



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ детский сад №8

Г Громова Р.Ш.

Приказ №186 от 30.08.2024г.

Примерное циклическое двадцатидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до 7 лет, посещающих

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 г. Ярцева Смоленской области с 10,5–часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--|--|--|---|---|--|---|---|---|---|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1.Каша «Дружба» (из пшена ,риса, гречки) №171 2.Кофейный напиток с молоком №395 3.Хлеб 4.Масло (порциями) №65. Сыр (порциями)№7 | 1. Каша пшеничная молочная жидкая №168 2. Кофейный напиток с молоком №395 3.Хлеб 4.Масло (порциями) №6 | 1.Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая №168 2. Чай с сахаром №136 3.Хлеб 4. Масло (порциями) №6 Сыр (порциями)№7 | 1 Творожный пудинг с молочной подливой №237,351 2. Кофейный напиток с молоком №395 3.Хлеб 4.Масло (порциями) №6 | 1.Салат из свежих огурцов с растительным маслом№13 2.Омлет натуральный №215 3.Чай№136 4.Хлеб 5.Масло (порциями) №6 | 1.Каша рисовая №168 2.Кофейный напиток с молоком №395 3.Хлеб 4.Масло (порциями) №6 5.Сыр (порциями) №7 | 1.Запеканка из творога и моркови №238 2.Кофейный напиток с молоком №395 3.Хлеб 4.Масло (порциями)№6 | 1. Масло (порциями)№6 2. Каша манная молочная вязкая №168 3.Кофейный напиток с молоком№395 4.Хлеб 5.Сыр (порциями) №7 | 1.Каша ячневая №168 2.Кофейный напиток №395 3.Хлеб 4.Масло (порциями) №6 Сыр (порциями) №7 | 1. Салат из свеклы с горошком №34 2. Омлет натуральный №215 3.Чай №136 4.Хлеб 5.Масло (порциями) №6 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| Сок №399г | Банан №156 | Яблоко №144 | Сок №399ж | Сок №399д | Сок №399ж | Яблоко№144 | Сок №399д | Банан №156 | Сок №399г |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1. Борщ с капустой и картофелем №57 2. Котлета мясная №282 3. Макароны отварной №317 4. Кисель №122 5. Хлеб ржаной | 1. Суп картофельный с бобовыми и гречками №81 2. Печень построгоновски №104 3. Картофельное пюре №321 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной | 1. Суп овощной с говядиной и сметаной №41 2. Бефстроганы из отварного мяса №278 3. Картофельное пюре №321 3. Компот из сухофруктов №376 4. Хлеб ржаной | 1. Салат из свеклы с растительным маслом №33 2. Суп картофельный с макаронами-ми изделиями с курицей №82 3. Ленивые голубцы со сметаной №298,356 4. Компот из свежих плодов №372 5. Хлеб ржаной | 1. Щи из свежей капусты с картофелем №67 2. Рыба паровая с овощами №242 3. Картофельное пюре №321 4. Кисель фруктовый №122 5. Хлеб ржаной | 1. Салат из свеклы №33 2. Суп картофельный с рыбными консервами №87 3. Тефтели мясные с подливой №287,156 4. Компот лимонный №669 5. Хлеб ржаной | 1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной 2. Жаркое по – домашнему с курицей №276 3. Компот из сухофруктов №376 4. Хлеб ржаной | 1. Суп картофельный с крупой №80 2. Оладьи из печени №290 3. Картофельное пюре №321 4. Компот из свежих яблок №372 5. Хлеб ржаной | 1. Щи на мясном бульоне со сметаной №66 2. Биточки мясные №282 3. Макароны отварной №317 4. Компот из свежих плодов №372 5. Хлеб ржаной | 1. Суп на курином бульоне геркулесовый №80 2. Рыбное суфле №268 3. Картофельное пюре №321 4. Кисель фруктовый №122 5. Хлеб ржаной |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1. Гренки сдобные 2. Молоко №400 | 1. Бутерброд с повидлом 2. Чай с сахаром №136 | 1. Овощной салат №41 2. Хлеб пшеничный 3. Какао с молоком №397 | 1. Оладьи морковные с фруктовой подливой №158 2. Молоко №400 | 1. Печенье 2. Йогурт | 1. Салат из моркови и яблок №40 2. Молоко кипяченое №400 3. Хлеб пшеничный | 1. Пирожок с капустой №142 2. Чай №136 | 1. Виноград №60 2. Какао с молоком №397 3. Хлеб пшеничный | 1. Булочка творожная 2. Молоко №400 | 1. Вафли 2. Кефир №401 |

| 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день | 16 день | 17 день | 18 день | 19 день | 20 день |
|--|--|--|--|--|---|--|---|---|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1. Суп молочный с макаронными изделиями №93 2. Кофейный напиток №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 5. Сыр (порциями) №7 | 1. Пудинг из творога (запеченный) №235 2. Какао с молоком №397 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 | 1.. Каша гречневая молочная жидкая №168 2. Кофейный напиток №397 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 | 1. Каша пшеничная молочная жидкая №133 2. Чай с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 | 1. Омлет натуральный с зеленым горошком №219 2. Какао с молоком №397 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 5. Сыр (порциями) №7 6. Хлеб ржаной | 1. Сыр (порциями) №7 2. Каша молочная из пшеницы и риса «дружба» №134 3. Кофейный напиток с молоком №395 4. Хлеб 5. Масло (порциями) №6 | 1. Масло (порциями) №6 2. Салат из белокачанной капусты №20 3. Омлет натуральный №215 4. Какао с молоком №397 5. Хлеб | 1. Масло (порциями) №6 2. Каша ячневая молочная вязкая №168 3. Чай с сахаром №136 4. Сыр (порциями) №7 5. Хлеб | 1. Каша рисовая молочная жидкая №168 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб 4. Масло (порциями) №6 | 1. Масло (порциями) №6 2. Каша манная молочная жидкая №132 3. Яйцо отварное №213 4. Чай с молоком №395 5. Хлеб |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| Банан №156 | Сок №399ж | Яблоко свежее №144 | Сок №399г | Сок №399д | Банан №156 | Сок №399г | Сок №399ж | Яблоко №144 | Сок №399д |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1. Суп из овощей с курой и сметаной №41 2. Бефстроганов из отварного мяса №278 3. Рис отварной №315 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной | 1. Суп картофельный №77 2. Печень построгоновская №104 3. Макароны с маслом №317 4. Кисель №122 5. Хлеб ржаной | 1. Рассольник №74 2. Жаркое подомашнему №276 3. Компот из свежих плодов №372 4. Хлеб ржаной | 1. Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной. №82 2. Свежий помидор 3. Рагу овощное с мясом №344 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной | 1. Щи поуральски с крупой №72 2. Рыба тушеная с овощами №347 3. Картофельное пюре с морковью №322 4. Кисель №122 5. Хлеб ржаной | 1. Суп- лапша домашняя №86 2. Курица отварная №300 3. Капуста тушеная №336 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной | 1. Суп крестьянский со сметаной №39 2. Тефтели из говядины №286 3. Гречка отварная №165 4. Компот из свежих плодов №372 5. Хлеб ржаной | 1. Суп картофельный с клецками и говядиной №85 2. Котлета рубленая из курицы, запеченная с соусом молочным №307 3. Картофельное пюре №321 4. Напиток витаминный №669 5. Хлеб ржаной | 1. Борщ с мясом №62 2. Котлета рыбная №256 3. Картофельное пюре №321 4. Компот из сухофруктов №376 5. Хлеб ржаной | 1. Салат из свеклы «свеколка» №33 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками №83 3. Голубцы ленивые с соусом №298,356 4. Кисель №122 5. Хлеб ржаной |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1. Хлеб пшеничный 2. Повидло 3. Молоко №400 | 1. Пирожок с рисом и яйцом №502 2. Чай с сахаром. №136 | 1. Салат из моркови с яблоком №40 2. Какао с молоком №397 3. Хлеб пшеничный | 1. Венская булочка 2. Молоко кипяченое №400 | 1. Кефир №401 2. Пряники | 1. Молоко кипяченое №400 2. Повидло 3. Хлеб пшеничный | 1. Пирожок с картофелем и луком №503 2. Чай с сахаром №136 | 1. Винегрет №45 2. Кофейный напиток с молоком №395 3. Хлеб пшеничный | 1. Ватрушка с творогом №458 2. Молоко №400 | 1. Йогурт 2. Круассан |

1 день
от 3 до 7 лет

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------|------|--------------|----------------------|--|--|--------------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | | 0,01 |
| 1 | 171 | КАША «ДРУЖБА» | 200 | 5,6 | 7,8 | 29,5 | 210 | 0,09 | 0,13 | | 0,18 | 111,8 | | | 0,71 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | | 1,17 | 113,17 | | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | | 0 | 7,6 | | | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54 | 0 | 0,045 | | 0,105 | 132 | | | 0,15 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 14,968 | 19,439 | 62,887 | 485,806 | 0,2065 | 0,307 | | 1,455 | 365,77 | | | 1,396 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 0,01 | 0,01 | | 2 | 7 | | | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 0,01 | 0,01 | | 2 | 7 | | | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 82 | 0,04 | 0,04 | | 8,22 | 35,5 | | | 0,96 |
| 1 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80 | 12,424 | 9,424 | 12,856 | 185,34 | 0,08 | 0,136 | | 0,12 | 46,4 | | | 1,2 |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 130 | 4,784 | 3,913 | 22,919 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 0 | 4,212 | | | 0,962 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 | | | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 21,268 | 17,657 | 82,575 | 574,93 | 0,872 | 0,802 | | 38,43 | 102,312 | | | 4,722 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ГРЕНКИ СДОБНЫЕ | 40 | 2,91 | 5 | 24 | 143,2 | 0,048 | 0,024 | | | 7,92 | | | 0,52 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 113,34 | 0,08 | 0,32 | | 2,74 | 252,8 | | | 0,22 |
| Итого за прием пищи: | | | 240 | 9,01 | 10,44 | 34,1 | 256,54 | 0,128 | 0,34 | | 2,74 | 260,72 | | | 0,74 |
| Всего за день: | | | 1409 | | | | 1359,946 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

1 день
от 1,6 до 3 лет

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|---------------|------|--------------|----------------------|--|-------------|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | 0,0048 | | | 0,96 | | 0,008 | |
| 1 | 171 | КАША «ДРУЖБА» | 150 | 4,185 | 5,8 | 21,87 | 156,6 | 0,07 | 0,095 | | 0,135 | 83,03 | | 0,53 | |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | 0,112 | |
| | | ХЛЕБ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | 0,3 | |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0 | 0,03 | | 0,07 | 88 | | 0,1 | |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 11,317 | 14,68 | 48,682 | 372,3 | 0,1624 | 0,2418 | | 1,245 | 278,28 | | 1,05 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 0,01 | 0,01 | | 2 | 7 | | 1,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 0,01 | 0,01 | | 2 | 7 | | 1,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,314 | 3,528 | 9,18 | 73,8 | 0,036 | 0,036 | | 7,398 | 31,95 | | 0,864 | |
| 1 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139 | 0,06 | 0,102 | | 0,09 | 26,1 | | 0,9 | |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 110 | 4,048 | 3,311 | 19,393 | 123,53 | 0,044 | 0,022 | | 0 | 3,564 | | 0,814 | |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14,7 | 60 | 0,45 | 0,45 | 0 | 22,5 | 6,75 | | 0 | |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 0,075 | 0 | | 0,675 | 5,4 | | 1,2 | |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 16,63 | 14,207 | 65,665 | 457,53 | 0,665 | 0,64 | | 30,663 | 73,764 | | 3,778 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ГРЕНКИ СДОБНЫЕ | 30 | 2,18 | 3,76 | 16,17 | 07,4 | 0,036 | 0,018 | | | 5,94 | | 0,39 | |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 170 | 5,18 | 4,62 | 8,58 | 96,33 | 0,068 | 0,272 | | 2,32 | 214,88 | | 0,187 | |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 7,36 | 8,38 | 24,75 | 203,73 | 0,104 | 0,29 | | 2,32 | 220,82 | | 0,577 | |
| Всего за день: | | | 1183 | | | | 1076,23 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

2 день

| от 3 до 7 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------------------------|-------|------------------|--|--|----------------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|
| Сборник | № | Прием пищи, наименование | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |

| рецептур | технологической карты | блюда | порции | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ценность ккал | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | | Fe мг |
|----------------------------------|-----------------------|--|--------|---------|--------|------------|---------------|--------|--------|------|--------|---------|--|--|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 168 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4.83 | 10.06 | 35,65 | 209.52 | 0.143 | 0,02 | | | 114.86 | | | 1,295 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | | 0,4 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 | | | 1,2 | | | 0.01 |
| Итого за прием пищи: | | | 424 | 10,718 | 17,274 | 69,037 | 431,326 | 0,2595 | 0,152 | | 1,17 | 236,83 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0,05 | | 10 | 0.6 | | | 8 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0,05 | | 10 | 0.6 | | | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ | 200 | 2.16 | 2.26 | 13,72 | 83,8 | 0.1 | 0.06 | | 6,6 | 19,68 | | | 0.86 |
| 1 | 104 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ | 80 | 11.52 | 4.624 | 2.84 | 97.208 | 0.08 | 0,8 | | 0,416 | 22.48 | | | 3.704 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.652 | 4.16 | 17.719 | 118.95 | 0.117 | 0.091 | | 15.743 | 32.045 | | | 0.871 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 | | 0,4 | 31.82 | | | 1.24 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 19,372 | 11,464 | 79,039 | 494,558 | 0,397 | 0,951 | | 24,059 | 113,225 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | | 0,4 |
| | | ПОВИДЛО | 20 | 0.08 | 0 | 12.8 | 40 | | | | | | | | |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 13,3 | 3.4 | 14,44 | 54,75 | 0 | 0.0067 | 0 | 6,66 | 12,89 | | | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 16,42 | 4,6 | 47,8 | 199,55 | 0,08 | 0,0067 | | 6,66 | 20,49 | | | |
| Всего за день: | | | 1414 | | | | 1221,434 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

2 день

от 1,6 до 3 лет

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | | Fe мг |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--|--------|--------|-------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|----------|--|--|-------|
| 1 | 168 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,62 | 7,55 | 26,74 | 157,14 | 0,107 | 0,015 | | | 86,145 | | | 0,97 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | | 0,112 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | | 0,3 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | 0,0048 | | | 0,96 | | | 0,008 |
| Итого за прием пищи: | | | 343 | 8,432 | 13,48 | 53,552 | 336,84 | 0,1994 | 0,1318 | | 1,04 | 1193,395 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 95 | 0,48 | 1,43 | 19,95 | 91,2 | 0,038 | 0,048 | | 9,5 | 0,57 | | | 7,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0,48 | 1,43 | 19,95 | 91,2 | 0,038 | 0,048 | | 9,5 | 0,57 | | | 7,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ | 180 | 1,944 | 2,034 | 12,348 | 75,42 | 0,09 | 0,054 | | 5,94 | 17,712 | | | 0,774 |
| 1 | 104 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ | 60 | 10,08 | 4,046 | 2,485 | 85,057 | 0,07 | 0,7 | | 0,364 | 19,67 | | | 3,241 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2,244 | 3,52 | 14,993 | 100,65 | 0,099 | 0,077 | | 13,321 | 27,115 | | | 0,737 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0 | | 0,3 | 23,87 | | | 0,93 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 0,075 | 0 | | 0,675 | 5,4 | | | 1,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 16,548 | 9,915 | 63,396 | 407,08 | 0,334 | 0,831 | | 20,6 | 93,767 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | | 0,3 |
| | | ПОВИДЛО | 15 | 0,06 | 0 | 9,6 | 30 | | | | | | | | |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 11,5 | 2,94 | 12,48 | 47,3 | 0 | 0,0057 | 0 | 5,76 | 11,14 | | | 0,518 |
| Итого за прием пищи: | | | 205 | 13,84 | 3,84 | 37,5 | 155,9 | 0,06 | 0,0057 | | 5,76 | 16,84 | | | |
| Всего за день: | | | 1173,0 | | | | 991,02 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

Здень

| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|---------------------------------|----------|-------|---------|---|----------------------|--|--|-------|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|---|------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|---|--------|---------|--|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | | 0,01 |
| 1 | 168 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.13 | 6.076 | 30.5 | 197.14 | 0,133 | 0,038 | | | 123.8 | | | 1.49 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3.06 | 13 | 49.28 | 0 | 0.006 | 0 | 6 | 11,6 | | | 0,54 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 | | 0,105 | 132 | | | 0,15 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 23,697 | 18,381 | 64,125 | 438,22 | 0,2135 | 0,095 | | 0,105 | 276,2 | | | 2,59 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0,03 | 0.02 | | 10 | 2.2 | | | 16 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0,03 | 0.02 | | 10 | 2.2 | | | 16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 41 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 3.44 | 0.5 | 8,36 | 61,2 | 0.16 | 0.14 | | 14,34 | 33,1 | | | 0.88 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.652 | 4.16 | 17.719 | 118.95 | 0.117 | 0.091 | | 15.743 | 32.045 | | | 0.871 |
| 1 | 278 | БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 10.344 | 8.288 | 2.192 | 124.66 | 0,024 | 0.064 | | 0.008 | 22.264 | | | 0.656 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 | | 0,4 | 31.82 | | | 1.24 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 19,476 | 13,368 | 73,031 | 499,41 | 0,401 | 0,295 | | 31,391 | 126,429 | | | 5,247 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0.75 | 0.06 | 6.97 | 31.38 | 0,036 | 0.042 | | 2.88 | 15.64 | | | 0.414 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | | 0,4 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.8 | 0.054 | 0.162 | | 1.44 | 137.65 | | | 0,486 |
| Итого за прием пищи: | | | 280 | 7,57 | 4,52 | 43,08 | 242.98 | 0,17 | 0,204 | | 4,32 | 160,89 | | | 1,3 |
| Всего за день: | | | 1449 | | | | 1228.61 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

Здень

| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|-------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|-----|--------|-------|--------|---------------|--------|--------|---|------|--------|--|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 | | | 0.96 | | | 0.008 |
| 1 | 168 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,85 | 4,56 | 22,88 | 147.85 | 0,1 | 0,028 | | | 92,85 | | | 1.12 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 11,5 | 2.94 | 12,48 | 47.3 | 0 | 0.0057 | 0 | 5.76 | 11,14 | | | 0,518 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 | | 0.07 | 88 | | | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 19,982 | 14,25 | 50,832 | 336.15 | 0,1604 | 0,0685 | | 5,83 | 198,65 | | | 2,046 |

II Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------|----|------|------|------|--------------|-------|-------|--|-----|------|--|--|------|
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 95 | 0.38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.019 | | 9,5 | 2,09 | | | 15,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0.38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.019 | | 9,5 | 2,09 | | | 15,2 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--|-----|--------|--------|--------|---------------|-------|-------|--|--------|---------|--|--|-------|
| 1 | 41 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3.096 | 0.45 | 7.524 | 55.08 | 0.144 | 0.126 | | 12.906 | 29.79 | | | 0.792 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.244 | 3.52 | 14.993 | 100.65 | 0.099 | 0.077 | | 13.321 | 27.115 | | | 0.737 |
| 1 | 278 | БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7.758 | 6.216 | 1.644 | 93.5 | 0.018 | 0.048 | | 0.006 | 16.698 | | | 0.492 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 | | 0,3 | 23.87 | | | 0.93 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 15,378 | 10,501 | 57,731 | 395,18 | 0,336 | 0,251 | | 27,208 | 102,873 | | | 4,151 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----------------|-----|-------|------|--------|---------------|-------|-------|---|-----|---------|--|--|-------|
| 1 | 41 | ОВОЩНОЙ САЛАТ | 50 | 0.625 | 0.05 | 5.805 | 26.15 | 0,03 | 0.035 | | 2.4 | 13.035 | | | 0,345 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | | 0,3 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.045 | 0.135 | | 1.2 | 114.7 | | | 0.405 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 6,055 | 3,67 | 34,185 | 193.75 | 0,135 | 0,17 | | 3,6 | 133,435 | | | 1,05 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|------|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Всего за день: | | | 1208 | | | | 969,73 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

4 день

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---------------------------------------|------|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---|---------------|----------------|--|--|--------------|
| 1 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 22.8 | 15.66 | 22.295 | 321.1 | 0.065 | 0.338 | | 0.312 | 191.5 | | | 0.9 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 | | 0.16 | 31.355 | | | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | | 0,4 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 | | | 1,2 | | | 0.01 |
| Итого за прием пищи: | | | 404 | 29,658 | 25,134 | 62,312 | 593,656 | 0,1965 | 0,505 | | 1,642 | 344,825 | | | 1,521 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | | 0.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50 | 0.71 | 3.045 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 0.02 | | 4.75 | 17.58 | | | 0,665 |
| 1 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200 | 4.1 | 4.28 | 12.9 | 106.6 | 0,12 | 0.06 | | 4,66 | 40.22 | | | 1.44 |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 160 | 14.144 | 9.088 | 20.048 | 218.67 | 0,08 | 0.16 | | 20.032 | 60.272 | | | 1.632 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 | | 0.384 | 9.64 | | | 0.114 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0 | 0 | | 1.72 | 14.48 | | | 0.94 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 660 | 22,2 | 18,734 | 80,12 | 577.67 | 0,316 | 0,249 | | 32,446 | 149,392 | | | 6,391 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 158 | ОЛАДЬИ МОРКОВНЫЕ | 120 | 4.116 | 8.076 | 16.416 | 154.284 | 0.072 | 0.12 | | 1,872 | 58.176 | | | 0,996 |
| | | ФРУКТОВОЕ ПОВИДЛО | 20 | 0.08 | 0 | 12.8 | 40 | | | | | | | | |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 | | 2.74 | 252.8 | | | 0.22 |
| Итого за прием пищи: | | | 350 | 10,296 | 13,516 | 39,316 | 307.624 | 0,152 | 0,44 | | 4,612 | 310,976 | | | 1,216 |
| Всего за день: | | | 1514 | | | | 1546,95 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

4 день

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---------------------------------------|------|--------|--------|--------|----------------|--------|--------|---|--------|---------|--|-------|
| 1 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 120 | 21.05 | 14.46 | 20.58 | 296.4 | 0.06 | 0.312 | | 0.29 | 176.76 | | 0.83 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 | | 0.16 | 31.355 | | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 | | 0.975 | 94.305 | | 0,105 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 | | | 0.96 | | 0.008 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 26,672 | 22,515 | 53,317 | 522.15 | 0,1654 | 0,4568 | | 1,425 | 309,08 | | 1,328 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 37.56 | 0.008 | 0.016 | | 3.8 | 14.06 | | 0,532 |
| 1 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 180 | 3.69 | 3.852 | 11.61 | 95.94 | 0.108 | 0.054 | | 4.194 | 36.198 | | 1.296 |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 120 | 10.608 | 6.816 | 15.036 | 164 | 0,06 | 0.12 | | 15.024 | 45.204 | | 1.224 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 | | 0.384 | 9.64 | | 0.114 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 0 | 0 | | 1.29 | 10.86 | | 0.705 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 17,422 | 15,285 | 62,762 | 458.15 | 0,257 | 0,199 | | 25,367 | 121,362 | | 5,071 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 158 | ОЛАДЬИ МОРКОВНЫЕ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ | 90 | 3.087 | 6.057 | 12.312 | 115.713 | 0,054 | 0.09 | | 1,404 | 43.632 | | 0,747 |
| | | ПОВИДЛО | 15 | 0.06 | 0 | 9.6 | 30 | | | | | | | |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 150 | 4.575 | 4.08 | 7.575 | 85 | 0.06 | 0.24 | | 2.055 | 189.6 | | 0.165 |
| Итого за прием пищи: | | | 255 | 7,722 | 10,137 | 29,487 | 230.713 | 0,114 | 0,33 | | 3,459 | 233,232 | | 0,912 |
| Всего за день: | | | 1258 | | | | 1279.013 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

5 день

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---|------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|---------------|---------------|--|--|--------------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | | 0,01 |
| 1 | 13 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0,456 | 3,654 | 1,428 | 40,38 | 0,018 | 0,024 | | 5,7 | 13,11 | | | 0,342 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 10,584 | 20,376 | 2,028 | 234,46 | 0,072 | 0,444 | | 0,18 | 85,66 | | | 2,184 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 0 | 0,006 | 0 | 6 | 11,6 | | | 0,54 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 404 | 26,12 | 31,91 | 37,081 | 461,92 | 0,1705 | 0,48 | | 11,88 | 119,17 | | | 3,476 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,67 | 0,02 | 0,04 | | 4 | 20 | | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,67 | 0,02 | 0,04 | | 4 | 20 | | | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,78 | 67,8 | 0,04 | 0,04 | | 14,78 | 34,66 | | | 0,64 |
| 1 | 242 | РЫБА ПАРОВАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 15,496 | 0,96 | 0,624 | 73,34 | 0,04 | 0,064 | | 1,256 | 16,264 | | | 0,44 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,719 | 118,95 | 0,117 | 0,091 | | 15,743 | 32,045 | | | 0,871 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 | | | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 22,148 | 9,42 | 61,723 | 421,69 | 0,897 | 0,795 | | 62,679 | 99,169 | | | 3,551 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | | | 0,8 |
| 1 | | ЙОГУРТ | 200 | 6,4 | 5,0 | 22,6 | 162,0 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 240 | 9,4 | 8,9 | 52,4 | 328,8 | | | | | 11,6 | | | 0,8 |
| Всего за день: | | | 1374 | | | | 1265,08 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

5 день

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---|------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|--------|--|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | 0,0048 | | | 0,96 | | | 0,008 |
| 1 | 13 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 0,456 | 3,654 | 1,428 | 40,38 | 0,018 | 0,024 | | 5,7 | 13,11 | | | 0,342 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7,056 | 13,584 | 1,352 | 156,3 | 0,048 | 0,296 | | 0,12 | 57,104 | | | 1,456 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 0 | 0,006 | 0 | 6 | 11,6 | | | 0,54 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 21,824 | 24,098 | 31,252 | 350,96 | 0,1264 | 0,3308 | | 11,82 | 88,474 | | | 2,646 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,67 | 0,02 | 0,04 | | 4 | 20 | | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52,67 | 0,02 | 0,04 | | 4 | 20 | | | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 1,26 | 3,51 | 6,102 | 61,02 | 61,02 | 61,02 | | 13,302 | 31,194 | | | 0,576 |
| 1 | 242 | РЫБА ПАРОВАЯ С ОВОЩАМИ | 60 | 11,622 | 0,72 | 0,468 | 55 | 0,03 | 0,048 | | 0,942 | 12,198 | | | 0,33 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2,244 | 3,52 | 14,993 | 100,65 | 0,099 | 0,077 | | 13,321 | 27,115 | | | 0,737 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14,7 | 60 | 0,45 | 0,45 | 0 | 22,5 | 6,75 | | | 0 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 0,075 | 0 | | 0,675 | 5,4 | | | 1,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 17,076 | 8,05 | 49,013 | 337,87 | 61,674 | 61,595 | | 50,74 | 82,657 | | | 2,843 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | | | 0,8 |
| 1 | | ЙОГУРТ | 160 | 5,12 | 4 | 18,08 | 129,6 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 8,12 | 7,9 | 47,88 | 296,4 | | | | | | | | 0,8 |
| Всего за день: | | | 1183 | | | | 1037,9 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

бдень

| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---|--------------|---------------|--|--------------|
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 | | 0,105 | 132 | | 0,15 |
| 1 | 168 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ | 200 | 2,93 | 7,75 | 35,22 | 187,62 | 0,027 | 0,018 | | | 96,5 | | 0,45 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 | | | 1,2 | | 0.01 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 12,298 | 19,389 | 68,607 | 463.426 | 0,1435 | 0,195 | | 1,275 | 350,47 | | 1,136 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 50 | 0.71 | 3.045 | 4.18 | 46.95 | 0.01 | 0.02 | | 4.75 | 17.58 | | 0,665 |
| 1 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 2.94 | 7.76 | 35.22 | 187.62 | 0.03 | 0.019 | | | 105.62 | | 0,45 |
| 1 | 287(2) | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 160 | 10.84 | 12.04 | 13.73 | 206.7 | 0,064 | 0,112 | | 0.608 | 34,4 | | 0,99 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 | | 0.384 | 9.64 | | 0.114 |
| | 669 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,12 | 0,01 | 24,34 | 100,18 | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 660 | 17,696 | 25,016 | 96,582 | 649,3 | 0,21 | 0,16 | | 6,642 | 174,44 | | 3,819 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,516 | 3,132 | 4,722 | 49,14 | 0,03 | 0.03 | | 4.17 | 12.714 | | 0.792 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 6.4 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 | | 2.74 | 252.8 | | 0.22 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 300 | 9,656 | 10,732 | 35,382 | 267.28 | 0,19 | 0,35 | | 6,91 | 273,114 | | 1,412 |
| Всего за день: | | | 1499 | | | | 1448.006 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

блет

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|---------|--|-------|
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 | | 0.07 | 88 | | 0,1 |
| 1 | 168 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ | 150 | 2.2 | 5,82 | 26,42 | 140,72 | 0.022 | 0.014 | | | 79,22 | | 0,34 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | 0,112 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 | | | 0.96 | | 0.008 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 9,332 | 14,7 | 53,232 | 356.42 | 0,1144 | 0,1608 | | 1,11 | 274,47 | | 0,86 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0.01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 37.56 | 0.008 | 0.016 | | 3.8 | 14.06 | | 0,532 |
| 1 | 87 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 6.192 | 6.048 | 10.314 | 120.42 | 0.072 | 0.108 | | 6.552 | 32.616 | | 0.918 |
| 1 | 287(2) | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 120 | 8.13 | 9.03 | 10,3 | 145 | 0,048 | 0,084 | | 0.456 | 25.8 | | 0,744 |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 | | 0.384 | 9.64 | | 0.114 |
| | 669 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 150 | 0,1 | 0,008 | 20.28 | 83.48 | | | | | | | |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 17,426 | 19,583 | 59,1 | 473.91 | 0,209 | 0,217 | | 11,867 | 87,516 | | 3,508 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.43 | 2.61 | 3.935 | 40.95 | 0,025 | 0.025 | | 3.475 | 10.595 | | 0,66 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 150 | 4.575 | 4.8 | 7.575 | 85 | 0.06 | 0.24 | | 2.055 | 189.6 | | 0.165 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 7,285 | 8,31 | 26,93 | 204.55 | 0,145 | 0,265 | | 5,53 | 205,895 | | 1,125 |
| Всего за день: | | | 1233 | | | | 1102,88 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

7 день

| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--|------|--------|--------|--------|----------------|--------|--------|---|-------|---------|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 238 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ | 130 | 15.16 | 13.38 | 30.914 | 304.2 | 0.078 | 0.26 | | 0.923 | 147.68 | | 0.9 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 | | 0.16 | 31.355 | | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 404 | 22,018 | 22,854 | 70,931 | 570.156 | 0,2095 | 0,427 | | 2,253 | 301,005 | | 1,521 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0,03 | 0.02 | | 10 | 2.2 | | 16 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0,03 | 0.02 | | 10 | 2.2 | | 16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,74 | 5,56 | 15,62 | 128,9 | 0.04 | 0.04 | | 8,22 | 35,5 | | 0,96 |
| 1 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 20,93 | 6.908 | 23.94 | 265.3 | 0,22 | 0.33 | | 9.4 | 31.06 | | 3.9 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 | | 0,4 | 31.82 | | 1.24 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 620 | 27,71 | 12,888 | 84,32 | 588,8 | 0,36 | 0,37 | | 18,92 | 105,58 | | 7,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 142 | ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ | 60 | 4.1 | 5.94 | 17.69 | 149.5 | 0,042 | 0.06 | | 0,786 | 28.134 | | 0.51 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 13,3 | 3.4 | 14,44 | 54,75 | 0 | 0.0067 | 0 | 6,66 | 12,89 | | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 17,4 | 9,34 | 32,13 | 204,25 | 0,042 | 0,0667 | | 7,446 | 41,024 | | 1,11 |
| Всего за день: | | | 1384 | | | | 1410.206 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

7 день

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | | Fe мг |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--|------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|--------|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 | | | 0.96 | | 0.008 |
| 1 | 238 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ | 120 | 14 | 12.35 | 28.54 | 280.8 | 0.072 | 0.24 | | 0.852 | 136.32 | | 0.83 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 | | 0.16 | 31.355 | | 0.085 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 | | 0,975 | 94.305 | | 0,105 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 19,662 | 20,405 | 61,277 | 506.55 | 0,1774 | 0,3848 | | 1,987 | 268,64 | | 1,328 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 95 | 0.38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.019 | | 9,5 | 2,09 | | 15,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.02 | | 9,5 | 2,09 | | 15,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3.36 | 5 | 14.06 | 116.02 | 0.036 | 0.036 | | 7.398 | 31.95 | | 0.864 |
| | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 20.8 | 5.34 | 18.5 | 205 | 0,17 | 0.255 | | 7.26 | 24 | | 3.043 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 | | 0,3 | 23.87 | | 0.93 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 520 | 26,44 | 10,655 | 66,13 | 466.97 | 0,281 | 0,291 | | 15,633 | 85,22 | | 6,037 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 142 | ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ | 60 | 4.1 | 5.94 | 17.69 | 149.5 | 0,042 | 0.06 | | 0,786 | 28.134 | | 0.51 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 10,8 | 2.754 | 11.7 | 44.35 | 0 | 0.0054 | 0 | 5.4 | 10.44 | | 0,486 |
| Итого за прием пищи: | | | 210 | 14,9 | 8,694 | 29,39 | 193.85 | 0,042 | 0,0654 | | 6,186 | 38,574 | | 0,996 |
| Всего за день: | | | 1178 | | | | 1112,02 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

8 день

| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | B1 Мг | B2 Мг | A Мг | C | Ca Мг | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|--------|-------|---|-------|--------|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 168 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4.3 | 3.88 | 54.7 | 187.62 | 0.038 | 0,02 | | | 10.2 | | 0,44 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 | | 0,105 | 132 | | 0,15 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 13,668 | 15,519 | 88,087 | 463.426 | 0,1545 | 0,197 | | 1,275 | 264,17 | | 1,126 |

| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|-----------------|-----|-----|---|------|-------|------|------|--|---|----|--|-----|
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--|--------|--------|--|-------|
| 1 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2.0 | 2.24 | 13,6 | 82,6 | 0,08 | 0.04 | | 6,6 | 20.72 | | 0.82 |
| 1 | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 14,88 | 15.12 | 6.4 | 238 | 0.16 | 0 | | 10.56 | 8.64 | | 4.64 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.652 | 4.16 | 17.719 | 118.95 | 0.117 | 0.091 | | 15.743 | 32.045 | | 0.871 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0 | 0 | | 1.72 | 14.48 | | 0.94 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 22,292 | 22,08 | 78,599 | 618.75 | 0,457 | 0,131 | | 35,523 | 83,085 | | 8,871 |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-----------------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|---|------|--------|--|-------|
| 1 | 45 | ВИНЕГРЕТ | 60 | 0.81 | 3,696 | 4.614 | 54.96 | 0,03 | 0,03 | | 7.95 | 20.13 | | 0,528 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.8 | 0.054 | 0.162 | | 1.44 | 137.65 | | 0,486 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|------|------|-------|--------|---------------|-------|-------|--|------|--------|--|-------|
| Итого за прием пищи: | | | 280 | 7,63 | 8,156 | 40,724 | 266.56 | 0,164 | 0,192 | | 9,39 | 165,38 | | 1,414 |
| Всего за день: | | | 1449 | | | | 1401.406 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

8 день

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник | № | Прием пищи. наименование | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества |
|---------|---|--------------------------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|
|---------|---|--------------------------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|

| рецептур | технологической карты | блюда | порции | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ценность ккал | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | Fe мг |
|---|-----------------------|-----------------------------|--------|---------|--------|------------|---------------|--------|--------|------|--------|--------|--|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 | | | 0.96 | | 0.008 |
| 1 | 168 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,23 | 2,91 | 41,03 | 140,72 | 0.028 | 0,015 | | | 7,65 | | 0,33 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | 0,112 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 | | 0.07 | 88 | | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 10,362 | 11,79 | 67,842 | 356.42 | 0,1204 | 0,1618 | | 1,11 | 202,9 | | 0,85 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 180 | 1.8 | 2.016 | 12.24 | 74.34 | 0.072 | 0.036 | | 5.94 | 18.648 | | 0.738 |
| 1 | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 11.16 | 11.34 | 4.8 | 178.5 | 0.12 | 0 | | 7.92 | 6.48 | | 3.48 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.244 | 3.52 | 14.993 | 100.65 | 0.099 | 0.077 | | 13.321 | 27.115 | | 0.737 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 0 | 0 | | 1.29 | 10.86 | | 0.705 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 17,274 | 17,296 | 62,693 | 487.89 | 0,366 | 0,113 | | 29,146 | 68,503 | | 6,86 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 45 | ВИНЕГРЕТ | 40 | 0.54 | 2.464 | 3.076 | 36.64 | 0.02 | 0.02 | | 5.3 | 13.42 | | 0.352 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.045 | 0.135 | | 1.2 | 114.7 | | 0.405 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 220 | 5,97 | 6,084 | 31,456 | 204.24 | 0,155 | 0,155 | | 6,5 | 133,82 | | 1,057 |
| Всего за день: | | | 1203 | | | | 1101.22 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

9 день

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | Fe мг |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------------------------------|------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---|--------------|----------------|--|--------------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 168 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4.1 | 9.14 | 31.6 | 179,05 | 0,028 | 0,028 | | | 135.42 | | 0,78 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | 0,126 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 | | 0,105 | 132 | | 0,15 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 13,468 | 20,779 | 64,987 | 454.856 | 0,1445 | 0,205 | | 1,275 | 389,39 | | 1,466 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0,05 | | 10 | 0.6 | | 8 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0,05 | | 10 | 0.6 | | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | ЩИ НА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.36 | 3,86 | 5.34 | 61,6 | 0.02 | 0,02 | | 16,02 | 40.2 | | 0.52 |
| 1 | 282 | БИТОЧКИ | 80 | 12.424 | 9.424 | 12.856 | 185.34 | 0,08 | 0,136 | | 0.12 | 46,4 | | 1.2 |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 130 | 4.784 | 3.913 | 22.919 | 145.99 | 0,052 | 0,026 | | 0 | 4.212 | | 0.962 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0 | 0 | | 1.72 | 14.48 | | 0.94 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 21,328 | 17,757 | 81,995 | 572.13 | 0,252 | 0,182 | | 18,76 | 112,492 | | 5,222 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 60 | 4.368 | 7.512 | 32.352 | 214.8 | 0.72 | 0.036 | | 0 | 11.88 | | 0,78 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 | | 2.74 | 252.8 | | 0.22 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 10,468 | 12,952 | 42,452 | 328.14 | 0,8 | 0,356 | | 2,74 | 264,68 | | 1,0 |
| Всего за день: | | | 1429 | | | | 1451.126 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

9 день

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------------------------------|------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|--------|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26,4 | 0,0004 | 0,0048 | | | 0,96 | | 0,008 |
| 1 | 168 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,08 | 6,85 | 23,7 | 134,3 | 0,021 | 0,021 | | | 101,57 | | 0,58 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | 0,112 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0 | 0,03 | | 0,07 | 88 | | 0,1 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 10,212 | 15,73 | 84,172 | 350,0 | 0,1134 | 0,1678 | | 1,11 | 296,82 | | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 95 | 0,48 | 1,43 | 19,95 | 91,2 | 0,038 | 0,048 | | 9,5 | 0,57 | | 7,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0,48 | 1,43 | 19,95 | 91,2 | 0,038 | 0,048 | | 9,5 | 0,57 | | 7,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,224 | 3,474 | 4,806 | 55,44 | 0,018 | 0,018 | | 14,418 | 36,162 | | 0,468 |
| 1 | 282 | БИТОЧКИ | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139 | 0,06 | 0,102 | | 0,09 | 26,1 | | 0,9 |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 110 | 4,048 | 3,311 | 19,393 | 123,53 | 0,044 | 0,022 | | 0 | 3,564 | | 0,814 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 0 | 0 | | 1,29 | 10,86 | | 0,705 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 0,075 | 0 | | 0,675 | 5,4 | | 1,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 16,66 | 14,273 | 64,501 | 452,37 | 0,197 | 0,142 | | 16,473 | 82,086 | | 4,087 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 60 | 4,368 | 7,512 | 32,352 | 214,8 | 0,72 | 0,036 | | 0 | 11,88 | | 0,78 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 150 | 4,575 | 4,08 | 7,575 | 85 | 0,06 | 0,24 | | 2,055 | 189,6 | | 0,165 |
| Итого за прием пищи: | | | 210 | 8,943 | 11,592 | 39,927 | 299,8 | 0,78 | 0,276 | | 2,055 | 201,48 | | 0,945 |
| Всего за день: | | | 1188 | | | | 1193,37 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

10 день

| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|-------|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------------------------------|------|--------|--------|--------|---------------|--------|-------|---|--------|---------|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ | 60 | 1,002 | 2,5 | 4,92 | 46,26 | 0,03 | 0,024 | | 5,88 | 16,76 | | 0,786 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 10,584 | 20,376 | 2,028 | 234,46 | 0,072 | 0,444 | | 0,18 | 85,66 | | 2,184 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 0 | 0,006 | 0 | 6 | 11,6 | | 0,54 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 404 | 26,666 | 30,756 | 40,573 | 467,8 | 0,1825 | 0,48 | | 6,06 | 122,82 | | 3,92 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 0,01 | 0,01 | | 2 | 7 | | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 0,01 | 0,01 | | 2 | 7 | | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 80 | СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ | 200 | 2,0 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 0,08 | 0,04 | | 6,6 | 20,72 | | 0,82 |
| 1 | 268 | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 80 | 13,864 | 6,44 | 3,256 | 126,66 | 0,056 | 0,12 | | 0,664 | 43,864 | | 0,64 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,719 | 118,95 | 0,117 | 0,091 | | 15,743 | 32,045 | | 0,871 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 | | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 21,116 | 13,24 | 71,175 | 489,81 | 0,953 | 0,851 | | 53,907 | 112,829 | | 3,931 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 0,08 | 0,34 | | 1,4 | 240 | | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 240 | 6,9 | 7,7 | 38,9 | 259,6 | 0,08 | 0,34 | | 1,4 | 246,4 | | 0,8 |
| Всего за день: | | | 1374 | | | | 1259,88 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

10 день

| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------------------------------|------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|--------|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,032 | 2,9 | 0,052 | 26.4 | 0.0004 | 0.0048 | | | 0.96 | | 0.008 |
| 1 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ | 50 | 0.835 | 2.09 | 4.1 | 38.55 | 0,025 | 0,02 | | 4.9 | 13.97 | | 0.655 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7.056 | 13.584 | 1.352 | 156.3 | 0,048 | 0.296 | | 0.12 | 57.104 | | 1.456 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3.06 | 13 | 49.28 | 0 | 0.006 | 0 | 6 | 11.6 | | 0,54 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 343 | 22,203 | 22,534 | 33,924 | 349.13 | 0,1334 | 0,37 | | 5,02 | 89,334 | | 2,959 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 80 | СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ | 180 | 1.8 | 2.016 | 12.24 | 74.34 | 0.072 | 0.036 | | 5.94 | 18.648 | | 0.738 |
| 1 | 268 | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 60 | 10.4 | 4.83 | 2.442 | 95 | 0.042 | 0.09 | | 0.498 | 32.9 | | 0.48 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.244 | 3.52 | 14.993 | 100.65 | 0.099 | 0.077 | | 13.321 | 27.115 | | 0.737 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 | | 0 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 16,394 | 10,666 | 57,125 | 391.19 | 0,738 | 0,653 | | 42,934 | 90,813 | | 3,155 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 160 | 4.6 | 5,1 | 6,4 | 94,4 | 0.064 | 0.272 | | 1.12 | 192 | | 0.16 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 5,7 | 6,4 | 37,3 | 236 | 0,064 | 0,272 | | 1,12 | 198,4 | | 0,76 |
| Всего за день: | | | 1173 | | | | 1018,99 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 11 день | | | | | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------------|--------------|------------------|------------------------------|----------|----------------------|
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность ккал | Витамины | Минеральные вещества |

| карты | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
|---|-----|---|---------|--------|------------|--------|----------------|--------|-------|---|--------|--------|--|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | 1,2 | | | 0,01 |
| 1 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,04 | 5,6 | 18,24 | 147,6 | 0,08 | 0,22 | | 0,92 | 164,74 | | 0,54 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1,17 | 113,17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54 | 0 | 0,045 | | 0,105 | 132 | | 0,15 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 15,408 | 17,239 | 51,627 | 423,406 | 0,1965 | 0,397 | | 2,195 | 418,71 | | 1,226 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | | 10 | 0,6 | | 8 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | | 10 | 0,6 | | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 41 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 3,44 | 0,5 | 8,36 | 61,2 | 0,16 | 0,14 | | 14,34 | 33,1 | | 0,88 |
| 1 | 278 | БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 10,344 | 8,288 | 2,192 | 124,66 | 0,024 | 0,064 | | 0,008 | 22,264 | | 0,656 |
| 1 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3,16 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 0,026 | 0,013 | | 0 | 1,183 | | 0,455 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 | | 0,4 | 31,82 | | 1,24 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 19,984 | 13,862 | 87,11 | 562,2 | 0,31 | 0,217 | | 15,648 | 95,567 | | 4,831 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | 0,4 |
| | | ПОВИДЛО | 20 | 0,08 | 0 | 12,8 | 40 | | | | | | | |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 113,34 | 0,08 | 0,32 | | 2,74 | 252,8 | | 0,22 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 9,22 | 6,64 | 43,46 | 258,14 | 0,16 | 0,32 | | 2,74 | 260,4 | | 0,62 |
| Всего за день: | | | 1429 | | | | 1339,746 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

11 день

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|------|--------|----------------------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0,72 | | | 0.006 |
| 1 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5.436 | 5.04 | 16.416 | 132.84 | 0,72 | 0,198 | | 0.828 | 148.27 | | | 0.486 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 | | 0.975 | 94.305 | | | 0,105 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 | | 0.07 | 88 | | | 0.1 |
| Итого за прием пищи: | | | 373 | 12,4 | 13,06 | 42,51 | 337.24 | 0,8103 | 0,3366 | | 1,873 | 336,995 | | | 0,997 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 95 | 0.48 | 1.43 | 19.95 | 91.2 | 0.038 | 0.048 | | 9,5 | 0.57 | | | 7,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0.48 | 1.43 | 19.95 | 91,2 | 0.038 | 0.048 | | 9,5 | 0.57 | | | 7,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 41 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3.096 | 0.45 | 7.524 | 55.08 | 0.144 | 0.126 | | 12.906 | 29.79 | | | 0.792 |
| 1 | 278 | БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7.758 | 6.216 | 1.644 | 93.5 | 0.018 | 0.048 | | 0.006 | 16.698 | | | 0.492 |
| 1 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2.673 | 3.938 | 26.9 | 153.78 | 0.022 | 0.011 | | 0 | 1.001 | | | 0.385 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 | | 0,3 | 23.87 | | | 0.93 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 15,807 | 10,919 | 69,638 | 448.31 | 0,259 | 0,185 | | 13,887 | 76,759 | | | 3,799 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | | 0,3 |
| 1 | | ПОВИДЛО | 15 | 0.06 | 0 | 9.6 | 30 | 0,05 | 0 | 0,18 | 3,28 | 76,44 | 12,74 | 165,62 | 1,82 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 160 | 4.88 | 4.35 | 8.08 | 90,67 | 0.064 | 0.256 | | 2.19 | 202,24 | | | 0.176 |
| Итого за прием пищи: | | | 205 | 7,22 | 5,25 | 33,1 | 199.27 | 0,174 | 0,256 | 0,18 | 5,47 | 284,38 | | | 2,296 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Всего за день: | 1203 | | | | | 1076.02 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 12 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|--------|----------------------|--|-------|
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 130 | 19,68 | 13,99 | 31,63 | 331,5 | 0,078 | 2,3 | | 0,25 | 168,87 | | 1,26 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0,97 | 2,26 | 6,63 | 50,75 | 0,015 | 0,035 | | 0,16 | 31,355 | | 0,085 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,8 | 0,054 | 0,162 | | 1,44 | 137,65 | | 0,486 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 404 | 27,51 | 24,33 | 74,435 | 626,85 | 0,2275 | 2,503 | | 1,85 | 346,675 | | 2,241 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 1,88 | 2,26 | 13,3 | 81 | 0,1 | 0,06 | | 9,6 | 20,68 | | 0,94 |
| 1 | 104 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ | 80 | 11,52 | 4,624 | 2,84 | 97,208 | 0,08 | 0,8 | | 0,416 | 22,48 | | 3,704 |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 130 | 4,784 | 3,913 | 22,919 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 0 | 4,212 | | 0,962 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 | | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 20,784 | 11,197 | 75,659 | 485,798 | 0,932 | 1,486 | | 40,916 | 63,572 | | 7,206 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| 1 | 502 | ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ | 60 | 3.93 | 4.32 | 23.96 | 150.4 | 0.078 | 0.054 | | 0.15 | 13.09 | | 0.78 |
|---|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|------|--------|----------------------|--|-------|
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 13,3 | 3.4 | 14,44 | 54,75 | 0 | 0.0067 | 0 | 6,66 | 12,89 | | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 17,23 | 7,72 | 38,4 | 205,15 | 0,078 | 0,0607 | | 6,81 | 25,98 | | 1,38 |
| Всего за день: | | | 1394 | | | | 1385.798 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0,72 | | 0.006 |
| 1 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 120 | 18.17 | 12.912 | 29.20 | 306 | 0.072 | 0.276 | | 0.23 | 155.88 | | 1,164 |
| 1 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0.97 | 2.26 | 6.63 | 50.75 | 0.015 | 0.035 | | 0.16 | 31.355 | | 0.085 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.045 | 0.135 | | 1.2 | 114.7 | | 0.405 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 24,594 | 20,967 | 64,249 | 544.15 | 0,1923 | 0,4496 | | 1,59 | 308,355 | | 1,96 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16.3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | 0.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 180 | 1.692 | 2.034 | 11.97 | 72.9 | 0.09 | 0.054 | | 8.64 | 18.612 | | 0.846 |
| 1 | 104 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ | 60 | 10.08 | 4.046 | 2.485 | 85.057 | 0.07 | 0,7 | | 0,364 | 19.67 | | 3.241 |
| 1 | 317 | МАКАРОН ОТВАРНОЙ | 110 | 4.048 | 3.311 | 19.393 | 123.53 | 0,044 | 0.022 | | 0 | 3.564 | | 0.814 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 | | 0 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 17,77 | 9,691 | 61,298 | 402,687 | 0,729 | 1,226 | | 32,179 | 53,996 | | 6,101 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------------------|------|-------|-------|-------|---------------|-------|--------|---|------|-------|--|-------|
| 1 | 502 | ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ | 60 | 3.93 | 4.32 | 23.96 | 150.4 | 0.078 | 0.054 | | 0.15 | 13.09 | | 0,78 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 10,8 | 2.754 | 11.7 | 44.35 | 0 | 0.0054 | 0 | 5.4 | 10.44 | | 0,486 |
| Итого за прием пищи: | | | 210 | 14,73 | 7,074 | 35,66 | 194.75 | 0,078 | 0,0594 | | 5,55 | 23,53 | | 1,266 |
| Всего за день: | | | 1193 | | | | 1209,587 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 13 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|--|-------|
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 168 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,91 | 10,06 | 31,23 | 193,33 | 0,14 | 0,07 | | | 111,62 | | 3,16 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1,17 | 113,17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 424 | 11,798 | 17,274 | 64,617 | 415,136 | 0,2565 | 0,202 | | 1,17 | 233,59 | | 3,696 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | | 10 | 2,2 | | 16 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | | 10 | 2,2 | | 16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 74 | РАССОЛЬНИК | 200 | 2,24 | 2,62 | 10,24 | 73,6 | 0,08 | 0,06 | | 5,5 | 27,62 | | 0,64 |
| 1 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 20,93 | 6,908 | 23,94 | 265,3 | 0,22 | 0,33 | | 9,4 | 31,06 | | 3,9 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0 | 0 | | 1,72 | 14,48 | | 0,94 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 620 | 25,93 | 10,088 | 75,06 | 518,1 | 0,4 | 0,39 | | 17,52 | 80,36 | | 7,08 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------------------|------|-------|-------|--------|---------------|-------|-------|---|------|--------|--|--|-------|
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,516 | 3,132 | 4.722 | 49.14 | 0,03 | 0.03 | | 4.17 | 12.714 | | | 0.792 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.8 | 0.054 | 0.162 | | 1.44 | 137.65 | | | 0,486 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 280 | 7,336 | 7,592 | 40,832 | 260.74 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | | 1424 | | | | 1240.976 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

| 13 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|------|-------------|----------------------|--|--|--------------|
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0.72 | | | 0.006 |
| 1 | 168 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 4,43 | 7,55 | 23,42 | 145,0 | 0,105 | 0,05 | | | 83.72 | | | 2,37 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | | 0,112 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 343 | 9,234 | 12,755 | 50,219 | 318.1 | 0,1973 | 0,1656 | | 1,04 | 190,73 | | | 2,788 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 95 | 0.38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.019 | | 9,5 | 2,09 | | | 15,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0.02 | | 9,5 | 2,09 | | | 15,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 74 | РАССОЛЬНИК | 180 | 2.016 | 2.358 | 9.216 | 66.24 | 0.072 | 0.054 | | 4.95 | 24.858 | | | 0.576 |
| 1 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 20.8 | 5.34 | 18.5 | 205 | 0,17 | 0.255 | | 7.26 | 24 | | | 3.043 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 0 | 0 | | 1.29 | 10.86 | | | 0.705 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0.675 | 5.4 | | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 520 | 24,886 | 8,118 | 58,376 | 405.64 | 0,287 | 0,309 | | 14,175 | 65,118 | | | 5,524 |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------------------|------|------|------|--------|---------------|-------|-------|---|-------|---------|--|-------|
| 1 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.43 | 2.61 | 3.935 | 40.95 | 0,025 | 0.025 | | 3.475 | 10.595 | | 0,66 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 0.045 | 0.135 | | 1.2 | 114.7 | | 0.405 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 230 | 5,86 | 6,23 | 32,315 | 208.55 | 0,13 | 0,16 | | 4,675 | 130,995 | | 1,365 |
| Всего за день: | | | 1188 | | | | 976,94 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 14 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--|-------|
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 133 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7.3 | 9 | 33.7 | 245 | 0,16 | 0,14 | | 0.2 | 125,34 | | 1,14 |
| 1 | 395 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 424 | 13,188 | 16,214 | 67,087 | 466.806 | 0,2765 | 0,272 | | 1,37 | 247,31 | | 1,676 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 2.16 | 2.26 | 13.72 | 83,8 | 0.1 | 0.06 | | 6,6 | 19.68 | | 0.86 |
| 1 | | СВЕЖИЙ ПОМИДОР | 30 | 0.09 | 0.03 | 0.33 | 2.16 | 0 | 0 | | 2.25 | 1.26 | | 0.09 |
| 1 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 180 | 20,93 | 6.908 | 23.94 | 265.3 | 0,102 | 0.09 | | 9.4 | 31.06 | | 1.512 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 | | 0,4 | 31.82 | | 1.24 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------|------|-------|-------|-------|---------------|-------|------|---|-------|-------|-----|------|-------|
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 26,22 | 9,618 | 82,75 | 545.86 | 0,302 | 0,15 | | 19,55 | 91,02 | | | 5,302 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | ВЕНСКАЯ БУЛОЧКА | 60 | 5,0 | 4,0 | 42,3 | 224,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,0 | 11,2 | 7,1 | 39,3 | 0,4 |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 | | 2.74 | 252.8 | | | 0.22 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 11,1 | 9,44 | 52,4 | 337.34 | 0,18 | 0,32 | | 3,74 | 264 | | | 0,62 |
| Всего за день: | | | 1414 | | | | 1392.676 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

| 14 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|------|------|----------------------|--|--|-------|
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0,72 | | | 0.006 |
| 1 | 133 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,48 | 6,75 | 25,28 | 183,75 | 0,12 | 0,105 | | 0,15 | 94,0 | | | 0,855 |
| 1 | 395 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1,17 | 113,17 | | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 363 | 10,592 | 12,219 | 53,501 | 366,156 | 0,2196 | 0,2346 | | 1,32 | 213,59 | | | 1,287 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | | 1.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ | 180 | 1.944 | 2.034 | 12.348 | 75.42 | 0,09 | 0.054 | | 5.94 | 17.712 | | | 0.774 |
| 1 | | СВЕЖИЙ ПОМИДОР | 30 | 0.09 | 0.03 | 0.33 | 2.16 | 0 | 0 | | 2.25 | 1.26 | | | 0.09 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------|------|--------|-------|--------|---------------|-------|-------|---|--------|--------|-----|------|-------|--|
| 1 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 160 | 20.8 | 5.34 | 18.5 | 205 | 0,1 | 0.075 | | 7.26 | 24 | | | 1.26 | |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 | | 0,3 | 23.87 | | | 0.93 | |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | | 1.2 | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 25,114 | 7,719 | 64,748 | 428.53 | 0,265 | 0,129 | | 16,425 | 72,242 | | | 4,254 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | ВЕНСКАЯ БУЛОЧКА | 60 | 5,0 | 4,0 | 42,3 | 224,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,0 | 11,2 | 7,1 | 39,3 | 0,4 | |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 150 | 4.575 | 4.08 | 7.575 | 85 | 0.06 | 0.24 | | 2.055 | 189.6 | | | 0.165 | |
| Итого за прием пищи: | | | 210 | 9,575 | 8,08 | 49,875 | 309 | 0,16 | 0,24 | | 3,055 | 200,8 | | | 0,565 | |
| Всего за день: | | | 1223 | | | | 1146,356 | | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 15 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|--|--|-------|--|
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 | | | 1,2 | | | 0,01 | |
| 1 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 10,54 | 21,93 | 8,745 | 274,63 | 0,09 | 0,42 | | 1,155 | 111 | | | 2,07 | |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.8 | 0.054 | 0.162 | | 1.44 | 137.65 | | | 0,486 | |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 | | 0,105 | 132 | | | 0,15 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | | 0,4 | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,05 | 0 | | 0,45 | 3,6 | | | 0,8 | |
| Итого за прием пищи: | | | 410 | 22,18 | 34,635 | 53,42 | 614,03 | 0,2745 | 0,633 | | 3,745 | 393,05 | | | 3,916 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | | 0,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | | 0,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------------------------------|------|--------|--------|--------|---------------|--------------|--------------|---|---------------|----------------|--|--|--------------|
| 1 | 72 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ | 200 | 1.64 | 4.06 | 5.76 | 66,0 | 0.04 | 0.02 | | 9.48 | 36.3 | | | 0.7 |
| 1 | 247 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 8.744 | 4.08 | 2.056 | 80 | 0,056 | 0.064 | | 2.304 | 27.064 | | | 0.456 |
| 1 | 322 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.47 | 4.004 | 15.613 | 108.42 | 0.117 | 0.091 | | 13.65 | 32.474 | | | 0.871 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19.6 | 80 | 0.6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 | | | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 15,454 | 12,544 | 60,029 | 416,02 | 0,913 | 0,775 | | 56,334 | 112,038 | | | 3,627 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ПРЯНИКИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | | | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 200 | 5.8 | 6,4 | 8 | 118 | 0.08 | 0.34 | | 1.4 | 240 | | | 0.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 240 | 6,9 | 7,7 | 38,9 | 259.6 | 0,08 | 0,34 | | 1,4 | 246,4 | | | 0,8 |
| Всего за день: | | | 1380 | | | | 1342,32 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

| 15 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|------|-------|----------------------|--|--|-------|
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0.72 | | | 0.006 |
| 1 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 8,436 | 17,544 | 6,996 | 219,7 | 0,072 | 0,336 | | 0,924 | 88,8 | | | 1,656 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 3.57 | 3,08 | 14,69 | 100,87 | 0.051 | 0.153 | | 1.36 | 130 | | | 0.459 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 | | 0.07 | 88 | | | 0,1 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,97 | 0,15 | 6,38 | 30,6 | 0,037 | 0 | | 0,338 | 2,7 | | | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 348 | 17,6 | 26,799 | 43,525 | 333.86 | 0,2203 | 0,5226 | | 2,692 | 315,92 | | | 3,121 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 |
|---|-------------------------|--|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|--------|----------------------|--|-------|
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 72 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ | 180 | 1.476 | 3.654 | 5.184 | 59.4 | 0.036 | 0.018 | | 8.532 | 32.67 | | 0.63 |
| 1 | 247 | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 60 | 6.56 | 3.06 | 1.542 | 60 | 0.042 | 0.048 | | 1.728 | 20.298 | | 0.342 |
| 1 | 322 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 2.09 | 3.388 | 13.211 | 91.74 | 0.099 | 0.077 | | 11.55 | 27.478 | | 0,737 |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 | | 0 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 12,076 | 10,402 | 47,387 | 332.34 | 0,702 | 0,593 | | 44,985 | 92,596 | | 2,909 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ПРЯНИКИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | | 0,6 |
| 1 | 401 | КЕФИР | 160 | 4.6 | 5,1 | 6,4 | 94,4 | 0.064 | 0.272 | | 1.12 | 192 | | 0.16 |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 5,7 | 6,4 | 37,3 | 236 | 0,064 | 0,272 | | 1,12 | 198,4 | | 0,76 |
| Всего за день: | | | 1178 | | | | 954,87 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 | | | 1,2 | | 0.01 |
| 1 | 134 | КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА | 200 | 5.58 | 7.74 | 29.16 | 208.8 | 0.09 | 0,126 | | 0.18 | 110.7 | | 0.7 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.48 | 4.425 | 0 | 54 | 0 | 0.045 | | 0,105 | 132 | | 0,15 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 14,948 | 19,379 | 62,547 | 484,606 | 0,2065 | 0,303 | | 1,455 | 364,67 | | 1,386 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0,05 | | 10 | 0.6 | | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------------------|------|--------|--------|-------|---------------|-------|-------|---|-------|---------|--|-------|
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0.5 | 1.5 | 21 | 96 | 0.04 | 0.05 | | 10 | 0.6 | | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 1.76 | 4.06 | 9.54 | 81.8 | 0.04 | 0.02 | | 0.4 | 15.76 | | 0.46 |
| 1 | 300 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 80 | 18.08 | 13.6 | 0 | 194.67 | 0.32 | 0.096 | | 0 | 26.4 | | 1.28 |
| 1 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2.691 | 4.212 | 12.26 | 97.63 | 0.039 | 0.052 | | 22.31 | 72.085 | | 1.053 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 | | 0,4 | 31,82 | | 1,24 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 25,571 | 22,292 | 66,56 | 568,7 | 0,499 | 0,168 | | 24,01 | 153,265 | | 5,633 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| | | ПОВИДЛО | 20 | 0.08 | 0 | 12.8 | 40 | | | | | | | |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | 0.08 | 0.32 | | 2.74 | 252.8 | | 0.22 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 9,22 | 6,64 | 43,46 | 258.14 | 0,16 | 0,32 | | 2,74 | 260,4 | | 0,64 |
| Всего за день: | | | 1429 | | | | 1407,446 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 16 день | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|------|-------|----------------------|--|-------|
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0,72 | | 0.006 |
| 1 | 134 | КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА | 150 | 4,185 | 5,805 | 21,87 | 156,6 | 0.068 | 0,095 | | 0.135 | 83,03 | | 0.53 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2.5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | 0,112 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0 | 0.03 | | 0.07 | 88 | | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------------------|------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|---------|--|-------|
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 11,309 | 13,15 | 48,669 | 365,7 | 0,1603 | 0,2406 | | 1,245 | 278,04 | | 1,048 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 156 | БАНАН | 95 | 0.48 | 1.43 | 19,95 | 91.2 | 0.038 | 0.048 | | 9,5 | 0.57 | | 7,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0.48 | 1.43 | 19,95 | 91,2 | 0.038 | 0.048 | | 9,5 | 0.57 | | 7,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 86 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 1.584 | 3.654 | 8.586 | 73.62 | 0.036 | 0.018 | | 0.36 | 14.184 | | 0.414 |
| 1 | 300 | КУРИЦА ОТВАРНАЯ | 60 | 13.56 | 10.2 | 0 | 146 | 0.24 | 0.072 | | 0 | 19.8 | | 0.96 |
| 1 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2.28 | 3.564 | 10.373 | 82.61 | 0.033 | 0.044 | | 18.88 | 61 | | 0.891 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 | | 0,3 | 23.87 | | 0.93 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 19,704 | 17,733 | 52,529 | 448.18 | 0,384 | 0,134 | | 20,215 | 124,254 | | 4,395 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| 1 | | ПОВИДЛЮ | 15 | 0.06 | 0 | 9.6 | 30 | | | | | | | |
| 1 | 400 | МОЛОКО | 160 | 4.88 | 4.35 | 8.08 | 90,67 | 0.064 | 0.256 | | 2.19 | 202,24 | | 0.176 |
| Итого за прием пищи: | | | 205 | 7,22 | 5,24 | 33,1 | 199,27 | 0,124 | 0,256 | | 2,19 | 207,94 | | 0,476 |
| Всего за день: | | | 1183 | | | | 1104,35 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 17 день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|------|
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------------------------|------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|---|--------|---------|--|-------|
| 1 | 20 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0.846 | 3,048 | 5,19 | 51,54 | 0,012 | 0,024 | | 20,97 | 26,8 | | 0.324 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 10,584 | 20.376 | 2.028 | 234.46 | 0,072 | 0.444 | | 0,18 | 85.66 | | 2,184 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.8 | 0.054 | 0.162 | | 1.44 | 137.65 | | 0,486 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 404 | 18,29 | 31,504 | 43,393 | 530,6 | 0,9745 | 0,636 | | 22,59 | 258,91 | | 3,404 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 39 | СУП-КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2.42 | 1.62 | 13.2 | 92.08 | 0.1 | 0.06 | | 7.08 | 38,2 | | 0,92 |
| 1 | 286(1) | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 5.912 | 6.552 | 7.808 | 114 | 0.04 | 0.064 | | 0.568 | 29.264 | | 0.64 |
| 1 | 165 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 130 | 7.43 | 5.015 | 33.39 | 208 | 0.2 | 0.1 | | | 13.34 | | 4.02 |
| 1 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0 | 0 | | 1.72 | 14.48 | | 0.94 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 18,522 | 13,747 | 95,278 | 593,28 | 0,44 | 0,224 | | 10,268 | 102,484 | | 8,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 503 | ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ | 60 | 36.08 | 3,75 | 22.78 | 139.3 | 0,084 | 0.052 | | 2.02 | 13.78 | | 0.852 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 13,3 | 3.4 | 14,44 | 54,75 | 0 | 0.0067 | 0 | 6.66 | 12,89 | | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 49,38 | 7,15 | 37,22 | 194,05 | 0,084 | 0,0587 | | 8,68 | 26,67 | | 1,452 |
| Всего за день: | | | 1394 | | | | 1360,6 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

17 день

ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|---|----------------------|--|--|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------------------------|------|--------|--------|--------|----------------|--------|--------|---|-------|---------|--|-------|
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0,72 | | 0.006 |
| 1 | 30 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0.846 | 3,048 | 5,19 | 51,54 | 0,012 | 0,024 | | 20,97 | 26,8 | | 0.324 |
| 1 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7.056 | 13.584 | 1.352 | 156.3 | 0,048 | 0.296 | | 0.12 | 57.104 | | 1.456 |
| 1 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 3.57 | 3,08 | 14,69 | 100,87 | 0.051 | 0.153 | | 1.36 | 130 | | 0.459 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 343 | 13,776 | 21,977 | 36,691 | 407,11 | 0,1713 | 0,4766 | | 22,45 | 220,324 | | 2,545 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399г | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 10.1 | 42.67 | 0.01 | 0.01 | | 2 | 7 | | 1.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 39 | СУП-КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2.178 | 1.458 | 11.88 | 82.872 | 0.09 | 0.054 | | 6.372 | 34.38 | | 0.828 |
| 1 | 286(1) | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 4.434 | 4.914 | 5,856 | 85.5 | 0.03 | 0.048 | | 0.426 | 21.95 | | 0.48 |
| 1 | 165 | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 110 | 6.28 | 4.24 | 28.25 | 176 | 0,17 | 0.08 | | | 11.28 | | 3.4 |
| 1 | 372 | КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 0 | 0 | | 1.29 | 10.86 | | 0.705 |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 14,962 | 11,032 | 76,646 | 478.772 | 0,365 | 0,11 | | 8,763 | 83,87 | | 6,613 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 503 | ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ | 60 | 36.08 | 3,75 | 22.78 | 139.3 | 0,084 | 0.052 | | 2.02 | 13.78 | | 0,48 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 10,8 | 2.754 | 11.7 | 44.35 | 0 | 0.0054 | 0 | 5.4 | 10.44 | | 0,486 |
| Итого за прием пищи: | | | 210 | 46,88 | 6,504 | 34,48 | 183.65 | 0,084 | 0,0574 | | 7,42 | 24,22 | | 0,966 |
| Всего за день: | | | 1183 | | | | 1112,202 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

18 день

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|--------|----------------------|--|--|-------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | | 0,01 |
| 1 | 168 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,1 | 9,14 | 31,6 | 179,05 | 0,028 | 0,028 | | | 135,42 | | | 0,78 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 0 | 0,006 | 0 | 6 | 11,6 | | | 0,54 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,425 | 0 | 54 | 0 | 0,045 | | 0,105 | 132 | | | 0,15 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 439 | 22,66 | 21,445 | 65,225 | 420,13 | 0,1085 | 0,085 | | 6,105 | 287,82 | | | 1,88 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 85 | СУП-КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ | 200 | 1,64 | 2,48 | 10,06 | 69,2 | 0,06 | 0,04 | | 4,6 | 18,22 | | | 0,54 |
| 1 | 307 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 80 | 10,184 | 14,576 | 8,304 | 205,336 | 0,056 | 0,104 | | 0,32 | 70,264 | | | 1,024 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,719 | 118,95 | 0,117 | 0,091 | | 15,743 | 32,045 | | | 0,871 |
| | 669 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,12 | 0,01 | 24,34 | 100,18 | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 17,196 | 21,626 | 77,423 | 575,266 | 0,333 | 0,235 | | 21,563 | 127,729 | | | 4,035 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 45 | ВИНЕГРЕТ | 60 | 0,81 | 3,696 | 4,614 | 54,96 | 0,03 | 0,03 | | 7,95 | 20,13 | | | 0,528 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | | 0,4 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1,17 | 113,17 | | | 0,126 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-------|------|--------|----------------|-------|-------|--|------|-------|--|--|-------|
| Итого за прием пищи: | 280 | 6,658 | 7,29 | 37,936 | 243,766 | 0,146 | 0,156 | | 9,12 | 140,9 | | | 1,054 |
| Всего за день: | 1449 | | | | 1307,162 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | |

| 18 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|------|--------|----------------------|---|-------|
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2,175 | 0,039 | 19,8 | 0,0003 | 0,0036 | | 0 | 0,72 | | 0,006 |
| 1 | 168 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,08 | 6,86 | 23,7 | 134,29 | 0,021 | 0,021 | | | 101,57 | | 0,59 |
| 1 | 136 | ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 11,5 | 2,94 | 12,48 | 47,3 | 0 | 0,0057 | 0 | 5,76 | 11,14 | | 0,518 |
| 1 | 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0 | 0,03 | | 0,07 | 88 | | 0,1 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 353 | 19,204 | 15,825 | 51,639 | 315,99 | 0,0813 | 0,0603 | | 5,83 | 207,13 | | 1,514 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399ж | СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 0,02 | 0,01 | | 2 | 20 | | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 85 | СУП-КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ | 180 | 1,476 | 2,232 | 9,054 | 62,28 | 0,054 | 0,036 | | 4,14 | 16,398 | | 0,486 |
| 1 | 307 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 60 | 7,638 | 10,932 | 6,228 | 154 | 0,042 | 0,078 | | 0,24 | 52,698 | 0 | 0,768 |
| 1 | 521 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2,244 | 3,52 | 14,993 | 100,65 | 0,099 | 0,077 | | 13,321 | 27,115 | | 0,737 |
| | 669 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 150 | 0,1 | 0,008 | 20,28 | 83,48 | | | | | | | |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 0,075 | 0 | | 0,675 | 5,4 | | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----------------------------|------|--------|--------|--------|---------------|------|-------|---|--------|---------|--|-------|
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 13,408 | 16,992 | 63,305 | 461.61 | 0,27 | 0,191 | | 18,376 | 101,611 | | 3,191 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 45 | ВИНЕГРЕТ | 40 | 0,54 | 2,464 | 3,076 | 36,64 | 0,02 | 0,02 | | 5,3 | 13,42 | | 0,352 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | 0,3 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70 | 0,03 | 0,105 | | 0,975 | 94,305 | | 0,105 |
| Итого за прием пищи: | | | 220 | 5,16 | 5,359 | 29,131 | 185.24 | 0,11 | 0,125 | | 6,275 | 113,425 | | 0,757 |
| Всего за день: | | | 1203 | | | | 1030.84 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 19 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--|-------|
| ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0,0005 | 0,006 | | | 1,2 | | 0,01 |
| 1 | 168 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ | 200 | 2,94 | 7,76 | 35,22 | 187,62 | 0,03 | 0,019 | | | 105,62 | | 0,45 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1,17 | 113,17 | | 0,126 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 1,2 | 20,56 | 104,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 424 | 8,828 | 14,974 | 68,607 | 409.426 | 0,1465 | 0,151 | | 1,17 | 227,59 | | 0,986 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | | 10 | 2,2 | | 16 |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | | 10 | 2,2 | | 16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ | 200 | 7,92 | 5,82 | 10,98 | 128 | 0,1 | 0,12 | | 12,5 | 49,0 | | 1,76 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------|------|--------|--------|--------|---------------|-------|-------|--|--------|---------|--|-------|
| 1 | 256 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 80 | 11 | 3,584 | 8,904 | 112 | 0,08 | 0,104 | | 2,824 | 50,536 | | 1,16 |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,719 | 118,95 | 0,117 | 0,091 | | 15,743 | 32,045 | | 0,871 |
| 1 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0 | 0 | | 0,4 | 31,82 | | 1,24 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 630 | 24,612 | 13,984 | 82,363 | 553,55 | 0,397 | 0,315 | | 32,367 | 170,601 | | 6,631 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 458 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 7,902 | 4,7 | 25,01 | 173,14 | 0,066 | 0,102 | | 0,036 | 43,54 | | 0,774 |
| 1 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 113,34 | 0,08 | 0,32 | | 2,74 | 252,8 | | 0,22 |
| Итого за прием пищи: | | | 260 | 14,002 | 10,14 | 35,11 | 286,48 | 0,146 | 0,422 | | 2,776 | 296,34 | | 0,994 |
| Всего за день: | | | 1414 | | | | 1296,456 | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | |

| 19 день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|--------|------|------|----------------------|--|-------|
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2,175 | 0,039 | 19,8 | 0,0003 | 0,0036 | | 0 | 0,72 | | 0,006 |
| 1 | 168 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ | 150 | 2,205 | 5,82 | 26,42 | 140,72 | 0,023 | 0,014 | | | 79,22 | | 0,34 |
| 1 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,5 | 2,13 | 11,34 | 74,7 | 0,032 | 0,112 | | 1,04 | 100,59 | | 0,112 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,9 | 15,42 | 78,6 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | 343 | 7,009 | 11,025 | 53,219 | 313,82 | 0,1153 | 0,1296 | | 1,04 | 186,23 | | 0,758 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 144 | ЯБЛОКО | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0,02 | | 9,5 | 2,09 | | 15,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0,02 | | 9,5 | 2,09 | | 15,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------|-----|--------|--------|--------|---------------|-------|-------|--|--------|---------|--|-------|--|
| 1 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ | 180 | 7.128 | 5.238 | 9,882 | 115,2 | 0.09 | 0.108 | | 11.25 | 44.1 | | 1.584 | |
| 1 | 256 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 8.25 | 2.688 | 6.678 | 84 | 0.06 | 0.078 | | 2.118 | 37,902 | | 0.87 | |
| 1 | 321 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.244 | 3.52 | 14.993 | 100.65 | 0.099 | 0.077 | | 13.321 | 27.115 | | 0.737 | |
| 1 | 376 | КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,015 | 20.82 | 84.75 | 0 | 0 | | 0,3 | 23.87 | | 0.93 | |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 | |
| Итого за прием пищи: | | | 530 | 19,902 | 11,761 | 65,123 | 445.8 | 0,324 | 0,263 | | 27,664 | 138,387 | | 5,321 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 458 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 7.902 | 4.7 | 25.01 | 173.14 | 0,066 | 0.102 | | 0.036 | 43.54 | | 0,774 | |
| 1 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4.575 | 4.08 | 7.575 | 85 | 0.06 | 0.24 | | 2.055 | 189.6 | | 0.165 | |
| Итого за прием пищи: | | | 210 | 12,477 | 8,78 | 32,585 | 258.14 | 0,126 | 0,342 | | 2,091 | 233,14 | | 0,939 | |
| Всего за день: | | | | | | | 1062.41 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

20 день

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|------|-------|----------------------|--|-------|--|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | Fe мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33 | 0.0005 | 0.006 | | | 1,2 | | 0.01 | |
| 1 | 132 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 5.4 | 7.38 | 26.37 | 193.5 | 0,054 | 0,126 | | 0.198 | 112.94 | | 0.36 | |
| 1 | 213 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.032 | 0.18 | | 0 | 22 | | 1 | |
| 1 | 395 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.808 | 2.394 | 12.762 | 84.006 | 0,036 | 0,126 | 0 | 1.17 | 113.17 | | 0,126 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.04 | 1,2 | 20.56 | 104.8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 7.6 | | 0,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | 444 | 16,368 | 19,194 | 60,037 | 478.306 | 0,2025 | 0,438 | | 1,368 | 256,91 | | 1,896 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--|------|--------|--------|--------|---------------|-------|-------|---|--------|---------|--|-------|--|
| 1 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 5,3 | 4,14 | 12,36 | 108,0 | 0,1 | 0,1 | | 8,96 | 23,2 | | 1,18 | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 50 | 0,71 | 3,045 | 4,18 | 46,95 | 0,01 | 0,02 | | 4,75 | 17,58 | | 0,665 | |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 160 | 14,144 | 9,088 | 20,048 | 218,67 | 0,08 | 0,16 | | 20,032 | 60,272 | | 1,632 | |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0,486 | 1,761 | 2,112 | 26,25 | 0,006 | 0,009 | | 0,384 | 9,64 | | 0,114 | |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,6 | 0,6 | 0 | 30 | 9 | | 0 | |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | | 0,9 | 7,2 | | 1,6 | |
| Итого за прием пищи: | | | 660 | 23,24 | 18,434 | 75,3 | 561,47 | 0,896 | 0,889 | | 65,026 | 126,892 | | 5,191 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | КРУАССАН | 40 | 3,3 | 8,4 | 17,3 | 162,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 1 | | ЙОГУРТ | 210 | 8 | 5,25 | 23,73 | 170,1 | 0,08 | 0,34 | | 1,4 | 240 | | 0,2 | |
| Итого за прием пищи: | | | 250 | 4,1 | 13,65 | 41,03 | 332,5 | 0,08 | 0,34 | | 1,4 | 240 | | 0,2 | |
| Всего за день: | | | 1454 | | | | 1424,946 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |

| 20 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--|--------------|------------------|--------|----------|------------------------------|----------|--------|------|--------|----------------------|--|-------|-------|
| ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы | | В1 Мг | В2 Мг | А Мг | С | Са Мг | | | Fe мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0,024 | 2.175 | 0,039 | 19.8 | 0.0003 | 0.0036 | | 0 | 0,72 | | 0.006 | |
| 1 | 132 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 4,5 | 6,15 | 21,98 | 161.25 | 0,045 | 0,105 | | 0.165 | 94,12 | | 0.3 | |
| 1 | 213 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.032 | 0.18 | | 0 | 22 | | 1 | |
| 1 | 395 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.34 | 1.995 | 10.635 | 70 | 0,03 | 0,105 | | 0.975 | 94.305 | | 0,105 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.28 | 0.9 | 15.42 | 78.6 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5.7 | | 0,3 | |
| Итого за прием пищи: | | | 373 | 14,224 | 15,82 | 48,354 | 392,65 | 0,1673 | 0,4386 | | 1,14 | 216,845 | | 1,711 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 399д | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 | |
| Итого за прием пищи: | | | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 52.67 | 0.02 | 0.04 | | 4 | 20 | | 0,4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 4,77 | 3.726 | 11.124 | 97.2 | 0.09 | 0.09 | | 8.064 | 20.88 | | 1.062 | |
| 1 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 40 | 0.568 | 2.436 | 3.344 | 37.56 | 0.008 | 0.016 | | 3.8 | 14.06 | | 0,532 | |
| 1 | 298 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 120 | 10.608 | 6.816 | 15.036 | 164 | 0,06 | 0.12 | | 15.024 | 45.204 | | 1.224 | |
| 1 | 356 | СОУС | 30 | 0.486 | 1.761 | 2.112 | 26.25 | 0.006 | 0.009 | | 0.384 | 9.64 | | 0.114 | |
| 1 | 122 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0 | 0 | 14.7 | 60 | 0.45 | 0.45 | 0 | 22.5 | 6.75 | | 0 | |
| 1 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.95 | 0,3 | 12.75 | 61.2 | 0.075 | 0 | | 0,675 | 5.4 | | 1.2 | |
| Итого за прием пищи: | | | 550 | 18,382 | 15,039 | 59,066 | 446.21 | 0,689 | 0,685 | | 50,447 | 101,934 | | 4,132 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | КРУАССАН | 40 | 3,3 | 8,4 | 17,3 | 162,4 | | | | | | | | |
| 1 | | ЙОГУРТ | 160 | 5,12 | 4 | 18,08 | 129,6 | 0,06 | 0,255 | | 1,05 | 180 | | 0,15 | |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 8,42 | 12,4 | 35,38 | 292 | 0,06 | 0,255 | | 1,05 | 180 | | 0,15 | |
| Всего за день: | | | 1223 | | | | 1180.91 | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | | | | | | | | | | | | | | |