%	

<i>Итого за день</i>	1755	2070	45,54	54,80	57,34	72,85	236,43	272,59	1591,65	1878,41	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			108,43%	101,47%	122,00%	121,42%	116,47%	104,44%	113,69%	104,36%	
<b>ДЕНЬ 10</b>											
<b>Пищевые вещества (г)</b>											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		№ рецептур
	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>											
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	5,9	6,8	20,27	27,03	175,23	216,00	214
Какао с молоком	160	200	2,9	3,60	2,60	3,30	11,00	20	80,00	140,10	462
Масло сливочное /порциями/	5	10	0,05	0,10	3,70	7,30	0,05	0,10	33,25	66,50	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,33	1,33	1,20	1,20	20,00	20,00	96,13	96,13	пр
<i>Итого за завтрак</i>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>13,08</b>	<b>16,76</b>	<b>13,40</b>	<b>18,60</b>	<b>51,32</b>	<b>67,13</b>	<b>384,61</b>	<b>518,73</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			31,15%	31,04%	28,51%	31,00%	25,28%	25,72%	27,47%	28,82%	
<b>Второй завтрак</b>											
Молоко кипяченое	100	200	2,35	4,70	2,50	5,00	3,00	6,00	43,90	87,80	469
<i>Итого за второй завтрак</i>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>2,35</b>	<b>4,7</b>	<b>2,5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>43,9</b>	<b>87,8</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			5,60%	8,70%	5,32%	8,33%	1,48%	2,30%	3,14%	4,88%	
<b>Обед:</b>											
Рассольник ленинградский	150	190	1,30	1,70	3,50	4,80	9,20	12,30	77,00	104,00	100
Пудинг из мяса с овощами с соусом сметанным	70	90	4,69	6,56	2,52	3,50	6,82	9,54	66,58	100,07	343/408
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Салат луковый	30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	48
Компот из плодов или сушеных яблок	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
<i>Итого за обед</i>	<b>560</b>	<b>690</b>	<b>14,27</b>	<b>17,66</b>	<b>13,26</b>	<b>17,92</b>	<b>66,29</b>	<b>79,66</b>	<b>442,93</b>	<b>559,55</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			33,96%	32,70%	28,22%	29,87%	32,65%	30,52%	31,64%	31,09%	
<b>Полдник:</b>											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	150	200	4,1	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470
Кондитерское изделие(печенье)	50	50	2,9	2,9	4,45	4,45	18,6	18,6	123,65	123,65	582
<i>Итого за полдник</i>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7</b>	<b>8,3</b>	<b>8,25</b>	<b>9,45</b>	<b>35,88</b>	<b>39,6</b>	<b>244,25</b>	<b>274,25</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			16,67%	15,37%	17,55%	15,75%	17,67%	15,17%	17,45%	15,24%	
<b>Ужин</b>											
Макароны, запечённые с яйцом	180	220	8,50	10,20	11,50	14,00	36,00	45,00	313,00	382,60	260
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	11,64	11,64	57,59	57,59	573
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,80	40,80	457
<i>Итого за ужин</i>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>11,35</b>	<b>13,05</b>	<b>12,13</b>	<b>14,63</b>	<b>67,44</b>	<b>76,44</b>	<b>455,79</b>	<b>525,39</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			27,02%	24,17%	25,81%	24,38%	33,22%	29,29%	32,56%	29,19%	
<i>Итого за день</i>	1725	2140	48,05	60,47	49,54	65,60	223,92	268,83	1571,48	1965,72	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			114,40%	111,98%	105,41%	109,34%	110,31%	103,00%	112,25%	109,21%	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
<b>Итого за 10 дней:</b>	17380	20760	492,53	626,79	520,26	686,77	2349,20	2940,93	15716,46	19827,11
<b>Среднее значение за период:</b>	1738	2076	49,25	62,68	52,03	68,68	234,92	294,09	1571,65	1982,71
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			117,27%	116,07%	110,69%	114,46%	115,72%	112,68%	112,26%	110,15%

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность	
	1,5-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 лет	3-7 лет
			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
<b>Итого за 10 дней завтрак:</b>	3750,00	4490,00	105,52	137,69	120,48	165,08	472,61	581,08	3304,06	4227,93
<b>Среднее значение Завтрак за период:</b>	375,00	449,00	10,55	13,77	12,05	16,51	47,26	58,11	330,41	422,79
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			25,12%	25,50%	25,63%	27,51%	23,28%	22,26%	23,60%	23,49%
<b>Итого за 10 дней 2-й завтрак:</b>	1380,00	1730,00	24,80	33,70	24,95	33,70	129,80	146,30	834,05	1014,40
<b>Среднее значение 2-й Завтрак за период:</b>	138,00	173,00	2,48	3,37	2,50	3,37	12,98	14,63	83,41	101,44
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			5,90%	6,24%	5,31%	5,62%	6,39%	5,61%	5,96%	5,64%
<b>Итого за 10 дней обед:</b>	5500,00	6820,00	162,14	206,22	170,00	224,32	771,99	955,21	5128,94	6642,78
<b>Среднее значение Обед за период:</b>	550,00	682,00	16,21	20,62	17,00	22,43	77,20	95,52	512,89	664,28
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			38,60%	38,19%	36,17%	37,39%	38,03%	36,60%	36,64%	36,90%
<b>Итого за 10 дней полдник:</b>	2280,00	2840,00	72,39	92,24	81,37	101,96	358,66	450,29	2340,01	2925,64
<b>Среднее значение Полдник за период:</b>	228,00	284,00	7,24	9,22	8,14	10,20	35,87	45,03	234,00	292,56
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			17,23%	17,08%	17,31%	16,99%	17,67%	17,25%	16,71%	16,25%
<b>Итого за 10 дней ужин:</b>	4470,00	4880,00	127,69	156,93	123,47	161,71	616,14	808,05	4109,40	5016,36
<b>Среднее значение Ужин за период:</b>	447,00	488,00	12,77	15,69	12,35	16,17	61,61	80,81	410,94	501,64
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			30,40%	29,06%	26,27%	26,95%	30,35%	30,96%	29,35%	27,87%