**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша молочная манная жидкая | + |  | 150 | 3.9 | 2.3 | 17.4 | 105 | 1 | №31 |
|  | + | 200 | 5.2 | 3 | 23.2 | 140 | 1.4 | №31 |
| Вафли | + |  | 30.6 | 2.8 | 3.3 | 77.3 | 354 | - |  |
|  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 |  |  | 16.0 | 64 |  | №96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй  завтрак | Яблоко | + |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 7.1/8.4 | 6/12.7 | 116.5/  242.8 | 554/558 | 11/12.4 |  |
| Обед | Суп картофельный с зелёным горошком | + |  | 200 | 2.4 | 2 | 10 | 66 | 5.8 | №11 |
|  | + | 250 | 3 | 2.5 | 12.5 | 82.5 | 7.3 | №11 |
| Каша гречневая рассыпчатая | + |  | 120 | 6.8 | 4.8 | 30.2 | 194.4 | - | №74 |
|  | + | 150 | 8.6 | 6 | 37.8 | 243 | - | № 74 |
| Бефстроганов из свинины постной | + |  | 60 | 16.2 | 28.6 | 13.9 | 292 | 2.1 | №68 |
|  | + | 70 | 19 | 33.3 | 15.9 | 314 | 2.4 | № 68 |
| Сок натуральный | + |  | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.2 | 69 | 3 |  |
|  | + | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 |  |
| Хлеб ржаной | + |  | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.3 | 61.7 | - |  |
|  | + | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.7 | 72.4 | - |  |
|  |  |  | **Всего за обед** | 22.1/34.24 | 35.9/42.3 | 100.1/ 115.3 | 683.1/ 803.9 | 10.9/13.7 |  |
| Уплотненный полдник | Овощное рагу | + |  | 150 | 3.3 | 7.2 | 14.7 | 144 | 12.6 | №83 |
|  | + | 200 | 4.4 | 9.6 | 19.6 | 192 | 16.8 |  |
| Говядина тушёная  (консерва) | + |  | 50 | 13.6 | 9.7 | 0.2 | 140 | 0.2 | №17 |
|  | + | 70 | 19 | 13.6 | 0.3 | 196 | 0.3 |  |
| Чай с сахаром. | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - |  |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 16.9/23.4 | 16.9/23.2 | 26.9/35.9 | 332/452 | 12.8/  17.1 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 53.2/66.0 | 58.8/78.2 | 231.5/378 | 1521.1/  1749.9 | 34.7/  43.2 |  |

**ДЕНЬ 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Омлет натуральный | + |  | 150 | 8.0 | 9.6 | 1.6 | 124 | 0.16 | №43 |
|  | + | 200 | 10.0 | 12.0 | 2.0 | 155 | 0.2 | №43 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 30 | 2.31 | 0.9 | 15 | 104.8 | - |  |
|  | + | 40 | 3.08 | 1.2 | 20 | 118.5 | - |  |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16.0 | 64 |  | №96 |
| Второй  завтрак | Банан | + |  | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  | + | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 11.81/  14.58 | 11/  13.7 | 53.6/59 | 388.8/433 | 10.16/  10.2 |  |
| Обед | Суп рисовый с курицей | + |  | 200 | 3.2 | 2.4 | 13.4 | 82 | 0.8 | №13 |
|  | + | 250 | 4 | 3 | 16.8 | 103 | 1 | №13 |
| Картофельное пюре |  |  | 120 | 3.5 | 8.7 | 20.3 | 181.5 | 11.6 | №24 |
|  |  | 150 | 4.6 | 11.6 | 27 | 242 | 15.4 | №24 |
| Котлета рыбная | + |  | 70 | 13.4 | 6.7 | 6 | 139 | 4 | №48 |
|  | + | 90 | 17.2 | 8.6 | 7.8 | 179 | 5 | №48 |
| Хлеб ржаной | + |  | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.3 | 61.7 | - |  |
|  | + | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.7 | 72.4 | - |  |
| Компот | + |  | 150 | 0.5 | - | 23.7 | 97.5 | 0.5 | №91 |
|  | + | 200 | 0.6 | - | 31.6 | 130 | 0.6 | №91 |
|  |  |  | **Всего за обед** | 22.58/  29.04 | 18.16/23.68 | 73.7/  96.9 | 561.7/726.4 | 16.9/22 |  |
| Уплотненный полдник | Вермишель молочная | + |  | 180 | 4.7 | 4 | 15 | 119 | 0.75 | №14 |
|  | + | 230 | 6.2 | 5.4 | 20 | 158 | 1 | №14 |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 4.7/6.2 | 4/5.4 | 27/36 | 167/222 | 0.75/1 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 40.68/  52.44 | 33.16/  42.78 | 154.3/  234 | 1117.5/1381.4 | 27.81/  33.2 |  |

**ДЕНЬ 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | + |  | 150 | 3.8 | 2.3 | 20.9 | 124 | 0.16 | №33 |
|  | + | 200 | 5 | 3 | 27.8 | 158 | 0.2 | №33 |
| Печенье |  |  | 20 | 7.5 | 9.8 | 74.4 | 417 | - |  |
|  |  | 30 | 8.2 | 10.5 | 82.0 | 436 | - |  |
| Чай сладкий | + |  | 180 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16.0 | 64 |  | №96 |
| Второй  завтрак | Яблоко | + |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |  |
|  | + | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 11.7/13.6 | 12.5/13.9 | 121.11/135.6 | 652/705 | 10.36/10.2 |  |
| Обед | Суп картофельный с курицей | + |  | 200 | 5.2 | 2 | 17.8 | 104 | 4.8 | №10 |
|  | + | 250 | 6.5 | 2.5 | 22.3 | 130 | 6 | №10 |
| Солянка | + |  | 150 | 3.3 | 7.2 | 14.7 | 144 | 12.6 | №83 |
|  | + | 200 | 4.4 | 9.6 | 19.6 | 192 | 16.8 | №83 |
| Котлета мясная | + |  | 70 | 9.2 | 9.2 | 11.6 | 171 | 0.7 | №59 |
|  |  | + | 80 | 10.6 | 10.5 | 13.3 | 195 | 0.8 | №59 |
| Напиток | + |  | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.2 | 69 | 3 |  |
|  | + | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 |  |
|  |  |  | **Всего за обед** | 18.45/22.5 | 18.55/22.8 | 59.3/  75.4 | 488/609 | 21.1/27.6 |  |
| Уплотненный полдник | Рожки | + |  | 150 | 5.4 | 4.2 | 30 | 184.5 | - | №75 |
|  | + | 200 | 7.2 | 5.6 | 39.4 | 246 | - | №75 |
| Сыр | + |  | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 91 | 0.2 |  |
|  | + | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 91 | 0.2 |  |
| Какао с молоком | + |  | 150 | 4 | 3.3 | 17.7 | 118.5 | - | №100 |
|  | + | 200 | 5.4 | 4.4 | 23.6 | 158 | - | №100 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 15.2/18.4 | 14.9/17.4 | 47.7/63 | 394/495 | 0.2 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 45.35/54.5 | 47.35/54.1 | 228.1/  274 | 1534/1809 | 31.66/38 |  |

**ДЕНЬ 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | + |  | 150 | 4.2 | 3 | 16 | 108 | 1 | №34 |
|  | + | 200 | 5.6 | 4 | 21.4 | 144 | 1.4 | №34 |
| Масло сливочное | + |  | 5 | 0.025 | 4.1 | 0.08 | 37.4 | - |  |
|  | + | 5 | 0.025 | 4.1 | 0.08 | 37.4 | - |  |
| Хлеб пшеничный | + |  | 30 | 2.31 | 0.9 | 15 | 78.6 | - |  |
|  | + | 40 | 3.08 | 1.2 | 20 | 104.8 | - |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
| Второй  завтрак | Банан | + |  | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  | + | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 8.035/10.205 | 8.5/  9.8 | 64.08/57.48 | 368/446.2 | 11/11.4 |  |
| Обед | Свекольник с курицей | + |  | 200 | 2.4 | 1.8 | 9.8 | 60 | 8.6 | №12 |
|  | + | 250 | 3 | 2.3 | 12.3 | 75 | 10.8 | №12 |
| Пельмени | + |  | 160 | 13.5 | 12.6 | 35.2 | 361.9 | 0.7 | №123 |
|  | + | 220 | 16 | 14.7 | 42.9 | 380 | 0.8 | №123 |
| Хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот | + |  | 150 | 0.5 | - | 23.7 | 97.5 | 0.5 | №91 |
|  | + | 200 | 0.5 | - | 31.6 | 130 | 0.6 | №91 |
|  |  |  | **Всего за обед** | 16.4/  19.5 | 14.4/  17 | 68.7/  86.8 | 519.4/585 | 9.8/12.2 |  |
| Уплотненный полдник | Пудинг рисовый | + |  | 150 | 3.3 | 7.2 | 14.7 | 144 | 12.6 | №54 |
|  | + | 200 | 4.4 | 9.6 | 19.6 | 192 | 16.8 | №54 |
| Кисель | + |  | 150 | 3.6 | 2.9 | 19.2 | 118.5 | - | №92 |
|  | + | 200 | 4.8 | 3.8 | 25.6 | 158 | - | №92 |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 6.9/9.2 | 10.1/  13.4 | 33.9/  45.2 | 262.5/350 | 12.6/16.8 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 31.33  38.405 | 33/40.2 | 166.68/189.48 | 1149.4/1381.2 | 33.4/40.4 |  |

**ДЕНЬ 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша пшённая молочная | + |  | 150 | 4.7 | 2.7 | 19.4 | 120 | 1 | №32 |
|  | + | 200 | 6.2 | 3.6 | 25.8 | 160 | 1.4 | №32 |
| Печенье | + |  | 20 | 7.5 | 9.8 | 74.4 | 417 | - |  |
|  | + | 30 | 8.2 | 10.5 | 82.0 | 436 | - |  |
| Чай с сахаром | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
| Второй  завтрак | Яблоко | + |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 | №100 |
|  | + | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 | №100 |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 12.2/  14.4 | 12.5/14.1 | 115.6/123.8 | 63.2/707 | 11/11.4 |  |
| Обед | Суп рассольник с курицей | + |  | 200 | 2.4 | 2.2 | 16.2 | 86 | 6 | №8 |
|  | + | 250 | 3 | 2.8 | 20.3 | 107.5 | 7.3 | №8 |
| Плов | + |  | 150 | 12 | 14.9 | 30.6 | 303 | 2.7 | №58 |
|  | + | 180 | 14.4 | 17.8 | 36.7 | 363.6 | 3.3 | №58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | + |  | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.3 | 61.7 | - |  |
|  | + | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.7 | 72.4 | - |  |
| Напиток | + |  | 150 | 0.5 | - | 23.7 | 97.5 | 0.5 | №91 |
|  | + | 200 | 0.6 | - | 31.6 | 130 | 0.6 | №91 |
|  |  |  | **Всего за обед** | 16.88/20.64 | 17.46/21.08 | 80.8/  102.3 | 548.2/  673.5 | 9.2/11.2 |  |
| Уплотненный полдник | Пирог | + |  | 70 | 4 | 4.4 | 29 | 186 | 0.6 | №114 |
|  | + | 70 | 4 | 4.4 | 29 | 186 | 0.6 | №114 |
| Молоко сгущёное | + |  | 10 | 0.7 | 0.9 | 5.6 | 33 | 0.1 | №99 |
|  | + | 10 | 0.7 | 0.9 | 5.6 | 33 | 0.1 | №99 |
| Кофейный напиток на молоке | + |  | 150 | 3.6 | 2.9 | 19.2 | 118.5 | - | №98 |
|  | + | 200 | 4.8 | 3.8 | 25.6 | 158 | - | №98 |
| Банан | + |  | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  | + | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 9.8/  11.0 | 8.7/  9.6 | 74.8/81.2 | 433.5/473 | 10.7/  10.7 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 38.8/  46.04 | 38.66/  44.78 | 271.2/307.3 | 1044.9/  1853.5 | 30.8/  33.2 |  |

**ДЕНЬ 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | + |  | 150 | 4.2 | 3 | 16 | 108 | 1 | №34 |
|  | + | 200 | 5.6 | 4 | 21.4 | 144 | 1.4 | №34 |
| Вафли | + |  | 20 | 2.8 | 3.3 | 77.3 | 354 | - |  |
|  | + | 30 | 3.3 | 3.8 | 82 | 380 | - |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
| Второй  завтрак | Груша | + |  | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5 |  |
|  | + | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 7.4/8.9 | 6.6/  8.1 | 115.6/  129.7 | 557/635 | 6/6.4 |  |
| Обед | Суп вермишелевый с курицей | + |  | 200 | 3.2 | 2.4 | 13.4 | 82 | 0.8 | №13 |
|  | + | 250 | 4 | 3 | 16.8 | 103 | 1 | №13 |
| Картофель тушёный с тушёнкой говяжей | + |  | 150 | 3.5 | 8.7 | 20.3 | 181.5 | 11.6 | №24 |
|  | + | 200 | 4.6 | 11.6 | 27 | 242 | 15.4 | №24 |
| Хлеб ржаной | + |  | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.3 | 61.7 | - |  |
|  | + | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.7 | 72.4 | - |  |
| Компот | + |  | 150 | 0.5 | - | 23.7 | 97.5 | 0.5 | №91 |
|  | + | 200 | 0.6 | - | 31.6 | 130 | 0.6 | №91 |
|  |  |  | **Всего за обед** | 9.18/  11.84 | 11.46/15.08 | 67.7/89.1 | 422.7/547.4 | 12.9/  17 |  |
| Уплотненный полдник | Голубцы ленивые с мясом | + |  | 150 | 3.3 | 7.2 | 14.7 | 144 | 12.6 | №83 |
|  | + | 200 | 4.4 | 9.6 | 19.6 | 192 | 16.8 | №83 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 30 | 2.31 | 0.9 | 15 | 78.6 | - |  |
|  | + | 40 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 | - |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 5.61/  7.48 | 8.1/  10.8 | 41.7/  55.52 | 270.6/360.8 | 12.6/  16.8 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 22.19/28.22 | 26.16/33.98 | 225/  274.32 | 1250.3/  1534.2 | 31.5/  40.2 |  |

**ДЕНЬ 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная | + |  | 150 | 5 | 2.6 | 25.2 | 144 | 1 | №38 |
|  | + | 200 | 6.6 | 3.4 | 33.6 | 192 | 1.4 | №38 |
| Булка | + |  | 30 | 2.31 | 0.9 | 15 | 78.6 | - |  |
|  | + | 40 | 3.08 | 1.2 | 20 | 104.8 | - |  |
| Сыр порционно | + |  | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 91 | 0.2 |  |
|  | + | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 91 | 0.2 |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
| Второй  завтрак | Яблоко | + |  | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |  |
|  | + | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 13.51/15.88 | 11.3/  12.4 | 62/79.4 | 408.6/498.8 | 11.2/  11.6 |  |
| Обед | Борщ с курицей | + |  | 200 | 2.4 | 2 | 7.4 | 68 | 8 | №6 |
|  | + | 250 | 3 | 2.5 | 9.5 | 85 | 10 | №6 |
| Рожки. Подлива куриная | + |  | 150 | 12 | 14.9 | 30.6 | 303 | 2.7 | №75 |
|  | + | 180 | 14.4 | 17.8 | 36.7 | 363.6 | 3.3 | №75 |
| Хлеб ржаной | + |  | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.3 | 61.7 | - |  |
|  | + | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.7 | 72 | - |  |
| Напиток | + |  | 150 | 0.5 | - | 23.7 | 130 | - | №91 |
|  | + | 200 | 0.6 | - | 31.6 | 61.7 | - | №91 |
|  |  |  | **Всего за обед** | 16.88/20.64 | 17.26/20.78 | 72/91.5 | 562.7/582.3 | 10.7/13.3 |  |
| Уплотненный полдник | Оладьи со сгущённым молоком | + |  | 120 | 20.9 | 13 | 19 | 288 | 0.5 | №118 |
|  | + | 140 | 26.1 | 16.2 | 23.7 | 360 | 0.6 | №118 |
| Чай с сахаром | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 20.9/  26.1 | 13/  16.2 | 31/39.7 | 336/424 | 0.5/  0.6 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 51.2/62.62 | 41.56/4938 | 165/210.6 | 1307.3/1505.1 | 22.4/25.5 |  |

**ДЕНЬ 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша манная молочная | + |  | 150 | 3.9 | 2.3 | 17.4 | 105 | 1 | №31 |
|  | + | 200 | 5.2 | 3 | 23.2 | 140 | 1.4 | №31 |
| Печенье | + |  | 20 | 8.5 | 11.3 | 66.7 | 414 | - |  |
|  | + | 30 | 9.2 | 12.5 | 68.5 | 448 | - |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
| Второй  завтрак | Банан | + |  | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  | + | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 13.9/  15.9 | 14.1/  16 | 117.1/  128.7 | 663/748 | 11/11.4 |  |
| Обед | Суп молочный картофельный | + |  | 200 | 2.6 | 3.7 | 9.4 | 102 | 3.7 | №78 |
|  | + | 250 | 3.3 | 4.7 | 11.7 | 128 | 4.7 | №78 |
| Ежи | + |  | 150 | 12 | 14.9 | 30.6 | 303 | 2.7 | №58 |
|  | + | 180 | 14.4 | 17.8 | 36.7 | 363.6 | 3.3 | №58 |
| Хлеб ржаной | + |  | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.3 | 61.7 | - |  |
|  | + | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.7 | 72.4 | - |  |
| Компот | + |  | 150 | 0.5 | - | 23.7 | 97.5 | 0.5 | №91 |
|  | + | 200 | 0.6 | - | 31.6 | 130 | 0.6 | №91 |
|  |  |  | **Всего за обед** | 17.08/20.94 | 18.96/22.98 | 74/93.7 | 564.2/694 | 6.9/  8.6 |  |
| Уплотненный полдник | Греча с молоком | + |  | 150 | 6.5 | 3.2 | 25.4 | 159 | 1 | №34 |
|  | + | 180 | 8.6 | 4.2 | 33.8 | 212 | 1.4 | №34 |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 6.5/8.6 | 3.2/  4.2 | 37.4/  49.8 | 207/276 | 1/1.4 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 37.4/  45.44 | 3626/43.18 | 228.5/  272.2 | 1434.2/1718 | 18.9/  21.4 |  |

**ДЕНЬ 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Каша пшённая молочная | + |  | 150 | 4.7 | 2.7 | 19.4 | 120 | 1 | №32 |
|  | + | 200 | 6.2 | 3.6 | 25.8 | 160 | 1.4 | №32 |
| Булка | + |  | 30 | 2.31 | 0.9 | 15 | 78.6 | - |  |
|  | + | 40 | 3.08 | 1.2 | 20 | 104.8 | - |  |
| Масло сливочное | + |  | 5 | 0.025 | 4.1 | 0.04 | 37.4 | - |  |
|  | + | 5 | 0.025 | 4.1 | 0.04 | 37.4 | - |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
| Второй  завтрак | Груша | + |  | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5 |  |
|  | + | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 7.435/9.705 | 8/9.2 | 56.74/  61.84 | 284/413.2 | 6/6.4 |  |
| Обед | Суп рисовый с курицей | + |  | 200 | 2.4 | 2.2 | 16.2 | 86 | 6 | №9 |
|  | + | 250 | 3 | 2.8 | 20.3 | 107.5 | 7.3 | №9 |
| Картофельное пюре | + |  | 120 | 2.6 | 3.7 | 9.4 | 102 | 3.7 | №78 |
|  | + | 150 | 3.3 | 4.7 | 11.7 | 128 | 4.7 | №78 |
| Котлета мясная | + |  | 70 | 9.2 | 9.2 | 11.6 | 171 | 0.7 | №59 |
|  | + | 80 | 10.6 | 10.5 | 13.3 | 195 | 0.8 | №59 |
| Напиток | + |  | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.2 | 69 | 3 |  |
|  | + | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 |  |
|  |  |  | **Всего за обед** | 14.95/17.9 | 15.25/18.2 | 52.4/  65.5 | 428/522.5 | 13.4/  16.8 |  |
| Уплотненный полдник | Рожки. | + |  | 150 | 5.4 | 4.2 | 30 | 184.5 | - | №75 |
|  | + | 200 | 7.2 | 5.6 | 39.4 | 246 | - | №75 |
| Сосиска |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | + | 70 | 7.7 | 16.7 | 0.3 | 182.7 | - | №54 |
| Мясо курицы(ясли) | + |  | 50 | 13.6 | 9.7 | 0.2 | 140 | 0.2 | №98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 13.1/  20.8 | 20.9/  15.3 | 42.3/  55.6 | 415.2/450 | 0.2 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 35.485/48.405 | 44.15/42.7 | 151.44/182.94 | 1127/1385.7 | 19.6/23.4 |  |

**ДЕНЬ 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Возраст** | | **Выход блюда** | **Пищевые свойства** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецепта** |
| **1,5–3 лет** | **4-7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак | Творожная запеканка | + |  | 120 | 20.9 | 13 | 19 | 288 | 0.5 | №46 |
|  | + | 140 | 26.1 | 16.2 | 23.7 | 360 | 0.6 | №46 |
| Молоко сгущёное | + |  | 20 | 1.6 | 1.9 | 13 | 79 | 0.25 |  |
|  | + | 25 | 1.8 | 2.1 | 13.8 | 82 | 0.25 |  |
| Чай сладкий | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
| Второй  завтрак | Банан | + |  | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  | + | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |  |
|  |  |  | **Всего за завтрак** | 24/  29.4 | 15.4/  18.8 | 69.8/74.5 | 511/602 | 10.75 |  |
| Обед | Суп рыбный картофельный | + |  | 200 | 5.2 | 2 | 17.8 | 104 | 4.8 | №12 |
|  | + | 250 | 6.5 | 2.5 | 22.3 | 130 | 6 | №12 |
| Рис. Тефтели | + |  | 200 | 12 | 14.9 | 30.6 | 303 | 2.7 | №58 |
|  | + | 240 | 14.4 | 17.8 | 36.7 | 363.6 | 3.3 | №58 |
| Хлеб ржаной | + |  | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.3 | 61.7 | - |  |
|  | + | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.7 | 72.4 | - |  |
| Компот | + |  | 150 | 0.5 | - | 23.7 | 97.5 | 0.5 | №91 |
|  | + | 200 | 0.6 | - | 31.6 | 130 | 0.6 | №91 |
|  |  |  | **Всего за обед** | 19.68/24.14 | 17.26/  20.78 | 82.4/104.3 | 566.2/696 | 8/9.9 |  |
| Уплотненный полдник | Манные биточки с джемом | + |  | 150 | 3.9 | 2.3 | 17.4 | 105 | 1 | №31 |
|  | + | 200 | 5.2 | 3 | 23.2 | 140 | 1.4 | №31 |
| Джем | + |  | 20 | 1.6 | 1.9 | 13 | 79 | 0.25 |  |
|  | + | 25 | 1.8 | 2.1 | 13.8 | 82 | 0.25 |  |
| Чай | + |  | 150 | - | - | 12 | 48 | - | №96 |
|  | + | 200 | - | - | 16 | 64 | - | №96 |
|  |  |  | **Всего за ужин** | 5.5/7 | 4.2/  5.1 | 42.4/53 | 232/286 | 1.25/  1.65 |  |
|  | | | | **Итого в день** | 49.18/60.54 | 36.86/  44.68 | 194.6/  231.8 | 1309.2/1584 | 20/22.3 |  |