Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Колосок» г. Новоузенска Саратовской области»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ

«Детский сад №5 «Колосок»

О.В.Коновалик

Приказ №19 от 09.01.2024 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ с 1-го года до 3-х лет и с 3-х до 7-ми лет

| Неделя 1 Цень 1 Завтрак | | | (r) | Бе | елки | | ещества (г) Сиры | Угл | еводы | | гетическая ость (ккал) | № рецепт |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|--|--|---|
| ень 1 | _ | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7- ми лет | уры |
| Завтрак | | Jiei | до 7-ми лет | JIEI | /-MM JICI | JIEI | /-MIN JIET | JIEI | /-MM JIET | JIEI | MH JICI | |
| | Каша пшённая | 150 | 180 | 5,58 | 6,7 | 6,6 | 7,92 | 26,4 | 31,68 | 187,2 | 224,64 | 185 |
| | молочная жидкая Батон | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 78,6 | 78,6 | б/н |
| | Масло сливочное Чай с сахаром | 5 170 | 5 190 | 0,040 | 0,040 0,060 | 3,625 0,020 | 3,625 0,020 | 0,065 7,82 | 0,065 8,86 | 33,0 31,74 | 33,0 35,48 | 6 392 |
| ого за | тап с саларом | 355 | 405 | 7,93 | 9,05 | 11,11 | 12,43 | 49,7 | 56,02 | 330,54 | 371,72 | 372 |
| <u>втрак № 1:</u> II завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,500 | 0,500 | 0,100 | 0,100 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 134 |
| Обед | Салат из репчатого лука | 30 | 50 | 0,399 | 0,665 | 1,85 | 3,09 | 2,33 | 3,89 | 27,63 | 46,05 | 11 |
| | Борщ с капустой и | 150 | 200 | 1,1 | 1,46 | 2,94 | 3,92 | 7,65 | 10,20 | 61,50 | 82,0 | 57 |
| | картофелем Плов из отварной | 160 | 220 | 13,76 | 18,92 | 6,72 | 9,24 | 34,18 | 46,99 | 255,3 | 351,12 | 278 |
| | говядины Компот из сушёных | 150 | 180 | 0,33 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 376 |
| | фруктов Хлеб пшеничный | 30 | 60 | 2,28 | 4,56 | 0,27 | 0,54 | 14,01 | 28,02 | 64,08 | 128,16 | б/н |
| гого за | | 520 | 710 | 17,86 | 25,99 | 11,79 | 16,8 | 78,99 | 114,09 | 493,26 | 709,03 | 0/11 |
| обед № 1: Полдник | Сырники из творога | 50 | 70 | 9,35 | 13,09 | 6,34 | 8,87 | 5,70 | 7,98 | 117,0 | 163,8 | 231 |
| | Повидло | 5 | 5 | 0,02 | 0,02 | - | - | 3,2 | 3,2 | 10 | 10 | б/н |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,34 | 3,12 | 1,99 | 2,66 | 10,63 | 14,18 | 70,0 | 93,34 | 395 |
| гого за лдник № 1: | | 205 | 275 | 12,49 | 16,23 | 8,33 | 11,53 | 19,53 | 25,36 | 197,0 | 267,14 | |
| гого за | | 1180 | 1490 | 38,78 | 51,77 | 31,33 | 40,86 | 158,32 | 205,57 | 1066,8 | 1396,86 | |
| нь № 1: | | | | | | | | | | | | |
| Приём пищи | Наименование блюда | | блюда (г) | Бе | елки | | ещества (г) | Угл | еводы | _ | гетическая ость (ккал) | № рецепт |
| | | До 3-х | C 3-x | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до 7- | уры |
| деля 1 нь 2 | | лет | до 7-ми лет | лет | 7-ми лет | лет | 7-ми лет | лет | 7-ми лет | лет | ми лет | |
| Завтрак | Каша ячневая | 150 | 180 | 5,28 | 6,34 | 5,7 | 6,84 | 27,6 | 33,12 | 184,2 | 221,0 | 176 |
| • | молочная жидкая Батон | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 78,6 | 78,6 | б/н |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,040 | 0,040 | 3,625 | 3,625 | 0,065 | 0,065 | 33,0 | 33,0 | 6 |
| 50F0 29 | Чай с сахаром | 170 | 190 | 0,060 | 0,060 | 0,020 | 0,020 | 7,82 | 8,86 | 31,74 | 35,48 | 392 |
| ого за втрак № 2: | | 355 | 405 | 7,0 | 8,69 | 10,21 | 11,35 | 50,9 | 57,46 | 327,54 | 368,08 | |
| II завтрак Обед | Яблоко Салат из свеклы | 100 30 | 100 50 | 0,5 0,42 | 0,5 0,71 | 1,0 1,82 | 1,0 3,04 | 10,1 2,50 | 10,1 4,18 | 46,0 28,17 | 46,0 46,95 | б/н 33 |
| 3004 | Суп картофельный | 150 | 200 | 1,62 | 2,16 | 1,69 | 2,25 | 10,29 | 13,72 | 62,85 | 83,8 | 82 |
| | с макаронными излелиями | | | | | | | | | | | |
| | Котлета мясная Пюре картофельное | 50 110 | 70 130 | 7,91 2,25 | 11,07 2,65 | 7,44 3,52 | 10,42 4,16 | 3,05 14,99 | 4,27 17,7 | 111,0 100,65 | 155,4 118,95 | 72 321 |
| | Компот из сушёных | 150 | 180 | 0,33 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 376 |
| | фруктов Хлеб ржано- | 30 | 50 | 1,98 | 3,3 | 0,36 | 0,6 | 10,26 | 17,10 | 49,62 | 82,7 | |
| | пшеничный | | | , | | , | · | | ŕ | ŕ | | |
| ого за ед № 2: | | 520 | 680 | 14,51 | 20,28 | 14,84 | 20,48 | 61,91 | 81,96 | 437,04 | 589,5 | |
| Полдник | Печенье Кисломолочный | 30 180 | 50 200 | 2,24 7,2 | 3,74 8,0 | 3,54 5,97 | 5,9 6,64 | 7,06 7,56 | 11,8 8,4 | 130,8 120,6 | 218,0 134,0 | б/н 21/22 |
| | продукт йогурт | | | | | | , | | , | · | | 21/22 |
| того за ллник № 2: | | 210 | 250 | 9,44 | 11,0 | 9,51 | 12,0 | 14,62 | 20,2 | 251,4 | 352,0 | |
| гого за нь № 2: | | 1185 | 1435 | 31,45 | 40,47 | 35,0 | 44,83 | 137,53 | 169,72 | 1061,98 | 1355,58 | |
| | Наименование | | | | | Пишевые в | ещества (г) | | | Энепі | | № |
| Приём пищи | Hammenobanne | Rec (| опиля | | | тищевые в | | Vr | | | гетическая | |
| Приём пищи | блюда | | блюда (г) | Бе | елки | Ж | Гиры | 0 10 | еводы | _ | гетическая ость (ккал) | рецепт |
| | блюда | До 3-х | (r) C 3-x | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до 7- | уры |
| деля 1 | блюда | | (r) | | | | | | ī. | ценно | ость (ккал) | |
| деля 1 | Каша манная | До 3-х | (г) С 3-х до 7-ми | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до 7- | |
| еделя 1 ень 3 | | До 3-х лет | (г) С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | ценно До 3-х лет | С 3-х до 7- ми лет | уры |
| еделя 1 ень 3 | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное | До 3-х лет 150 30 5 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 | До 3-х лет 9,3 0,87 3,625 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 | ценно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 | уры 189 <u>б/н</u> 6 |
| еделя 1 ень 3 | Каша манная молочная жидкая Батон | До 3-х лет 150 30 | С 3-х до 7-ми лет 180 | До 3-х лет 6,9 2,25 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 | До 3-х лет 9,3 0,87 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 | До 3-х лет 31,05 15,42 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 | до 3-х лет 235,5 78,6 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 | уры 189 б/н |
| еделя 1 энь 3 Завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр | До 3-х лет 150 30 5 5 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 | До 3-х лет 9,3 0,87 3,625 1,47 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 | уры 189 6/н 6 |
| еделя 1 Завтрак того за втрак № 3: II завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 | ценно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 | уры 189 6/н 6 7 392 |
| еделя 1 Завтрак Того за втрак № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 | До 3-х лет 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 |
| еделя 1 нь 3 Завтрак гого за втрак № 3: И завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой | До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 | Т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 |
| деля 1 нь 3 Завтрак гого за втрак № 3: И завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 |
| деля 1 нь 3 Завтрак гого за втрак № 3: И завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 | 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 |
| еделя 1 Завтрак того за втрак № 3: И завтрак Обед | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная | До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 120 | Т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 | С 3-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 |
| еделя 1 Завтрак Того за втрак № 3: И завтрак Обед | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов | До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 120 150 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 | СЗ-х до 7- ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 |
| деля 1 нь 3 Завтрак гого за втрак № 3: И завтрак Обед | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный | До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 |
| деля 1 нь 3 Завтрак гого за втрак № 3: И завтрак Обед | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 50 150 50 150 | Т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: И завтрак Обед ого за ед № 3: Полдник | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 | Т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за трак № 3: И завтрак Обед ого за д № 3: Полдник ого за идник № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 50 150 50 150 | Т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 |
| деля 1 нь 3 Завтрак Ого за трак № 3: И завтрак Обед Полдник Ого за д № 3: Полдник Ого за дник № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 | Т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 | 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за трак № 3: И завтрак Обед ого за д № 3: Полдник ого за идник № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 | ТО В СТОВ В СТОВ В В В В В В В В В В В В В В В В В В | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энергиченно | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 6/н 479 397 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: И завтрак Обед ого за ед № 3: Полдник ого за пдник № 3: ого за нь № 3: Приём пищи | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec (| С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в Ж До 3-х | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 вещества (г) | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энергиченно До 3-х | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: И завтрак Обед ого за пдник № 3: полдник ого за пдник № 3: пого за пдник № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 | ТО В СТОВ В СТОВ В В В В В В В В В В В В В В В В В В | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энергиченно | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 6/н 479 397 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: И завтрак Обед ого за пдник № 3: полдник ого за пдник № 3: пого за пдник № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec (| С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в Ж До 3-х | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 вещества (г) | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 | денно До 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энергиченно До 3-х | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 6/н 479 397 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec (| С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 С 3-х до 7-ми лет | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в Ж До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 сещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энерг ценно | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 6/н 479 397 |
| еделя 1 ень 3 Завтрак Того за втрак № 3: П завтрак Обед Того за ед № 3: Полдник Того за нь № 3: Приём пищи еделя 1 ень 4 | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда Каша пшеничная молочная Батон Масло сливочное | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec (До 3-х лет 150 30 5 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо До 3-х лет 6,81 2,25 0,040 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 С 3-х до 7-ми лет 8,17 2,25 0,040 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в До 3-х лет 7,77 0,87 3,625 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 сещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет 9,32 0,87 3,625 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет 30,13 15,42 0,065 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 16BOДЫ С 3-х до 7-ми лет 36,16 15,42 0,065 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энери ценно До 3-х лет 217,48 78,6 33,0 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 Тетическая реть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 260,97 78,6 33,0 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 6/н 479 397 № рецепт уры 189 6/н 6 |
| деля 1 нь 3 Завтрак того за втрак № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда Каша пшеничная молочная Батон | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec of Company of the company of | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 блюда т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо До 3-х лет 6,81 2,25 0,040 1,16 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 С 3-х до 7-ми лет 8,17 2,25 0,040 1,62 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в ЖДо 3-х лет 7,77 0,87 3,625 1,47 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 ещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет 9,32 0,87 3,625 2,06 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет 30,13 15,42 0,065 0 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 1680ДЫ С 3-х до 7-ми лет 36,16 15,42 0,065 0 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энергиденно До 3-х лет 217,48 78,6 33,0 18,0 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 Тетическая ость (ккал) С 3-х до 7-ми лет 260,97 78,6 33,0 25,2 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 № рецепт уры 189 6/н 6 7 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: И завтрак Обед ого за пдник № 3: полдник ого за пдник № 3: пого за нь № 3: Приём пищи деля 1 нь 4 Завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда Каша пшеничная молочная Батон Масло сливочное Сыр | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec (До 3-х лет 150 30 5 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо До 3-х лет 6,81 2,25 0,040 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 С 3-х до 7-ми лет 8,17 2,25 0,040 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в До 3-х лет 7,77 0,87 3,625 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 сещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет 9,32 0,87 3,625 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет 30,13 15,42 0,065 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 16BOДЫ С 3-х до 7-ми лет 36,16 15,42 0,065 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энери ценно До 3-х лет 217,48 78,6 33,0 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 Тетическая реть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 260,97 78,6 33,0 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 № рецент уры 189 6/н 6 7 |
| еделя 1 ень 3 Завтрак Того за втрак № 3: И завтрак Обед Того за ед № 3: Полдник Того за нь № 3: Приём пищи еделя 1 ень 4 Завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда Каша пшеничная молочная Батон Масло сливочное Сыр | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec (До 3-х лет 150 30 5 160 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 блюда Г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо До 3-х лет 6,81 2,25 0,040 1,16 0,048 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 С 3-х до 7-ми лет 8,17 2,25 0,040 1,62 0,054 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в До 3-х лет 7,77 0,87 3,625 1,47 0,016 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 сещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет 9,32 0,87 3,625 2,06 0,018 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет 30,13 15,42 0,065 0 7,39 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 10,065 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энери ценно До 3-х лет 217,48 78,6 33,0 18,0 29,87 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 Тетическая реть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 260,97 78,6 33,0 25,2 33,61 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 № рецент уры 189 6/н 6 7 392 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: И завтрак Обед ого за пдник № 3: ого за пдник № 3: ого за нь № 3: Приём пищи деля 1 нь 4 Завтрак | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда Каша пшеничная молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec of Company of the company of t | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 блюда т) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо До 3-х лет 6,81 2,25 0,040 1,16 0,048 10,3 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 С 3-х до 7-ми лет 8,17 2,25 0,040 1,62 0,054 12,13 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в До 3-х лет 7,77 0,87 3,625 1,47 0,016 13,75 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 сещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет 9,32 0,87 3,625 2,06 0,018 15,9 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет 30,13 15,42 0,065 0 7,39 53,0 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 1680ДЫ С 3-х до 7-ми лет 36,16 15,42 0,065 0 8,32 59,96 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энери ценно До 3-х лет 217,48 78,6 33,0 18,0 29,87 376,5 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 Тетическая реть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 260,97 78,6 33,0 25,2 33,61 431,4 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 № рецент уры 189 6/н 6 7 392 |
| деля 1 нь 3 Завтрак ого за втрак № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда Каша пшеничная молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из белокочанной капусты | До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec of Company of the company of t | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 блюда Г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо До 3-х лет 6,81 2,25 0,040 1,16 0,048 10,3 0,500 0,42 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 С 3-х до 7-ми лет 8,17 2,25 0,040 1,62 0,054 12,13 0,500 0,7 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в До 3-х лет 7,77 0,87 3,625 1,47 0,016 13,75 0,100 1,52 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 сещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет 9,32 0,87 3,625 2,06 0,018 15,9 0,100 2,54 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет 30,13 15,42 0,065 0 7,39 53,0 10,1 2,59 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 1680ды С 3-х до 7-ми лет 36,16 15,42 0,065 0 8,32 59,96 10,1 4,32 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энери ценно До 3-х лет 217,48 78,6 33,0 18,0 29,87 376,5 46,0 25,77 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 Тетическая ость (ккал) С 3-х до 7-ми лет 260,97 78,6 33,0 25,2 33,61 431,4 46,0 42,95 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 № рецепт уры 189 6/н 6 7 392 |
| еделя 1 ень 3 Завтрак того за втрак № 3: | Каша манная молочная жидкая Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из моркови Суп картофельный с крупой Биточки рыбные Капуста тушёная Компот из сушёных фруктов Хлеб пшеничный Булочка молочная Какао с молоком Наименование блюда Каша пшеничная молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из белокочанной | До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 120 150 30 530 50 150 200 1180 Bec (До 3-х лет 150 30 55 160 350 100 | С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 180 60 710 50 200 250 1462 блюда Г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 | До 3-х лет 6,9 2,25 0,040 1,16 0,048 10,39 0,500 0,37 5,61 7,25 2,5 0,33 2,28 18,37 4,67 4,62 9,29 38,55 Бо До 3-х лет 6,81 2,25 0,040 1,16 0,048 10,3 0,500 | С 3-х до 7-ми лет 8,28 2,25 0,040 1,62 0,054 12,24 0,500 0,61 7,48 10,1 3,12 0,39 4,56 26,26 4,67 6,2 10,87 49,87 2,25 0,040 1,62 0,054 12,13 0,500 | 9,3 0,87 3,625 1,47 0,016 15,27 0,100 0,03 2,93 1,18 5,38 0,015 0,27 9,8 0,98 4,65 5,63 30,8 Пищевые в Ж.До 3-х лет 7,77 0,87 3,625 1,47 0,016 13,75 0,100 | С 3-х до 7-ми лет 11,16 0,87 3,625 2,06 0,018 17,72 0,100 0,05 3,9 1,66 6,72 0,018 0,54 12,88 0,98 6,2 7,18 37,88 сещества (г) пры С 3-х до 7-ми лет 9,32 0,87 3,625 2,06 0,018 15,9 0,100 | До 3-х лет 31,05 15,42 0,065 0 7,39 53,92 10,1 3,48 8,79 2,86 5,64 20,82 18,68 60,27 26,11 19,0 45,11 169,4 Угл До 3-х лет 30,13 15,42 0,065 0 7,39 53,0 10,1 | С 3-х до 7-ми лет 37,26 15,42 0,065 0 8,32 61,06 10,1 5,81 11,72 4,01 7,0 24,99 28,02 81,55 26,11 25,3 51,41 204,12 16,1 15,42 0,065 0 8,32 59,96 10,1 | до 3-х лет 235,5 78,6 33,0 18,0 29,87 397,97 46,0 15,69 95,04 51,1 96,4 84,75 64,08 407,06 132,0 88,99 220,99 1072,02 Энери ценно До 3-х лет 217,48 78,6 33,0 18,0 29,87 376,5 46,0 | С 3-х до 7-ми лет 282,6 78,6 33,0 25,2 33,61 453,01 46,0 26,15 126,72 71,54 120,49 101,7 128,16 574,76 132,0 118,66 250,66 1324,43 Тетическая реть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 260,97 78,6 33,0 25,2 33,61 431,4 46,0 | уры 189 6/н 6 7 392 134 41 772 356 129 376 6/н 479 397 № рецепт уры 189 6/н 6 7 392 |

| | Tra | | | T | I | T | | T | 1 2.22 | 1 | 101- | |
|--|---|--|--|---|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,015 | 0,02 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб ржано- | 30 | 50 | 1,98 | 3,3 | 0,36 | 0,6 | 10,26 | 17,10 | 49,62 | 82,7 | - |
| Итого за | пшеничный | 510 | 680 | 16,53 | 22,74 | 15,94 | 21,9 | 52,6 | 71,7 | 425,1 | 580,6 | |
| <u>обел № 4:</u> Полдник | Ватрушка с | 50 | 70 | 6,59 | 9,22 | 3,92 | 5,49 | 20,85 | 29,19 | 144,2 | 201,88 | 458 |
| | творогом Кисломолочный | 150 | 180 | 6,0 | 7,2 | 4,8 | 5,76 | 6,3 | 7,56 | 100,5 | 120,6 | 21/22 |
| W | продукт йогурт | | | , | · | , | , | · | , | | , | 21/22 |
| Итого за полдник № 4: | | 200 | 250 | 13 | 16,42 | 8,72 | 11,25 | 27,15 | 36,75 | 244,7 | 322,5 | |
| Итого за день № 4: | | 1160 | 1432 | 39,93 | 51,8 | 38,51 | 49,15 | 142,85 | 178,51 | 1092,3 | 1380,5 | |
| Приём пищи | Наименование | Roc | блюда | | | Пишарыа | вещества (г) | | | Juane | етическая | Nº |
| прием пищи | блюда | - | <u>(г)</u> | Бе | елки | | Сиры | Угл | еводы | _ | сть (ккал) | рецепт |
| | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7- ми лет | уры |
| Неделя 1 День 5 | | | лет | | 7-MH JICI | | 7-MIN SICI | 3101 | 7-MM SICI | | WIFI SICI | |
| Завтрак | Каша овсяная мо- | 150 | 180 | 7,65 | 9,1 | 11,25 | 13,5 | 28,35 | 34,0 | 244,5 | 293,4 | 189 |
| | лочная «Геркулес» Батон | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 78,6 | 78,6 | б/н |
| | Масло сливочное Чай с сахаром | 5 | 5 190 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,06 | 0,06 | 33,0 | 33,0 | 6 |
| Итого за | таи с сахаром | 170 355 | 405 | 0,06 10,0 | 0,06 11,45 | 0,02 15,76 | 0,02 18,01 | 7,82 51,65 | 8,86 58,34 | 31,74 387,84 | 35,48 440,48 | 392 |
| <u>завтрак № 5:</u> II завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 134 |
| Обед | Салат из свеклы | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,82 | 3,04 | 2,5 | 4,18 | 28,17 | 46,95 | 33 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 3,07 | 4,1 | 3,21 | 4,28 | 9,67 | 12,9 | 79,95 | 106,6 | 81 |
| | Гуляш из отварной | 50 | 70 | 3,22 | 4,5 | 2,5 | 3,5 | 0,82 | 1,14 | 39,06 | 54,68 | 277 |
| | <u>говядины</u> Макароны | 110 | 150 | 4,3 | 5,9 | 5,94 | 8,11 | 22,94 | 31,29 | 168,49 | 229,76 | |
| | отварные Хлеб пшеничный | 30 | 60 | 2,28 | 4,56 | 0,27 | 0,54 | 14,01 | 28,02 | 64,08 | 128,16 | б/н |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 376 |
| Итого за | TAP ARTOD | 520 | 710 | 10,73 | 20,16 | 13,75 | 19,48 | 70,76 | 102,52 | 464,5 | 667,85 | |
| <u>обед № 5:</u> Полдник | Омлет | 50 | 70 | 3,92 | 5,42 | 4,53 | 6,34 | 1,6 | 2,24 | 62,6 | 87,5 | 75 |
| Итого за | Какао с молоком | 150 | 200 | 4,62 | 6,2 | 4,65 | 6,2 | 19,0 | 25,3 | 88,99 | 118,66 | 397 |
| Итого за полдник № 5: | | 200 | 270 | 8,54 | 11,62 | 9,18 | 12,54 | 20,6 | 27,54 | 151,59 | 206,16 | |
| Итого за день № 5: | | 1175 | 1485 | 29,8 | 43,73 | 38,79 | 50,13 | 153,11 | 198,5 | 1049,9 | 1360,49 | |
| Приём пищи | Наименование | Rec | блюда | | | Пишевые в | вещества (г) | | | Энепг | етическая | Nº |
| прием пищи | блюда | | (r) | Бе | елки | | Сиры | Угл | еводы | ценно | сть (ккал) | рецепт |
| W1 | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | До 3-х лет | С 3-х до 7- ми лет | уры |
| Неделя 1 День 6 | | | лет | | 7 MH SICI | 3101 | 7 WH SICI | 3101 | / WH SICI | | Wifi SiCi | |
| Завтрак | Каша манная | 150 | 180 | 6,9 | 8,28 | 9,3 | 11,16 | 31,05 | 37,26 | 235,5 | 282,6 | 189 |
| | молочная жидкая Батон | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 78,6 | 78,6 | б/н |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,06 | 0,06 | 33,0 | 33,0 | 6 |
| Итого за | Чай с сахаром | 355 | 190 405 | 0,06 9,25 | 0,06 10,63 | 0,02 13,81 | 0,02 15,67 | 7,82 54,35 | 8,86 61,6 | 31,74 378,8 | 35,48 429,68 | 392 |
| <u>завтрак № 6:</u> II завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | 134 |
| Обед | Салат из моркови | 30 | 50 | 0,37 | 0,61 | 0,03 | 0,05 | 3,48 | 5,81 | 15,69 | 26,15 | 41 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 200 | 5,61 | 7,48 | 2,93 | 3,9 | 8,79 | 11,72 | 95,04 | 126,72 | 772 |
| | Тефтели мясные | 60 | 70 | 7,58 | 8,85 | 5,69 | 6,64 | 3,88 | 4,53 | 101,24 | 118,11 | 73/74 |
| | Капуста тушёная Хлеб ржано- | 120 30 | 150 50 | 2,5 1,98 | 3,12 3,3 | 5,38 0,36 | 6,72 0,6 | 5,64 10,26 | 7,0 17,1 | 96,4 49,62 | 120,49 82,7 | 129 б/н |
| | пшеничный Компот из сушёных | 150 | 180 | 0,33 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 376 |
| V | фруктов | | | , | | , | , | · | | | · | 310 |
| Итого за обел № 6: | | 540 | 700 | 18,37 | 23,75 | 14,4 | 17,93 | 52,87 | 71,15 | 442,74 | 575,87 | |
| Полдник | «Ленивые» вареники | 50 | 70 | 8,56 | 11,98 | 0,46 | 0,64 | 13,6 | 19,09 | 134,0 | 187,0 | 110 |
| | со сметанным соусом | 15 | 20 | 0,24 | 0,33 | 0,71 | 0,95 | 0,44 | 0,59 | 11,54 | 15,39 | 118 |
| | Кофейный напиток | 150 | 200 | 2,34 | 3,12 | 1,99 | 2,66 | 10,63 | 14,18 | 70,0 | 93,34 | 395 |
| Итого за | с молоком | 215 | 290 | 11,14 | 15,43 | 3,16 | 4,25 | 24,67 | 33,86 | 215,54 | 295,73 | |
| <u>полдник № 6:</u> Итого за | | 1210 | 1495 | 39,26 | 50,31 | 31,47 | 37,95 | 142,0 | 176,71 | 1083,08 | 1347,28 | + |
| лень № 6: | | 1210 | | | 20,01 | V = 9 ⁻¹ 1 | | 1 | 2,09/1 | 1000,00 | 10-11,40 | |
| Приём пищи | Наименование | | блюда | | | 1 | вещества (г) | 1 | 1 | _ | етическая | № |
| | блюда | До 3-х | (r) C 3-x | До 3-х | елки С 3-х до | Ж До 3-х | Сиры С 3-х до | Угл До 3-х | еводы С 3-х до | До 3-х | сть (ккал) С 3-х до 7- | рецепт уры |
| Неделя 1 | _ | лет | до 7-ми | лет | 7-ми лет | лет | 7-ми лет | лет | 7-ми лет | лет | ми лет | |
| День 7 | 1 | | I c | | ī | á . | _ | 1 | 1 | | 1 | 60 |
| | Каша иЛпимбом | 150 | лет | A 7 A | 5 6 | 7 62 | 0.15 | 10.75 | 22.72 | 167 27 | 200.04 | 68 |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная | 150 | 180 | 4,74 | 5,6 | 7,63 | 9,15 | 19,75 | 23,72 | 167,37 | 200,84 | - · |
| | | 30 | 180 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 78,6 | 78,6 | б/н 6 |
| | молочная Батон Масло сливочное Сыр | 30 5 5 | 180 30 5 7 | 2,25 0,04 1,16 | 2,25 0,04 1,62 | 0,87 3,62 1,47 | 0,87 3,62 2,06 | 15,42 0,06 0 | 15,42 0,06 0 | 78,6 33,0 18,0 | 78,6 33,0 25,2 | 6 7 |
| Завтрак | молочная Батон Масло сливочное | 30 5 5 170 | 180 30 5 7 190 | 2,25 0,04 1,16 0,06 | 2,25 0,04 1,62 0,06 | 0,87 3,62 1,47 0,02 | 0,87 3,62 2,06 0,02 | 15,42 0,06 0 7,82 | 15,42 0,06 0 8,86 | 78,6 33,0 18,0 31,74 | 78,6 33,0 25,2 35,48 | 6 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром | 30 5 5 170 360 | 180 30 5 7 190 412 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 | 6 7 392 |
| Завтрак Итого за | молочная Батон Масло сливочное Сыр | 30 5 5 170 | 180 30 5 7 190 | 2,25 0,04 1,16 0,06 | 2,25 0,04 1,62 0,06 | 0,87 3,62 1,47 0,02 | 0,87 3,62 2,06 0,02 | 15,42 0,06 0 7,82 | 15,42 0,06 0 8,86 | 78,6 33,0 18,0 31,74 | 78,6 33,0 25,2 35,48 | 6 7 |
| Завтрак Итого за <u>завтрак № 7:</u> П завтрак | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко | 30 5 5 170 360 100 30 | 180 30 5 7 190 412 100 50 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 | 6 7 392 6/H 20 |
| Завтрак Итого за <u>завтрак № 7:</u> П завтрак | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 | 6 7 392 6/н 20 41 356 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: И завтрак | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: И завтрак | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 30 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 6/н |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: И завтрак Обед | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: И завтрак Обед | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 30 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 6/н |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: И завтрак Обед | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных фруктов | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 530 30 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 710 50 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 15,15 2,24 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 21,96 3,74 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 4,95 3,54 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 7,57 5,9 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 49,21 7,06 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 48,27 11,8 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 405,23 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 573,4 218,0 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 6/н 376 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: И завтрак Обед Итого за обел № 7: Полдник | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных фруктов | 30 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 530 30 180 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 710 50 200 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 15,15 2,24 7,2 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 21,96 3,74 8,0 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 4,95 3,54 5,97 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 7,57 5,9 6,64 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 49,21 7,06 7,56 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 48,27 11,8 8,4 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 405,23 130,8 120,6 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 573,4 218,0 134,0 | 6 7 392 6/H 20 41 356 299 6/H 376 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных фруктов Печенье Кисломолочный | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 530 30 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 710 50 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 15,15 2,24 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 21,96 3,74 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 4,95 3,54 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 7,57 5,9 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 49,21 7,06 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 48,27 11,8 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 405,23 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 573,4 218,0 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 6/н 376 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: И завтрак Обед Итого за обел № 7: Полдник Итого за поллник № 7: Итого за | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных фруктов Печенье Кисломолочный | 30 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 530 30 180 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 710 50 200 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 15,15 2,24 7,2 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 21,96 3,74 8,0 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 4,95 3,54 5,97 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 7,57 5,9 6,64 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 49,21 7,06 7,56 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 48,27 11,8 8,4 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 405,23 130,8 120,6 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 573,4 218,0 134,0 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 6/н 376 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных фруктов Печенье Кисломолочный продукт йогурт | 30 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 530 30 180 210 1200 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 710 50 200 250 1472 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 15,15 2,24 7,2 9,44 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 21,96 3,74 8,0 11,74 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 4,95 3,54 5,97 9,51 28,17 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 7,57 5,9 6,64 12,54 35,93 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 49,21 7,06 7,56 14,62 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 48,27 11,8 8,4 20,2 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 405,23 130,8 120,6 251,4 1031,34 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 573,4 218,0 134,0 352,0 1344,82 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 6/н 376 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных фруктов Печенье Кисломолочный | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 530 150 530 120 120 120 120 120 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 710 50 200 250 1472 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 15,15 2,24 7,2 9,44 33,91 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 21,96 3,74 8,0 11,74 43,73 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 4,95 3,54 5,97 9,51 28,17 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 7,57 5,9 6,64 12,54 35,93 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 49,21 7,06 7,56 14,62 116,98 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 48,27 11,8 8,4 20,2 126,63 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 405,23 130,8 120,6 251,4 1031,34 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 573,4 218,0 134,0 352,0 | 6 7 392 6/н 20 41 356 299 6/н 376 |
| Завтрак Итого за завтрак № 7: | молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Яблоко Салат из свежей капусты Суп с клёцками Котлета рыбная Каша перловая рассыпчатая Хлеб пшеничный Компот из сушёных фруктов Печенье Кисломолочный продукт йогурт | 30 5 5 170 360 100 30 150 50 120 30 150 530 150 530 120 120 120 120 120 | 180 30 5 7 190 412 100 50 200 70 150 60 180 710 50 200 250 1472 | 2,25 0,04 1,16 0,06 8,82 0,5 0,42 1,27 7,25 3,6 2,28 0,33 15,15 2,24 7,2 9,44 33,91 | 2,25 0,04 1,62 0,06 9,53 0,5 0,7 1,7 10,1 4,5 4,56 0,4 21,96 3,74 8,0 11,74 | 0,87 3,62 1,47 0,02 13,61 0,1 1,52 1,6 1,18 0,37 0,27 0,015 4,95 3,54 5,97 9,51 28,17 | 0,87 3,62 2,06 0,02 15,72 0,1 2,54 2,3 1,66 0,51 0,54 0,02 7,57 5,9 6,64 12,54 35,93 | 15,42 0,06 0 7,82 43,05 10,1 2,59 8,6 2,86 0,33 14,01 20,82 49,21 7,06 7,56 14,62 116,98 | 15,42 0,06 0 8,86 48,06 10,1 4,32 11,5 4,01 0,42 28,02 24,99 48,27 11,8 8,4 20,2 | 78,6 33,0 18,0 31,74 328,71 46,0 25,77 55,5 51,1 124,03 64,08 84,75 405,23 130,8 120,6 251,4 1031,34 | 78,6 33,0 25,2 35,48 373,42 46,0 42,95 74,0 71,54 155,05 128,16 101,7 573,4 218,0 134,0 352,0 1344,82 | 6 7 392 6/H 20 41 356 299 6/H 376 |

| Завтрак | I/ | 1.50 | 4.0.0 | | | | | | | | | 100 |
|---|--|--|--|---|---|--|--|---|--|---|--|--|
| | Каша овсяная мо- | 150 | 180 | 7,65 | 9,1 | 11,25 | 13,5 | 28,35 | 34,0 | 244,5 | 293,4 | 189 |
| | лочная «Геркулес» Батон | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 78,6 | 78,6 | б/н |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,06 | 0,06 | 33,0 | 33,0 | 6 |
| | Сыр | 5 | 7 | 1,16 | 1,62 | 1,47 | 2,06 | 0 | 0 | 18,0 | 25,2 | 7 |
| | Чай с сахаром | 160 | 180 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 7,46 | 8,39 | 29,88 | 33,64 | 392 |
| Итого за завтрак № 8: | | 350 | 402 | 11,15 | 13,07 | 17 | 20,07 | 51 | 57,87 | 403,98 | 463,84 | |
| II завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | б/н |
| Обед | Салат из репчатого | 30 | 50 | 0,39 | 0,66 | 1,85 | 3,09 | 2,33 | 3,89 | 27,63 | 46,05 | 11 |
| | лука Суп картофельный | 200 | 250 | 5,3 | 6,62 | 4,14 | 5,17 | 17,36 | 15,45 | 108,0 | 135,0 | 83/121 |
| | с мясными | 200 | | 3,3 | 0,02 | ',17 | J,17 | 17,50 | 15, 75 | 100,0 | 155,0 | 05/121 |
| | фрикалельками Рагу из овощей | 120 | 150 | 1,44 | 1,8 | 8,28 | 10,36 | 33,12 | 41,4 | 114,28 | 142,85 | 137 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 60 | 2,28 | 4,56 | 0,27 | 0,54 | 18,68 | 28,02 | 64,08 | 142,85 | б/н |
| | Компот из сушёных | 150 | 180 | 0,33 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 376 |
| Итого за | фруктов | 560 | 690 | · | · | 16.62 | 10 17 | 100 50 | | | 552 77 | |
| обед № 8: | | | | 10,1 | 14,03 | 16,63 | 19,17 | 100,59 | 113,75 | 427,31 | 553,76 | |
| Полдник | Булочка молочная | 50 | 70 | 4,64 | 6,5 | 0,98 | 1,37 | 26,11 | 36,56 | 132,0 | 184,8 | 479 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,34 | 3,12 | 1,99 | 2,66 | 10,63 | 14,18 | 70,0 | 93,34 | 395 |
| Итого за | | 200 | 270 | 6,98 | 9,62 | 2,97 | 4,03 | 36,76 | 50,74 | 202,0 | 278,14 | |
| <u>поллник № 8:</u> Итого за | | 1210 | 1462 | 20 72 | 37,22 | 36,93 | 43,37 | 198,74 | ŕ | 1079,0 | 1341,74 | |
| итого за <u>лень № 8:</u> | | 1210 | 1404 | 28,73 | 31,44 | 30,93 | 43,37 | 170,/4 | 232,46 | 10/9,0 | 1341,/4 | |
| | Напионования | р | билоте | | | П | OHIO0222 (-) | | | n | отиносия | No. |
| Приём пищи | Наименование блюда | - | блюда (г) | TE. | елки | На выварии П Ж | ещества (г) иры | Vr | теводы | | етическая сть (ккал) | № рецепт |
| | | До 3-х | C 3-x | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до | До 3-х | С 3-х до 7- | уры |
| Неделя 1 | 1 | лет | до 7-ми | лет | 7-ми лет | лет | 7-ми лет | лет | 7-ми лет | лет | ми лет | |
| День 9 | | | лет | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая | 150 | 180 | 5,28 | 6,3 | 5,7 | 6,8 | 27,6 | 33,0 | 184,2 | 220,79 | 176 |
| | молочная Батон | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 78,6 | 78,6 | б/н |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,06 | 0,06 | 33,0 | 33,0 | 6 |
| | Какао с молоком | 170 | 190 | 3,57 | 3,99 | 3,07 | 3,43 | 14,68 | 16,41 | 100,85 | 112,72 | |
| Итого за завтрак № 9: | | 355 | 405 | 11,14 | 12,58 | 13,26 | 14,72 | 57,76 | 64,89 | 396,65 | 445,11 | |
| <u>завтрак № 9:</u> II завтрак | Яблоко | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 | б/н |
| Обед | Салат из свеклы | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,82 | 3,04 | 2,5 | 4,18 | 28,17 | 46,95 | 33 |
| | Суп с бобовыми | 150 | 200 | 3,07 | 4,1 | 3,21 | 4,28 | 9,67 | 12,9 | 79,95 | 106,6 | 81 |
| | Гуляш из отварной говядины | 50 | 70 | 3,22 | 4,5 | 2,5 | 3,5 | 0,82 | 1,14 | 39,06 | 54,68 | 277 |
| | Картофельное пюре | 110 | 150 | 2,25 | 3,06 | 3,52 | 4,8 | 14,99 | 20,04 | 100,65 | 137,25 | 321 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 60 | 2,28 | 4, 56 | 0,27 | 0,54 | 14,01 | 28,2 | 64,08 | 128,16 | б/н |
| | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,39 | 0,015 | 0,018 | 20,82 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | 376 |
| Итого за | - γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ γ | 470 | 710 | 11,57 | 17,32 | 11,43 | 16,17 | 63 | 91,45 | 396,66 | 575,34 | |
| <u>обед № 9:</u> Полдник | Запеканка | 50 | | · | · | ŕ | | | | , | · | 111 |
| Полдник | Запеканка творожная | 50 | 70 | 6,7 | 9,38 | 4,63 | 6,48 | 4,96 | 6,94 | 91,56 | 128,18 | 114 |
| | Сметанный соус | 15 | 30 | 0,24 | 0,48 | 0,71 | 1,42 | 0,44 | 0,88 | 11,54 | 26,08 | 118 |
| | Чай с сахаромс | 170 | 190 | 2,65 | 2.06 | 1 2 65 | 2.06 | 1 15 00 | 1774 | 11521 | 1 120 00 | 1 0 |
| | МОПОКОМ | -, - | 170 | 2,03 | 2,96 | 2,65 | 2,96 | 15,88 | 17,74 | 115,31 | 128,88 | 9 |
| Итого за | молоком | 235 | 290 | 9,59 | 12,82 | 7,99 | 10,86 | 21,28 | 35,56 | 218,41 | 283,14 | 9 |
| полдник № 9: | молоком | 235 | 290 | 9,59 | 12,82 | 7,99 | 10,86 | 21,28 | 35,56 | 218,41 | 283,14 | 9 |
| | молоком | | | · | · | | · | · | | · | · | 9 |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за день № 9: | | 235 1160 | 290 1505 | 9,59 | 12,82 | 7,99 | 10,86 41,85 | 21,28 | 35,56 | 218,41 1057,75 | 283,14 1349,59 | |
| <u>поллник № 9:</u> Итого за | Наименование | 235 1160 Bec | 290 1505 блюда | 9,59 | 12,82 | 7,99 32,78 Пищевые в | 10,86 41,85 ещества (г) | 21,28 151,95 | 35,56 202,0 | 218,41 1057,75 Энерг | 283,14 | № |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за день № 9: | | 235 1160 Bec | 290 1505 | 9,59 | 12,82 | 7,99 32,78 Пищевые в | 10,86 41,85 | 21,28 151,95 | 35,56 | 218,41 1057,75 Энерг | 283,14 1349,59 етическая | |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за <u>день № 9:</u> Приём пищи Неделя 1 | Наименование | 235 1160 Bec | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми | 9,59 32,83 | 12,82 43,22 елки | 7,99 32,78 Пищевые в | 10,86 41,85 ещества (г) | 21,28 151,95 Угл | 35,56 202,0 неводы | 218,41 1057,75 Энерго | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) | № рецепт |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 | Наименование блюда | 235 1160 Вес До 3-х лет | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми | 9,59 32,83 Бо До 3-х лет | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет | 35,56 202,0 еводы С 3-х до 7-ми лет | 218,41 1057,75 Энергиеннос До 3-х лет | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет | № рецепт уры |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за <u>день № 9:</u> Приём пищи Неделя 1 | Наименование блюда Каша рисовая | 235 1160 Вес | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми | 9,59 32,83 Бо До 3-х | 12,82 43,22 елки С 3-х до | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до | 21,28 151,95 Угл До 3-х | 35,56 202,0 еводы С 3-х до | 218,41 1057,75 Энергиеннос До 3-х | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- | № рецепт |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за <u>день № 9:</u> Приём пищи Неделя 1 День 10 | Наименование блюда | 235 1160 Вес До 3-х лет | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми | 9,59 32,83 Бо До 3-х лет | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет | 35,56 202,0 еводы С 3-х до 7-ми лет | 218,41 1057,75 Энергиеннос До 3-х лет | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет | № рецепт уры |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за <u>день № 9:</u> Приём пищи Неделя 1 День 10 | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 | 9,59 32,83 Боличина до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 | 35,56 202,0 1еводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 | № рецепт уры 131 б/н |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 | 290 1505 6люда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 | 9,59 32,83 Боличина до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 | 10,86 41,85 ещества (г) гиры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 | 35,56 202,0 16ВОДЫ С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 | № рецепт уры 131 б/н 6 7 |
| <u>полдник № 9:</u> Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 | 9,59 32,83 Болической до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 | 7,99 32,78 Пищевые в До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 | 35,56 202,0 С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 | 218,41 1057,75 — Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 | № рецепт уры 131 б/н |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 | 9,59 32,83 Бо До 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 | 35,56 202,0 16ВОДЫ С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 | 218,41 1057,75 Энергиенной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 | 9,59 32,83 Бо До 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 | 9,59 32,83 Бо До 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 | 218,41 1057,75 Энергиенной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 | 9,59 32,83 Бо До 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 | 9,59 32,83 Болической раской раско | 12,82 43,22 С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 | 218,41 1057,75 Энергиенной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,05 46,05 82,0 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 |
| поллник № 9: Итого за лень № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и | 235 1160 Bec До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 | 9,59 32,83 Боличания до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 | 218,41 1057,75 — Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 |
| поллник № 9: Итого за лень № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 110 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 | 9,59 32,83 Болической разрания (Стануж и предоставления) (Стануж и | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 | 218,41 1057,75 Энергиенной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,05 82,0 71,54 270,5 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 |
| поллник № 9: Итого за лень № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржано- | 235 1160 Bec До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 | 9,59 32,83 Боличания до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 | 218,41 1057,75 — Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 |
| поллник № 9: Итого за лень № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 50 110 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 | 9,59 32,83 Болической разрания (Стануж и предоставления) (Стануж и | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 | 218,41 1057,75 Энергиенной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,05 82,0 71,54 270,5 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: И завтрак Обед | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 30 150 150 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 | 9,59 32,83 Боличания до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 6,2 1,98 0,33 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7-ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 110 30 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 | 9,59 32,83 Болической разания и предоставления и предо | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н |
| полдник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: П завтрак | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 30 150 150 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 | 9,59 32,83 Боличания до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 6,2 1,98 0,33 17,24 3,3 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 | 283,14 1349,59 етическая еть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н |
| полдник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак № 10: И завтрак Обед Итого за | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 470 50/20 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 70/20 | 9,59 32,83 Болической разрания (Стануж и предоставления и предоставлени | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70.0 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| поллник № 9: Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за обед № 10: | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 160 350 100 30 150 150 470 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 | 9,59 32,83 Боличания до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 6,2 1,98 0,33 17,24 3,3 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 | 283,14 1349,59 етическая еть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 |
| ПОЛДНИК № 9: ИТОГО ЗА ДЕНЬ № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак ИТОГО ЗА Завтрак Обед ИТОГО ЗА Обед № 10: ПОЛДНИК | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 470 50/20 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 70/20 | 9,59 32,83 Болической разрания (Стануж и предоставления и предоставлени | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70.0 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| ПОЛЛНИК № 9: ИТОГО ЗА ДЕНЬ № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за обед № 10: Полдник Итого за полдник № 10: | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 470 50/20 150 220 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 200 200 200 200 200 | 9,59 32,83 Боличания до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 6,2 1,98 0,33 17,24 3,3 0,28 2,34 5,92 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70.0 70,0 205,16 | 283,14 1349,59 етическая еть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за обед № 10: Полдник Итого за полдник № 10: Итого за полдник № 10: | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток | 235 1160 Bec До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 470 50/20 150 220 1140 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 200 200 700 150 200 1492 | 9,59 32,83 Болической до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 6,2 1,98 0,33 17,24 3,3 0,28 2,34 5,92 30,9 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 41,7 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 27,68 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 38,51 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 138,37 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 174,16 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70.0 70,0 205,16 1044,87 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 1341,07 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| ПОЛДНИК № 9: ИТОГО ЗА ДЕНЬ № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак ИТОГО ЗА Завтрак Обед ИТОГО ЗА Обед № 10: ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНИК № 10: ИТОГО ЗА ПОЛДНИК № 10: ИТОГО ЗА ДЕНЬ № 10: ИТОГО | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 470 50/20 150 220 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 200 200 200 200 200 | 9,59 32,83 Боличания до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 6,2 1,98 0,33 17,24 3,3 0,28 2,34 5,92 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70.0 70,0 205,16 | 283,14 1349,59 етическая еть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за обед № 10: Полдник Итого за полдник № 10: Итого за день № 10: Итого за день № 10: | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток | 235 1160 Bec До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 470 50/20 150 220 1140 | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 200 200 700 150 200 1492 | 9,59 32,83 Болической до 3-х лет 3,75 2,25 0,0 4 1,16 0,048 7,24 0,5 0,39 1,095 7,25 6,2 1,98 0,33 17,24 3,3 0,28 2,34 5,92 30,9 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 41,7 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 27,68 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 38,51 | 21,28 151,95 Угл До 3-х лет 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 138,37 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 174,16 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70.0 70,0 205,16 1044,87 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 1341,07 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| ПОЛЛНИК № 9: ИТОГО ЗА ДЕНЬ № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак ИТОГО ЗА Завтрак Обед ИТОГО ЗА Обед № 10: ПОЛДНИК ИТОГО ЗА ПОЛДНОГО В ТО: ИТОГО | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржанопшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 110 30 150 470 50/20 150 220 1140 11800 1180 ое учрежден | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 170 150 50 180 700 1492 14730 1473 | 9,59 32,83 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 41,7 453,82 45,38 | 7,99 32,78 Пищевые в ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 27,68 331,46 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 38,51 420,46 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 138,37 1509,2 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 174,16 1868,3 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70,0 70,0 205,16 1044,87 10639,04 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 1341,07 13542,66 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за полдник № 10: Полдник Итого за полдник № 10: Итого за полдник № 10: Итого за день № 10: Итого за | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржано-пшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток с молоком | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 110 30 150 470 50/20 150 220 1140 11800 1180 ое учрежден | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 170 150 50 180 700 1492 14730 1473 | 9,59 32,83 | 12,82 43,22 елки С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 41,7 453,82 45,38 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 27,68 331,46 33,14 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 38,51 420,46 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 138,37 1509,2 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 174,16 1868,3 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70,0 70,0 205,16 1044,87 10639,04 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 1341,07 13542,66 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за полдник № 10: Полдник Итого за полдник № 10: Итого за полдник № 10: Итого за день № 10: Итого за 10 дней: В среднем в день: Муниципальное доп | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржано-пшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток с молоком | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 110 30 150 470 50/20 150 220 1140 11800 1180 ое учрежден | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 170 150 50 180 700 1492 14730 1473 | 9,59 32,83 | 12,82 43,22 С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 41,7 453,82 45,38 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 27,68 331,46 33,14 | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 38,51 420,46 42,04 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 138,37 1509,2 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 174,16 1868,3 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70,0 70,0 205,16 1044,87 10639,04 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 1341,07 13542,66 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за полдник № 10: Полдник Итого за полдник № 10: Итого за полдник № 10: Итого за день № 10: Итого за | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржано-пшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток с молоком | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 110 30 150 470 50/20 150 220 1140 11800 1180 ое учрежден | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 170 150 50 180 700 1492 14730 1473 | 9,59 32,83 | 12,82 43,22 С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 41,7 453,82 45,38 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 27,68 331,46 33,14 ВЕРЖДАЮ ующая МДО сад №5 «Кол | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 38,51 420,46 42,04 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 138,37 1509,2 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 174,16 1868,3 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70,0 70,0 205,16 1044,87 10639,04 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 1341,07 13542,66 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |
| Итого за день № 9: Приём пищи Неделя 1 День 10 Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за полдник № 10: Полдник Итого за полдник № 10: Итого за полдник № 10: Итого за день № 10: Итого за | Наименование блюда Каша рисовая молочная Батон Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Сок Салат из репчатого лука Щи с картофелем и капустой Котлета рыбная Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржано-пшеничный Компот из сушёных фруктов Пирожок со свеклой (морковью) Кофейный напиток с молоком | 235 1160 Вес До 3-х лет 150 30 5 5 160 350 100 30 150 50 110 30 150 470 50/20 150 220 1140 11800 1180 ое учрежден | 290 1505 блюда (г) С 3-х до 7-ми лет 180 30 5 7 180 402 100 50 200 70 150 50 180 700 170 150 50 180 700 1492 14730 1473 | 9,59 32,83 | 12,82 43,22 С 3-х до 7-ми лет 4,5 2,5 0,04 1,62 0,054 8,71 0,5 0,66 1,46 10,1 8,55 3,3 0,4 24,47 4,62 0,28 3,12 8,02 41,7 453,82 45,38 | 7,99 32,78 Пищевые в Ж До 3-х лет 6,15 0,87 3,62 1,47 0,016 12,12 0,1 1,85 2,94 1,18 5,3 0,36 0,015 11,64 1,15 0,68 1,99 3,82 27,68 331,46 33,14 ВЕРЖДАЮ ующая МДО сад №5 «Кол | 10,86 41,85 ещества (г) иры С 3-х до 7-ми лет 7,38 0,87 3,62 2,06 0,018 13,94 0,1 3,09 3,92 1,66 7,23 0,60 0,02 16,52 1,61 0,68 2,66 4,95 38,51 420,46 42,04 | 21,28 151,95 VITA JO 3-X JIET 22,72 15,42 0,06 0 7,39 45,59 10,1 2,33 1,65 2,86 30,19 10,26 20,82 68,11 2,26 1,68 10,63 14,57 138,37 1509,2 | 35,56 202,0 Веводы С 3-х до 7-ми лет 27,26 15 0,06 0 8,32 51,06 10,1 3,89 2,2 4,01 41,17 17,10 24,99 93,36 3,16 1,68 14.80 19,64 174,16 1868,3 | 218,41 1057,75 Энергиценной До 3-х лет 161,25 78,6 33,0 18,0 29,87 320,72 46.0 27,65 61,5 51,1 198,37 49,62 84,75 472,99 121,1 70,0 70,0 205,16 1044,87 10639,04 | 283,14 1349,59 етическая сть (ккал) С 3-х до 7- ми лет 193,5 78,6 33,0 25,2 33,61 363,64 46,0 46,05 82,0 71,54 270,5 82,7 101,7 654,49 169,54 14,06 93,34 276,92 1341,07 13542,66 | № рецепт уры 131 6/н 6 7 392 134 11 57 356 67 6/н 376 437/499 |

| ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ | | | |
|--|--|--|--|
| (10-ДНЕВНОЕ) | | | |
| МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ | | | |
| с 1-го голя до 3-х пет и с 3-х до 7-ми пет | | | |