Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №4 «Колосок»
с.Верхние Киги МР Кигинский район РБ
_____ А.Ф.Гайфуллина
«22» 08 _____ 2025 год

# Основное (организованное) 2-х недельное меню
# для организации питания воспитанников
# МБДОУ детский сад №4 «Колосок»
# с.Верхние Киги МР Кигинский район РБ

## Муниципальный район Кигинский район Республики Башкортостан

## Оновное (организованное) меню

| Время пребывания воспитнннников 9 ч. - 10,5 ч. | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Масса порции |
|---|---|---|---|---|---|
| СанПиН 2.3/2.4..3590-20 п. 8.1.2.4. (Приложение 10, табл.3) | Б до 3-х лет -42 до 7 лет - 54 | Ж до 3-х лет - 47 до 7 лет - 60 | У до 3-х лет - 203 до 7 лет - 261 | до 3-х лет - 1400 до 7 лет - 1800 | |
| **Завтрак 20%** | **8,4 / 10,8** | **9,4 / 12** | **40,6 / 52,2** | **280 / 360** | **350/400** |
| **II Завтрак 5%** | **2,1 / 2,7** | **2,35 / 3** | **1015 / 13,05** | **70 / 90** | **100/100** |
| **Обед 35%** | **14,7 / 18,9** | **16,45 / 21** | **71,05 / 91,35** | **490 / 630** | **450/600** |
| **Уплотненный полдник 25%** | **10,5 /13,5** | **11,75/ 15** | **50,75 / 65,25** | **350 / 450** | **400/450** |
| **Итого: 85%** | **35,7 / 45,9** | **39,95 / 51** | **172,55 / 221,8** | **1190 / 1530** | **1300/1550** |

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

**Рацион: 1-3г.** **День:** 1
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 45.00 | Суп молочный манный | 150 | 3.32 | 3.19 | 12.3 | 90 |
| 279.00 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1.1 | 1.1 | 6.2 | 38 |
| 1.00 | Бутерброд с маслом | 35 | 2.4 | 5 | 10.83 | 100.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **355** | **8.42** | **9.49** | **40.66** | **280.9** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| **ПРСОКДЕ/1** | Сок фруктовый | **150** | **0.75** | **0.15** | **15.00** | **69.00** |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 7.10 | Салат из белокочаной капусты с яблоками | 40 | 0.7 | 2.1 | 4.2 | 34 |
| 67.28 | Свекольник со сметаной | 150/5 | 1.4 | 3.15 | 9.87 | 73.73 |
| 131.66 | Плов из мяса птицы | 120 | 10.30 | 10.98 | 25.62 | 248.95 |
| 293.1 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.7 | 0.04 | 20.6 | 82 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Обед** | | **485** | **14.7** | **16.47** | **71.62** | **490.68** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 473.30 | Фрикадельки рыбные | 60 | 5 | 5.06 | 5.34 | 74.91 |
| 156.20 | Запеканка картофельная с овощами | 120 | 3.68 | 8.39 | 8.96 | 135.29 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **400** | **11.88** | **13.85** | **45.28** | **350.10** |
| **Итого за день** | | **1390** | **35.75** | **39.96** | **172.56** | **1190.68** |

**Рацион: 3-7 лет** **День:** 1
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 45.10 | Суп молочный манный | 200 | 4.40 | 4.10 | 16.40 | 120.00 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 1.10 | Бутерброд с маслом | 40 | 3.5 | 6.4 | 13.5 | 127 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **460** | **10.90** | **12.10** | **52.43** | **360.10** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| **ПРСОКДЕ** | Сок фруктовый | **200** | **1.00** | **0.20** | **20.00** | **92.00** |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 7.20 | Салат из белокочаной капусты с яблоками | 60 | 1.20 | 3.55 | 5.99 | 51.00 |
| 67.29 | Свекольник со сметаной | 200/5 | 1.9 | 4.16 | 13.06 | 97.5 |
| 131.67 | Плов из мяса птицы | 140 | 13.80 | 13.95 | 30.28 | 309.39 |
| 293.00 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11 | 52 |
| **Итого за Обед** | | **625** | **18.96** | **21.96** | **91.86** | **630.90** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 473.40 | Фрикадельки рыбные | 80 | 6.26 | 5.09 | 7.12 | 103.01 |
| 156.1 | Запеканка картофельная с овощами | 150 | 4.79 | 11.34 | 13.09 | 174.94 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10.0 | 40 |
| 420.06 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.0 | 0.5 | 28 | 130 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **480** | **15.05** | **16.93** | **57.69** | **447.85** |
| **Итого за день** | | **1765** | **45.91** | **51.19** | **221.98** | **1530.85** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 2
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| 189 | Каша молочная Дружба" | 150/5 | 4.70 | 6.63 | 19.55 | 156.6 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| 27.05 | Сыр порционный | 5 | 1.31 | 1.33 | | 17.5 |
| **Итого за Завтрак** | | **360** | **8.87** | **9.42** | **40.96** | **280.97** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 35.3 | Салат "Мишат" | 40 | 0.7 | 3.49 | 3.27 | 39 |
| 54.43 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150/5 | 1.30 | 3.00 | 7.69 | 79.02 |
| 98.04 | Фрикадельки мясные | 60 | 5.88 | 6.58 | 7.33 | 94.87 |
| 211.03 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110/3 | 3.43 | 2.40 | 29.59 | 162.0 |
| 279.00 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1.1 | 1.1 | 6.2 | 38 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Обед** | | **548** | **14.81** | **16.87** | **70.58** | **490.89** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 71.2 | Уря с птицей | 150/25 | 7.16 | 4.34 | 18.55 | 149.27 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 401.09 | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.30 | 0.10 | 66.10 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **405** | **11.70** | **13.30** | **50.73** | **374.27** |
| **Итого за день** | | **1413** | **35.78** | **39.99** | **172.07** | **1190.13** |

**Рацион: 3-7 лет** **День:** 2

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 189.1 | Каша молочная Дружба" | 180/5 | 5.68 | 9.21 | 24.88 | 203.62 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| 27.05 | Сыр порционный | 5 | 1.31 | 1.33 | | 17.5 |
| **Итого за Завтрак** | | **420** | **10.79** | **12.24** | **52.58** | **360.12** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 35.4 | Салат "Мишат" | 60 | 1 | 5.5 | 4.6 | 65 |
| 54.44 | Рассольник ленинградский со сметаной | 180/5 | 1.56 | 3.34 | 12.88 | 96.75 |
| 98.05 | Фрикадельки мясные | 80 | 7.56 | 8.12 | 9.60 | 116.15 |
| 211.05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 130/4 | 4.37 | 3.25 | 32.01 | 194.4 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Обед** | | **679** | **18.95** | **21.87** | **91.17** | **631.20** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 71.3 | Уря с птицей | 170/30 | 10.31 | 7.60 | 24.40 | 237.70 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 401.09 | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.30 | 0.10 | 66.10 |
| 420.06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 50 | 4 | 0.5 | 32.55 | 130 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **460** | **15.79** | **16.80** | **68.25** | **494.80** |
| **Итого за день** | | **1659** | **45.93** | **51.31** | **221.80** | **1530.12** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 3

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 73.10 | Суп молочный с крупой "Артек" | 150 | 3.3 | 3.1 | 12.3 | 90 |
| 279.00 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1.1 | 1.1 | 6.2 | 38 |
| 1.00 | Бутерброд с маслом | 35 | 2.4 | 5 | 10.83 | 100.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **355** | **8.4** | **9.4** | **40.66** | **280.9** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 476.01 | Кисломолочный продукт для детского питания | **100** | **3.2** | **3.2** | **4.5** | **62** |
| **Обед** | | | | | | |
| 26.10 | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0.40 | 2.00 | 3.30 | 32.00 |
| МПРООЗ | Уха с крупой | 150/15 | 4.12 | 1.86 | 9.08 | 69.80 |
| 97.62 | Жаркое по домашнему | 135 | 6.29 | 9.47 | 16.25 | 170.14 |
| 293.10 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.7 | 0.04 | 20.6 | 82 |
| 401.05 | Масло сливочное | 5 | 0.038 | 2.79 | 0.1 | 33 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Обед** | | **535** | **14.75** | **16.56** | **71.29** | **490.99** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 57.1 | Суп картофельный с лапшой домашней | 150 | 1.70 | 1.70 | 10.70 | 66.00 |
| 228.1 | Блины (1вариант) | 55/4 | 3.81 | 5.75 | 8.56 | 85.00 |
| ПРСОКДЕ | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 |
| 401.05 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 2.79 | 0.06 | 33.05 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **404** | **9.50** | **10.79** | **56.32** | **357.05** |
| **Итого за день** | | **1394** | **35.85** | **39.95** | **172.77** | **1190.94** |

**Рацион: 3-7 лет** **День:** 3

**Неделя:** 1

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- |
|---|---|---|---|---|---|---|

| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 73.20 | Суп молочный с крупой "Артек" | 200 | 4.40 | 4.10 | 16.40 | 120.00 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 1.00 | Бутерброд с маслом | 40 | 3.5 | 6.4 | 13.5 | 127 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **460** | **10.90** | **12.10** | **52.43** | **360.10** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 476.01 | Кисломолочный продукт для детского питания | **100** | **3.2** | **3.2** | **4.5** | **62** |
| **Обед** | | | | | | |
| 26.20 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0.50 | 3.00 | 5.00 | 49.00 |
| МПРОО4 | Уха с крупой | 180/18 | 4.95 | 2.23 | 11.10 | 83.76 |
| 97.63 | Жаркое по домашнему | 165 | 9.70 | 12.62 | 21.98 | 232.74 |
| 293.00 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 31.2 | 121 |
| 401.07 | Масло сливочное | 6 | 0.04 | 3.35 | 0.1 | 40 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Обед** | | **669** | **18.89** | **21.7** | **91.355** | **630.16** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 57.2 | Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | 2.20 | 2.20 | 14.30 | 88.00 |
| 228.11 | Блины (1вариант) | 75/5 | 6.30 | 7.26 | 15.99 | 146.58 |
| **ПРСОКДЕ** | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.00 | 92.00 |
| 401.06 | Масло сливочное | 7 | 0.05 | 4.50 | 0.08 | 42.27 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 42 | 3.4 | 0.4 | 23 | 109 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **529** | **12.91** | **14.56** | **73.47** | **478.05** |
| **Итого за день** | | **1758** | **45.90** | **51.56** | **221.76** | **1530.31** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 4

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 181.1 | Каша овсяная вязкая с морковью | 150/4 | 6.85 | 9.21 | 20.4 | 193.06 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **354** | **8.45** | **9.41** | **40.71** | **280.96** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 36.10 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 1.3 | 4 | 4.1 | 58 |
| 57.30 | Суп картофельный с гречневой крупой | 150 | 1.55 | 2.63 | 10.25 | 71.81 |
| 80.07 | Рыба, тушенная в томатном соусе | 50 | 4.35 | 2.40 | 1.46 | 48.63 |
| 155.1 | Запеканка капустная с маслом | 120/5 | 5.98 | 7.20 | 36.9 | 230.05 |
| 278.00 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 30 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Обед** | | **535** | **14.78** | **16.43** | **71.57** | **490.41** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 502.30 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе) | 60 | 5.12 | 8.05 | 5.6 | 80.28 |
| 139.40 | Картофель тушеный | 120 | 3.8 | 5.27 | 13.92 | 154.66 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **400** | **12.12** | **13.72** | **50.50** | **374.84** |
| **Итого за день** | | **1389** | **35.75** | **39.96** | **172.58** | **1190.21** |

**Рацион: 3-7 лет** **День:** 4

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 181.2 | Каша овсяная вязкая с морковью | 200/5 | 8.59 | 11.72 | 26.95 | 246.99 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Завтрак** | | **415** | **10.99** | **12.02** | **52.43** | **360.89** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 36.20 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1.9 | 6 | 6.1 | 87 |
| 57.20 | Суп картофельный с гречневой крупой | 180 | 1.89 | 3.15 | 12.30 | 86.18 |
| 80.08 | Рыба, тушенная в томатном соусе | 70 | 6.09 | 3.36 | 2.04 | 78.08 |
| 155.3 | Запеканка капустная с маслом | 130/5 | 6.71 | 9.10 | 44.6 | 260.94 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Обед** | | **675** | **18.99** | **21.91** | **91.55** | **630.1** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 502.40 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе) | 80 | 8.25 | 10.86 | 7.15 | 140.00 |
| 139.50 | Картофель тушеный | 140 | 4.16 | 5.81 | 28.94 | 211.17 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10.0 | 40 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **460** | **15.61** | **17.07** | **68.07** | **495.07** |
| **Итого за день** | | **1650** | **45.99** | **51.4** | **221.85** | **1530.06** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 5

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 73.1 | Суп молочный с крупой (рис) | 180 | 3.98 | 7.95 | 6.13 | 120.4 |
| 279 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1.1 | 1.1 | 6.2 | 38 |
| 420.03 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 45 | 3.6 | 0.45 | 28.29 | 121.65 |
| **Итого за Завтрак** | | **375** | **8.68** | **9.50** | **40.62** | **280.01** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| **ПРСОКДЕ/1** | Сок фруктовый | **150** | **0.75** | **0.15** | **15.00** | **69.00** |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 17.1 | Свекла отварная | 40 | 0.5 | 0.04 | 2.2 | 11 |
| 53.37 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150/5 | 1.17 | 3.55 | 5.72 | 54.92 |
| 445.40 | Котлеты мясные с томатным соусом | 60 | 6.18 | 8.86 | 7.99 | 139.32 |
| 302.08 | Каша гречневая вязкая с маслом | 110/5 | 3.40 | 3.87 | 15.94 | 116.21 |
| 277.1 | Компот из свежих плодов | 150 | 0.1 | 0.10 | 11.80 | 47.00 |
| 420.03 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 45 | 3.6 | 0.45 | 28.29 | 121.65 |
| **Итого за Обед** | | **565** | **14.95** | **16.87** | **71.94** | **490.10** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 48.3 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 160/20 | 6.88 | 11.67 | 11.91 | 187.87 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 42 | 3.4 | 0.5 | 23 | 109 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **402** | **11.54** | **13.43** | **44.99** | **351.77** |
| **Итого за день** | | **1492** | **35.92** | **39.95** | **172.55** | **1190.88** |

**Рацион: 3-7 год** **День:** 5

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 73.2 | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 5.10 | 10.23 | 6.59 | 147.4 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 420.061 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 55 | 4.4 | 0.5 | 34.5 | 152 |
| **Итого за Завтрак** | | **455** | **10.90** | **12.13** | **52.29** | **360.38** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| **ПРСОКДЕ** | Сок фруктовый | **200** | **1.00** | **0.20** | **20.00** | **92.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 17.2 | Свекла отварная | 60 | 0.7 | 0.06 | 3.4 | 17 |
| 53.38 | Щи из свежей капусты со сметаной | 180/5 | 1.30 | 3.90 | 6.90 | 68.37 |
| 445.36 | Котлеты мясные с томатным соусом | 55/25 | 8.36 | 11.79 | 10.94 | 195.35 |
| 302.09 | Каша гречневая вязкая с маслом | 130/5 | 4.05 | 4.90 | 18.90 | 129.38 |
| 277.2 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.20 | 0.10 | 19.26 | 68.00 |
| 420.061 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 58 | 4.3 | 0.5 | 32.05 | 152 |
| **Итого за Обед** | | **718** | **18.91** | **21.25** | **91.45** | **630.10** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 48.4 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8.92 | 15.54 | 13.92 | 230.87 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 420.12 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 60 | 5 | 0.6 | 33.0 | 156 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **460** | **15.12** | **17.54** | **58.12** | **447.87** |
| **Итого за день** | | **1833** | **45.93** | **51.12** | **221.86** | **1530.35** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 6

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 175.1 | Каша ячневая молочная вязкая | 150/4 | 5.80 | 8.03 | 19.57 | 174.0 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **354** | **8.66** | **9.49** | **40.98** | **280.90** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 35.3 | Салат "Мишат" | 40 | 0.7 | 3.49 | 3.27 | 39 |
| 54.43 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150/5 | 1.30 | 3.00 | 7.69 | 79.02 |
| 98.04 | Фрикадельки мясные | 60 | 5.88 | 6.58 | 7.33 | 94.87 |
| 211.03 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110/3 | 3.43 | 2.40 | 29.59 | 162.0 |
| 279.00 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1.1 | 1.1 | 6.2 | 38 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Обед** | | **548** | **14.81** | **16.87** | **70.58** | **490.89** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 71.2 | Уря с птицей | 150/25 | 7.30 | 4.26 | 19.05 | 149.27 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 401.09 | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.30 | 0.10 | 66.10 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **405** | **11.84** | **13.22** | **51.23** | **374.27** |
| **Итого за день** | | **1407** | **35.71** | **39.98** | **172.59** | **1190.06** |

**Рацион: 3-7 лет** **День:** 6

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 175.2 | Каша ячневая молочная вязкая | 180/5 | 7.05 | 10.70 | 24.50 | 221.62 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Завтрак** | | **415** | **10.85** | **12.40** | **52.20** | **360.62** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | |
| 35.4 | Салат "Мишат" | 60 | 1 | 5.5 | 4.6 | 65 |
| 54.44 | Рассольник ленинградский со сметаной | 180/5 | 1.56 | 3.34 | 12.88 | 96.75 |
| 98.05 | Фрикадельки мясные | 80 | 7.56 | 8.12 | 9.60 | 116.15 |
| 211.05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 130/4 | 4.37 | 3.25 | 32.01 | 194.4 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Обед** | | **679** | **18.95** | **21.87** | **91.17** | **631.20** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 71.3 | Уря с птицей | 170/30 | 10.31 | 7.60 | 24.40 | 237.70 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 401.09 | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.30 | 0.10 | 66.10 |
| 420.06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 50 | 4 | 0.5 | 32.55 | 130 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **460** | **15.79** | **16.80** | **68.25** | **494.80** |
| **Итого за день** | | **1654** | **45.99** | **51.47** | **221.42** | **1530.62** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 7
**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 181.10 | Каша овсяная вязкая с морковью | 150/4 | 6.85 | 9.21 | 20.4 | 193.06 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **354** | **8.45** | **9.41** | **40.71** | **280.96** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 36.10 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 1.3 | 4 | 4.1 | 58 |
| 57.18 | Рассольник домашний | 150/5 | 1.30 | 3.00 | 8.20 | 66.00 |
| 501.00 | Говядина тушеная с картофелем | 150 | 8.03 | 9.40 | 16.1 | 187.83 |
| ПРСОКДЕ | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 |
| 420.021 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 42 | 3.3 | 0.4 | 24 | 110 |
| **Итого за Обед** | | **537** | **14.68** | **16.95** | **67.16** | **490.83** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 124.1 | Фрикадельки из птицы | 50 | 3.18 | 8.51 | 6.5 | 98.6 |
| 166 | Каша пшенная рассыпчатая | 130/4 | 5.92 | 4.30 | 17.51 | 135.85 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **404** | **12.30** | **13.21** | **54.99** | **374.35** |
| **Итого за день** | | **1395** | **35.83** | **39.97** | **172.66** | **1190.14** |

**Рацион: 3-7 год** **День:** 7
**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 181.2 | Каша овсяная вязкая с морковью | 200/5 | 8.59 | 11.72 | 26.95 | 246.99 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Завтрак** | | **415** | **10.99** | **12.02** | **52.43** | **360.89** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| **369.00** | Фрукт свежий (яблоки) | **175** | **0.70** | **0.7** | **17.3** | **77.00** |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 36.20 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1.9 | 6 | 6.1 | 87 |
| 57.19 | Рассольник домашний | 180/6 | 1.56 | 3.60 | 9.84 | 79.20 |
| 501.30 | Говядина тушеная с картофелем | 160 | 9.39 | 11.40 | 17.2 | 209.22 |
| ПРСОКДЕ | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.00 | 92.00 |
| 420.12 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 60 | 5.1 | 0.6 | 38 | 163 |
| **Итого за Обед** | | **666** | **18.94** | **21.77** | **91.36** | **630.42** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 124.2 | Фрикадельки из птицы | 70 | 4.4 | 11.9 | 8.1 | 138.04 |
| 166.1 | Каша пшенная рассыпчатая | 160/4 | 7.68 | 5.06 | 20.81 | 180.30 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10.0 | 40 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **474** | **15.28** | **17.36** | **60.89** | **462.24** |
| **Итого за день** | | **1730** | **45.91** | **51.85** | **221.98** | **1530.55** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 8
**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 183.10 | Каша манная молочная жидкая | 130/3 | 2.3 | 4.65 | 11.07 | 99.2 |
| 216.10 | Сырники из творога | 50 | 4.59 | 4.63 | 10.79 | 99.87 |
| 278.00 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 30 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **353** | **8.49** | **9.48** | **40.69** | **280.99** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10.30 | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 40 | 0.95 | 2.55 | 4.65 | 31 |
| 129.17 | Суп картофельный с горохом | 150 | 4.26 | 3.04 | 4.21 | 82.37 |
| 527.09 | "Ежики" мясные | 50 | 4.41 | 6.51 | 5.30 | 85.77 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 610 | Рис припущенный | 150 | 3.77 | 4.37 | 38.92 | 209.86 |
| 278.00 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 30 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Обед** | | **560** | **14.99** | **16.67** | **71.91** | **490.92** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 83.10 | Котлета рыбная | 60 | 5.18 | 8.93 | 5.12 | 116.30 |
| 646.30 | Картофель по - деревенски | 120 | 4.52 | 4.2 | 19.2 | 144.83 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **400** | **12.10** | **13.43** | **49.80** | **375.03** |
| **Итого за день** | | **1413** | **35.98** | **39.98** | **172.20** | **1190.94** |

**Рацион: 3-7 год** **День:** 8

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 183.20 | Каша манная молочная жидкая | 150/4 | 2.9 | 6.25 | 16.38 | 122.86 |
| 216.20 | Сырники из творога | 70/4 | 6.4 | 6.5 | 16.2 | 149.8 |
| 278.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8.98 | 35.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **428** | **10.9** | **12.95** | **52.89** | **360.56** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 369.00 | Фрукт свежий (яблоки) | **100** | **0.40** | **0.4** | **9.8** | **44.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 10.40 | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | 1.4 | 4.27 | 5.47 | 46 |
| 129.18 | Суп картофельный с горохом | 180 | 5.12 | 3.10 | 9.85 | 110.64 |
| 527.21 | "Ежики" мясные | 70 | 5.81 | 9.13 | 8.18 | 133.27 |
| 610 | Рис припущенный | 150 | 3.77 | 4.37 | 38.92 | 209.86 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 |
| 420.11 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 35 | 2.8 | 0.35 | 19.25 | 91 |
| **Итого за Обед** | | **695** | **18.9** | **21.22** | **91.65** | **630.67** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 83.20 | Котлета рыбная | 70 | 6.85 | 12.27 | 7.15 | 147.38 |
| 646.20 | Картофель по - деревенски | 130 | 4.9 | 4.55 | 22.97 | 178.3 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10.0 | 40 |
| 420.06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 50 | 4 | 0.5 | 27.5 | 130 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **450** | **15.75** | **17.32** | **67.60** | **495.58** |
| **Итого за день** | | **1673** | **45.95** | **51.89** | **221.94** | **1530.81** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 9

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 175.1 | Каша ячневая молочная вязкая | 150/4 | 5.80 | 8.03 | 19.57 | 174.0 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Завтрак** | | **354** | **8.66** | **9.49** | **40.98** | **280.9** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 476.01 | Кисломолочный продукт для детского питания | **100** | **3.2** | **3.2** | **4.5** | **62** |
| **Обед** | | | | | | |
| 17.1 | Свекла отварная | 40 | 0.5 | 0.04 | 2.2 | 11 |
| 59.20 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1.6 | 1.5 | 11.1 | 67 |
| 113.40 | Запеканка картофельная с мясом | 130/3 | 9.09 | 14.30 | 28.32 | 278.92 |
| 278.00 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 30 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Обед** | | **513** | **14.39** | **16.24** | **71.12** | **490.84** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 259.1 | Суп с рисом и говядиной | 180 | 6.33 | 10.65 | 24.97 | 217.23 |
| 282.00 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9.0 | 36 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **400** | **9.53** | **11.05** | **55.95** | **357.13** |
| **Итого за день** | | **1367** | **35.78** | **39.98** | **172.55** | **1190.87** |

**Рацион: 3-7 лет** **День:** 9

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 175.2 | Каша ячневая молочная вязкая | 180/5 | 7.09 | 10.50 | 23.88 | 221.62 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Завтрак** | | **415** | **10.89** | **12.20** | **51.58** | **360.62** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| 476.01 | Кисломолочный продукт для детского питания | **100** | **3.2** | **3.2** | **4.5** | **62** |
| **Обед** | | | | | | |
| 17.2 | Свекла отварная | 60 | 0.7 | 0.06 | 3.2 | 17 |
| 59.30 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2.0 | 1.90 | 11.30 | 75.0 |
| 113.30 | Запеканка картофельная с мясом | 150/5 | 11.82 | 19.01 | 39.94 | 369.08 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 |
| 420.06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 50 | 4 | 0.5 | 27.5 | 130 |
| **Итого за Обед** | | **645** | **18.52** | **21.47** | **91.92** | **630.98** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 259.2 | Суп с рисом и говядиной | 200 | 9.36 | 13.95 | 36.37 | 306.62 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 |
| 420.06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 50 | 4 | 0.5 | 27.5 | 130 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за Уплотненный полдник** | **450** | **13.36** | **14.45** | **73.85** | **476.52** |
| **Итого за день** | **1610** | **45.97** | **51.32** | **221.85** | **1530.12** |

**Рацион: 1-3 год** **День:** 10

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 189 | Каша молочная Дружба" | 150/5 | 4.70 | 6.63 | 19.55 | 156.6 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| 27.05 | Сыр порционный | 5 | 1.31 | 1.33 | | 17.5 |
| **Итого за Завтрак** | | **360** | **8.87** | **9.42** | **40.96** | **280.97** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| **ПРСОКДЕ/1** | Сок фруктовый | **150** | **0.75** | **0.15** | **15.00** | **69.00** |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 39.10 | Винегрет овощной | 40 | 0.5 | 0.9 | 2.9 | 22 |
| 57.30 | Суп картофельный с гречневой крупой | 150 | 1.55 | 2.63 | 10.25 | 71.81 |
| 446.19 | Тефтели рыбные с соусом | 50 | 4.22 | 4.60 | 6.30 | 84.62 |
| 155.11 | Запеканка капустная с маслом | 125/5 | 6.91 | 8.10 | 33.3 | 230.05 |
| 278.00 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 30 |
| 420.07 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 20 | 1.6 | 0.2 | 11.33 | 52 |
| **Итого за Обед** | | **540** | **14.78** | **16.43** | **71.57** | **490.4** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 250.1 | Суп "Салоники" | 180 | 6.82 | 9.53 | 12.90 | 157.87 |
| 280.00 | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.26 | 1.26 | 10.08 | 54.9 |
| 401.05 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 2.79 | 0.06 | 33.05 |
| 420.02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 40 | 3.2 | 0.4 | 22 | 104 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **405** | **11.32** | **13.98** | **45.04** | **349.82** |
| **Итого за день** | | **1455** | **35.72** | **39.98** | **172.57** | **1190.19** |

**Рацион: 3-7 лет** **День:** 10

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 189.1 | Каша молочная Дружба" | 180/5 | 5.68 | 9.21 | 24.88 | 203.62 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| 27.05 | Сыр порционный | 5 | 1.31 | 1.33 | | 17.5 |
| **Итого за Завтрак** | | **420** | **10.79** | **12.24** | **52.58** | **360.12** |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| **ПРСОКДЕ** | Сок фруктовый | **200** | **1.00** | **0.20** | **20.00** | **92.00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 39.20 | Винегрет овощной | 60 | 0.8 | 1.4 | 4.3 | 33 |
| 57.20 | Суп картофельный с гречневой крупой | 180 | 1.89 | 3.15 | 12.30 | 86.18 |
| 446.20 | Тефтели рыбные с соусом | 70 | 5.92 | 6.53 | 8.87 | 118.46 |
| 155.12 | Запеканка капустная с маслом | 135/5 | 7.98 | 10.53 | 39.6 | 274.56 |
| 283.00 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9.98 | 39.9 |
| 420.08 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 30 | 2.4 | 0.3 | 17 | 78 |
| **Итого за Обед** | | **680** | **18.99** | **21.91** | **91.52** | **630.1** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 250.2 | Суп "Салоники" | 200 | 9.76 | 12.02 | 18.99 | 217.87 |
| 281.00 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.4 | 1.4 | 11.2 | 61 |
| 401.07 | Масло сливочное | 6 | 0.04 | 3.35 | 0.1 | 40 |
| 420.06 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского | 50 | 4 | 0.5 | 27.5 | 130 |
| **Итого за Уплотненный полдник** | | **456** | **15.20** | **17.27** | **57.77** | **448.53** |
| **Итого за день** | | **1756** | **45.98** | **51.62** | **221.87** | **1530.75** |