

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1							
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная	150	5,78	9,1	20,0	203,47 ккал.	54-2к-2020
	чай без сахара	160	0,16	-	1,12	0,53 ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	30-10	2,46-0	0,3-0	15,48-4	60,0-16,0 ккал.	пром.
итого завтрак		350 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0ккал.	
2-ой завтрак	сок яблочный осветлённый	100	-	-	10,15	75,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	-	-	10,15	75,0 ккал.	
обед	салат из моркови и яблок	30	0,2	3,0	2,2	37,2 ккал.	54-11з-2020
	суп с рыбными консервами	150	2,93	6,27	9,33	96,0 ккал.	54-12с-2020
	плов с курицей	160	9,99	9,13	23,98	251,73 ккал.	54-12м-2020
	компот из смеси с/ф	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4ккал.	пром.
итого обед		530 гр.	16,8	18,8	71,05	490,1 ккал.	
уплотнённый полдник	омлет натуральный	150	8,56	8,2	11,89	225,2 ккал.	54-10-2020
	чай со смородиной и сахаром	250	0,38	-	9,13	38,5 ккал.	54-6гн-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
	вафля	20	1,2	5,6	24,4	104,0 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		450 гр.	12,6	14,1	60,9	427,7 ккал.	
итого за день		1430 гр.	37,8	42,3	182,7	1272,8 ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная	180	7,32	11,6	22,16	246,54 ккал.	54-2к-2020
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	40-20	3,28-0	0,4-0	20,64-8	80-32,06 ккал.	пром.
итого завтрак		440 гр.	10,8	12	52,2	360,0ккал.	
2-ой завтрак	сок яблочный осветлённый	120	-	-	13,05	90,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		120 гр.	-	-	13,05	90,0 ккал.	
обед	салат из моркови и яблок	50	0,33	5,0	3,7	61,8 ккал.	54-11з-2020
	суп с рыбными консервами	200	3,91	10,5	12,44	116,7 ккал.	54-12с-2020
	плов с курицей	200	12,76	8,0	29,61	315,3 ккал.	54-12м-2020
	компот из смеси с/ф	200	0,5	-	19,8	81,0 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		700 гр.	21,60	24,0	91,35	630,3 ккал.	
уплотнённый полдник	омлет натуральный	250	11,34	12,0	24,13	375,03 ккал.	54-1о-2020
	чай со смородиной и сахаром	250	0,38	-	9,13	38,5 ккал.	54-6гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	вафля	20	1,2	5,6	24,4	104,0 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		560 гр.	16,2	18,0	78,3	597,53 ккал	
итого за день		1820 гр.	48,6	54,0	234,90	1677,83 ккал.	

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 3							
завтрак	каша жидкая молочная рисовая	150	2,9	3,22	15,04	66,2ккал	54-21к-2020
	бутерброд с сыром	30-10	2,46/2,34	0,3/3	15,48/-	60/53,7 ккал.	пром/пром
	какао с молоком	160	3,68	2,88	10,08	100,1 ккал.	54-21гн-2020
итого завтрак		350 гр.	11,38	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	кефир	120	2,1	5,21	10,15	67,5 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		120 гр.	2,1	5,21	10,15	67,5 ккал.	
обед	огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4,2 ккал.	54-2з-2020
	борщ с фасолью	150	2,56	3,53	9,52	83,0 ккал.	54-19С-2020
	запеканка картофельная с говядиной	180	7,6	12,04	23,41	319,44 ккал.	54-17М-2020
	соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16 ккал.	54-3 соус-2020
	компот из яблок	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-5ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		570 гр.	14,7	16,45	71,05	526,0 ккал.	
	запеканка из творога с морковью	150	6,46	13,4	17,72	249,6 ккал.	54-2т-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	-	17,9	27,9 ккал.	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	90 ккал.	пром.
итого полдник		480 гр.	9,62	14,1	60,9	427,5 ккал.	
итого за день		1520 гр.	37,80	45,16	182,7	1301,0 ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 3							
завтрак	каша жидкая молочная рисовая	200	3,2	5,0	18,96	92,9 ккал.	54-21к-2020
	бутерброд с сыром	40-10	3,28/2,34	0,4/3	20,64/-	80/53,7 ккал.	пром.
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	133,4 ккал.	54-21-гн-2020
итого завтрак		450 гр.	13,42	12,0	52,2	360,0 ккал.	
2-ой завтрак	кефир	160	2,7	6,8	13,05	90,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		160 гр.	2,7	6,8	13,05	90,00 ккал.	
обед	огурец порционный	50	0,4	-	1,6	7,0 ккал.	54-23-2020
	борщ с фасолью	180	3,43	4,24	11,43	96,0 ккал.	54-19С-2020
	запеканка картофельная с говядиной	220	8,94	15,3	24,16	510,93 ккал.	54-17М-2020
	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32 ккал.	54-3 соус-2020
	компот из яблок	250	0,67	-	24,8	101,25 ккал.	54-5ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		790 гр.	18,86	21,0	91,35	799,0 ккал.	
уплотнённый полдник	запеканка из творога с морковью	200	9,56	17,20	22,96	332,8 ккал.	54-2т-2020
	чай с лимоном и сахаром	250	0,38	-	24,9	34,9 ккал.	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80 ккал.	пром.
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	90 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		590 гр.	13,62	18,0	78,3	537,7 ккал	
итого за день		1990 гр.	48,6	57,80	234,90	1786,7 ккал	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 2							
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	130	0,84	3,2	16,62	104,5 ккал.	54-19К-2020
	яйцо	40	2,8	4,0	0,3	56,6 ккал.	54-6-о-2020
	кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9 ккал.	54-23ГН-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
итого завтрак		350 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	напиток из шиповника	140	2,1	0,14	10,15	63,0 ккал.	54-13-хн-2020
итого 2-ой завтрак		140 гр.	2,1	0,14	10,15	63,0 ккал.	
Обед	икра кабачковая	30	0,85	3,0	3,1	42,9 ккал.	54-24з-2020.
	рассольник «Ленинградский»	150	1,56	4,35	10,22	94,2 ккал.	54-3С-2020
	биточки из говядины	50	4,65	3,72	8,25	158,1 ккал.	54-6М-2020
	каша гречневая рассыпчатая	110	3,5	4,4	19,46	141,44 ккал.	54-4Г-2020
	соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16 ккал.	54-3-соус-2020
	компот из смеси с/ф	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-1ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		550 гр.	14,7	16,45	71,05	527,1 ккал.	
уплотнённый полдник	каша молочная ячневая	130	3,94	9,6	6,82	175,7 ккал.	54-13к-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
	булочка «школьная»	60	5,2	3,8	24	175,5 ккал.	54-9в-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8 ккал.	54-гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	12 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		520гр.	12,6	14,0	60,9	450,0 ккал.	
итого за день		1560 гр.	37,80	39,99	182,7	1320,10 ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 2							
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	0,92	4,7	19,96	137,4 ккал.	54-19К-2020
	яйцо	40	2,8	4,0	0,3	56,6 ккал.	54-6-о-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86 ккал.	54-23ГН-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80 ккал.	пром.
итого завтрак		430 гр.	10,8	12,0	52,2	360,0 ккал.	
2-ой завтрак	напиток из шиповника	200	2,7	0,2	13,05	90 ккал.	54-13-хн-2020
итого 2-ой завтрак		200 гр.	2,7	0,2	13,05	90 ккал.	
обед	икра кабачковая	50	1,42	5	5,2	71,5 ккал.	54-24з-2020
	рассольник «Ленинградский»	200	1,74	3,8	13,62	125,5 ккал.	54-3С-2020
	биточки из говядины	70	5,97	5,22	11,55	221,3 ккал.	54-6М-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	5,42	21,42	202,6 ккал.	54-4Г-2020
	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32 ккал.	54-3-соус-2020
	компот из смеси с/ф	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-1ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		740гр.	18,9	21,0	91,35	747,22 ккал.	
уплотнённый полдник	каша молочная ячневая	150	6,67	13,5	17,43	231,0 ккал.	54-13к-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	булочка школьная	60	5,2	3,8	24,0	175,5 ккал.	54-9в-2020
	чай с сахаром	250	0,25	-	8,13	33,5 ккал.	54-гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	20 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		600 гр.	16,2	18,0	78,3	540,0 ккал.	
итого за день		1970 гр.	48,60	51,20	234,9	1737,22 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 4							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	140	3,87	5,19	18,13	109,1 ккал.	54-9к-2020
	бутерброд с маслом	30/5	2,46/0,05	3,65/0,3	15,48/0,07	60,0/33,05 ккал.	пром./ пром.
	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,4 ккал.	54-23-гн-2020
итого завтрак		355 гр.	9,8	11,75	43,85	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	сок персиковый с мякотью	100	0,7	-	6,9	75,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	0,7	-	6,9	75,0 ккал.	
обед	салат из свёклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,9 ккал.	54-13з-2020
	щи св. капусты со сметаной	150	1,73	4,22	4,29	69,2 ккал.	54-1с-2020
	котлеты рыбные	50	6,87	1,42	4,25	57,2 ккал.	54-3р-2020
	рис отварной	100	1,5	3,17	30,05	149,2 ккал.	54-6г-2020
	соус молочный натуральный	20	0,72	5,84	1,92	47,7 ккал.	54-5соус-2020
	компот из яблок	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		540 гр.	14,7	16,45	71,05	422,5 ккал.	
уплотнённый полдник	рагу из курицы	150	7,82	7,72	13,5	162,9 ккал.	54-27м-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	пряник	40	2,12	6,08	30,52	148,8 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		420гр.	12,6	14,1	60,9	373,1 ккал.	
итого за день		1415 гр.	37,8	42,3	182,7	1150,60 ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 4							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	160	4,97	8,05	19,44	160,5 ккал.	54-9к-2020
	бутерброд с маслом	40/5	3,28/0,05	0,4/3,65	20,64/0,07	80,0/33,5 ккал.	пром./ пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0 ккал.	54-2з-2020
итого завтрак		405 гр.	12,1	15,0	51,45	360,0 ккал.	
2-ой завтрак	сок персиковый с мякотью	120	1,4	-	13,8	90,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		120 гр.	1,4	-	13,8	90,0 ккал.	
обед	салат из свёклы отварной	50	0,67	2,17	3,83	38,0 ккал.	54-13з-2020
	щи св. капусты со сметаной	200	2,62	5,62	5,72	92,2 ккал.	54-1с-2020
	котлеты рыбные (минтай)	70	7,62	1,98	5,95	80,0ккал.	54-3р-2020
	рис отварной	130	2,25	4,12	36,01	176,4 ккал.	54-6г-2020
	соус молочный натуральный	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5соус-2020
	компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		740 гр.	18,9	21,0	91,35	580,0 ккал.	
уплотнённый полдник	рагу из курицы	200	10,02	10,0	17,76	217,2 ккал	54-27м-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	250	0,25	-	1,75	1,75	54-4з-2020
	пряник	50	2,65	7,6	38,15	186,0	пром.
итого уплотнённый полдник		540 гр.	16,2	18,0	78,3	484,95 ккал.	
итого за день		1805 гр.	48,6	54,0	234,90	1514,95 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 5							
завтрак	каша молочная «Дружба»	130	5,86	12,79	21,07	83,5 ккал.	54-16к-2020
	чай без сахара	150	0,15	-	1,05	0,5ккал.	54-4з-2020
	мармелад	40	-	-	3,36	136,0ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
итого завтрак		350 гр.	8,47	13,09	40,96	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	напиток из шиповника	150	2,03	0,15	9,79	67,5ккал	54-13хн-2020
итого 2-ой завтрак		150 гр.	2,03	0,15	9,79	67,5 ккал.	
обед	кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	57,1 ккал.	54-21з-2020
	свекольник	150	1,45	3,21	8,0	86,3 ккал.	54-18с-2020
	котлеты из курицы	50	1,57	3,17	3,41	84,3 ккал.	54-5м-2020
	горошница	120	7,6	8,67	27,0	163,8 ккал.	54-21г-2020
	кисель из облепихи	150	0,2	0,9	8,9	54,1 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		540 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
уплотнённый полдник	запеканка из творога	160	7,7	4,95	26,98	294,5 ккал.	пром.
	соус молочный натуральный	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5соус-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8 ккал.	24-2н-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	20,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		530 гр.	12,6	12,06	60,9	496,7 ккал.	
итого за день		1570 гр.	37,8	41,75	182,7	1334,20 ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 5							
завтрак	каша молочная «Дружба»	150	7,32	14,4	26,38	125,6 ккал.	54-16к-2020
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	мармелад	45	-	-	3,78	153,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
итого завтрак		435 гр.	10,8	14,8	52,2	360,0 ккал.	
2-ой завтрак	напиток из шиповника	200	2,7	0,2	13,05	90,0 ккал.	54-13-хн-2020
итого 2-ой завтрак		200 гр.	2,7	0,2	13,05	90,0 ккал.	
обед	кукуруза сахарная	50	1,0	0,17	5,17	95,0 ккал	54-21з-2020
	свекольник	200	1,8	4,28	10,67	115,1 ккал.	54-18с-2020
	котлеты из курицы	70	2,2	3,03	4,01	118,0 ккал.	54-5м-2020
	горошница	150	9,5	11,92	33,8	204,8 ккал.	54-21г-2020
	кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		720 гр.	18,9	21,0	91,35	647,4 ккал.	
полдник	запеканка из творога	200	10,43	9,79	37,59	391,1 ккал.	54-1т-2020
	соус молочный натуральный	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5-соус-2020
	чай с сахаром	250	0,25	-	8,13	33,5 ккал.	24-2н-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	20,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
итого полдник		630 гр.	16,2	17,0	78,3	620,0 ккал.	
итого за день		1985 гр.	48,6	53,0	234,90	1717,40 ккал.	

до 3-х лет

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 6							
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	8,46	20,71	187,3 ккал.	54-4г-2020
	чай без сахара	150	0,15	-	1,05	0,5ккал.	54-4з-2020
	мармелад	40	-	-	3,36	52,2 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
итого завтрак		350 гр.	9,8	8,76	40,6	300,0 ккал.	
2-ой завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	72,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	0,4	0,4	9,8	72,0 ккал.	
обед	салат из свёклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5,0	36,7 ккал.	54-14з-2020
	суп картофельный с горохом	150	5,01	3,45	10,98	99,9 ккал.	54-8с-2020
	капуста тушёная с мясом	80	8,8	8,8	13,3	202,8 ккал.	54-10м-2020
	картофельное пюре	80	1,73	2,8	10,53	74,3 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		530 гр.	19,52	17,15	68,05	490,0 ккал.	
уплотнённый полдник	омлет с морковью	160	5,76	12,8	5,44	165,6 ккал	54-3о-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	чай со смородиной и сахаром	200	0,3	-	7,3	22,6 ккал.	54-6гн-2020
	печенье	60	2,74	5,01	41,88	171,8 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		450 гр.	11,26	18,11	70,1	420,0 ккал.	
итого за день		1430 гр.	40,98	44,42	188,55	1282,0ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 6							
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	10,1	28,8	233,7 ккал.	54-4г-2020
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	мармелад	40	-	-	3,36	52,2 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
итого завтрак		430 гр.	11,78	10,5	54,2	367,3 ккал.	
2-ой завтрак	яблоко	110	0,44	0,44	10,78	90,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		110 гр.	0,44	0,44	10,78	90,0 ккал.	
обед	салат из свёклы с курагой и изюмом	50	0,83	2,67	8,3	61,2 ккал.	54-14з-2020
	суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	14,28	133,1 ккал.	54-8с-2020
	капуста тушёная с мясом	100	12,1	12,1	18,29	253,5 ккал.	54-10м-2020
	картофельное пюре	100	2,38	3,85	14,48	92,3 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		700 гр.	26,29	23,82	91,35	638,1 ккал.	
уплотнённый полдник	омлет с морковью	190	6,88	15,2	6,46	259,9ккал	54-3о-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	чай со смородиной и сахаром	250	0,38	-	9,13	28,3 ккал.	54-6гн-2020
	печенье овсяное	60	2,74	5,01	41,88	171,8 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		540 гр.	13,28	20,61	78,11	540,0 ккал.	
итого за день		1780 гр.	51,79	55,37	234,44	1635,40 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 7							
завтрак	каша жидкая молочная рисовая	130	2,38	3,47	16,63	102,0 ккал.	54-21к-2020
	кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9 ккал.	54-23гн-2020
	яйцо	40	2,8	4	0,3	56,6 ккал.	54-6о-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
итого завтрак		350 гр.	9,94	9,67	40,61	277,5 ккал.	
2-ой завтрак	напиток из шиповника	150	2,03	0,15	9,79	67,5 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		150 гр.	2,03	0,15	9,79	67,5 ккал.	
обед	огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4,2 ккал.	54-2з-2020
	суп крестьянский с крупой	150	3,84	4,34	27,11	126,6 ккал.	54-10с-2020
	жаркое по- домашнему	160	7,67	12,74	13,6	270,7 ккал.	54-9м-2020
	кисель из облепихи	150	0,2	0,9	8,9	44,1 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		530 гр.	15,19	18,38	71,05	490,0 ккал.	
уплотнённый полдник	ленивые вареники	150	4,0	13,5	31,17	305,2 ккал.	№213 с.б.2013
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-гн-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	28,0 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		480 гр.	7,46	14,1	61,25	420,0 ккал.	
итого за день		1510 гр.	34,62	42,3	182,7	1255,0 ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 7							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,75	4,0	19,96	173,40 ккал.	54-21к-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0 ккал.	54-23гн-2020
	яйцо	40	2,8	4,0	0,3	56,6 ккал.	54-6о-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
итого завтрак		430 гр.	12,63	11,3	52,20	360,0 ккал.	
2-ой завтрак	напиток из шиповника	200	2,7	0,2	13,05	90,0 ккал.	54-13хн-2020
итого 2-ой завтрак		200 гр.	2,7	0,2	13,05	90,0 ккал.	54-13хн-2020
обед	огурец порционный	50	0,3	-	1,33	7,0 ккал.	54-2з-2020
	суп крестьянский с крупой	180	4,61	5,2	35,32	151,9 ккал.	54-10с-2020
	жаркое по- домашнему	200	9,59	17,7	17,0	350,4 ккал.	54-9м-2020
	кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		680 гр.	18,9	24,50	91,35	623,6 ккал.	
уплотнённый полдник	ленивые вареники с маслом	200	6,85	17,30	41,43	406,9 ккал.	№213 с.б.2013
	чай с сахаром	250	0,25	-	8,13	33,5 ккал.	54-гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	28,0 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		590 гр.	11,18	18,0	78,30	548,40 ккал.	
итого за день		1900 гр.	45,41	54,0	234,90	1622,0 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 8							
завтрак	каша вязкая молочная пшённая	130	3,68	4,1	6,15	85,8 ккал.	54-6к-2020
	бутерброд с маслом	30/5	2,46/0,05	0,3/3,65	15,48/0,07	60/33,5 ккал.	пром.
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,1 ккал.	54-21-гн-2020
итого завтрак		365 гр.	10,79	11,65	34,3	279,4 ккал.	
2-ой завтрак	кефир	120	2,1	5,21	10,15	72,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		120 гр.	2,1	5,21	10,15	72,0 ккал.	
обед	винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,6	2,0	33,5 ккал.	54-16з-2020
	суп картофельный с клёцками	150	2,47	2,46	8,55	70,2 ккал.	54-6с-2020
	голубцы ленивые	160	7,43	6,8	10,13	233,4 ккал.	54-3м-2020
	соус молочный основной	20	0,72	3,26	1,92	47,7 ккал.	54-5соус-2020
	компот из смеси с/ф	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		550 гр.	14,7	15,52	58,14	490,0 ккал.	
уплотнённый полдник	макароны отварные с сыром	130	2,78	2,82	18,89	180,00ккал.	54-3г-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	пряник	90	4,77	4,68	38,49	178,6 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		450 гр.	10,21	7,8	74,26	420,0 ккал.	
итого за день		1485 гр.	37,8	40,18	176,85	1261,40 ккал.	

от 3-хдо 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 8							
завтрак	каша вязкая молочная пшённая	150	4,25	4,73	15,74	121,4ккал.	54-6к-2020
	бутерброд с маслом	40/5	3,28/0,05	0,4/3,65	20,64/0,07	80/33,5 ккал.	пром./пром.
	какао с молоком	250	5,75	4,5	15,75	125,1 ккал.	54-21гн-2020
итого завтрак		445 гр.	13,33	13,28	52,2	360,0 ккал.	
2-ой завтрак	кефир	150	2,63	6,51	12,7	90,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		150 гр.	2,63	6,51	12,7	90,0 ккал.	
обед	винегрет с растительным маслом	50	0,67	4,3	3,33	55,8 ккал.	54-16з-2020
	суп картофельный с клёцками	200	3,62	3,28	11,4	93,5 ккал.	54-6с-2020
	голубцы ленивые	200	8,54	8,5	12,67	246,8 ккал.	54-3м-2020
	соус молочный основной	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5соус-2020
	компот из смеси с/ф	200	0,53	-	19,9	81,0 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		740 гр.	18,9	23,09	76,94	628,0 ккал.	
уплотнённый полдник	макароны отварные с сыром	200	5,48	4,67	33,01	265,53 ккал.	54-3г-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	210	0,21	-	1,47	1,47 ккал.	54-4з-2020
	пряник	90	4,77	4,68	38,4	178,0 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		540 гр.	13,74	9,75	93,52	525,0 ккал.	
итого за день		1875 гр.	48,6	52,63	235,36	1603,0 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 9							
завтрак	каша молочная манная	150	2,39	9,96	16,05	173,5 ккал.	т.к.№182
	чай без сахара	150	0,15	-	1,05	0,5ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	30-20	2,46/-	0,3/-	15,48/8	60,0/32,0 ккал.	пром./пром.
итого завтрак		350 гр.	5,0	10,26	40,58	266,0 ккал.	
2-ой завтрак	сок абрикосовый с мякотью	100	0,5	-	13,7	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	0,5	-	13,7	70,0 ккал.	
обед	икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,2	23,4 ккал.	54-24з-2020
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,53	4,25	7,59	128,7 ккал.	54-2с-2020
	тефтели рыбные (минтай)	50	6,44	6,64	6,25	102,8 ккал.	54-11р-2020
	пюре картофельное	110	2,35	3,81	14,5	158,8 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,40 ккал.	пром.
итого обед		530 гр.	16,2	16,6	58,78	490,0 ккал	
уплотнённый полдник	суп молочный с рисом	150	3,68	9,9	13,79	114,20 ккал.	54-18к-2020
	чай с сахаром	150	0,15	-	4,88	26,8 ккал.	54-гн-2020
	груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177,0 ккал.	54-10в-2020
итого уплотнённый полдник		490 гр.	11,29	14,6	74,15	420,0 ккал.	
итого за день		1470гр.	32,99	41,46	187,21	1246,0 ккал.	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 9							
завтрак	каша молочная манная	180	2,86	13,50	19,26	240,4 ккал.	т.к.№ 182
	чай без сахара	160	0,16	-	1,12	0,6 ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	40-20	3,28/-	0,4/-	20,64/8	80/32 ккал.	пром./пром.
итого завтрак		400 гр.	6,3	13,9	49,02	353,0 ккал.	
2-ой завтрак	сок абрикосовый с мякотью	130	0,65	-	17,81	90,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		130 гр.	0,65	-	17,81	90,0 ккал.	
обед	икра кабачковая	50	0,67	2,33	3,67	39,0 ккал	54-24з-2020
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,23	5,1	9,1	154,44 ккал.	54-2с-2020
	тефтели рыбные (минтай)	70	9,01	11,37	13,26	143,9 ккал.	54-11р-2020
	пюре картофельное	130	2,77	4,5	22,16	194,7 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
итого обед		680 гр.	20,98	23,9	84,19	630,04 ккал	
уплотнённый полдник	суп молочный с рисом	200	4,9	13,2	18,38	207,50 ккал.	54-18к-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	33,5 ккал.	54-гн-2020
	груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177,0 ккал	54-10в-2020
итого уплотнённый полдник		600 гр.	13,38	18,0	85,52	540,0 ккал.	
итого за день		1810 гр.	41,31	55,80	236,54	1613,04 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 10							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	150	3,68	6,9	29,0	73,11 ккал.	54-13к-2020
	какао с молоком	170	3,91	3,06	2,21	110,59 ккал.	54-21гн-2020
	бутерброд с маслом	30/5	2,46/0,05	3,65/0,3	15,48/0,07	60,0/33,5ккал.	пром./54-1в-2020
итого завтрак		355 гр.	10,1	13,91	46,76	277,20 ккал.	
2-ой завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	70,0ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	0,4	0,4	9,8	70,0 ккал.	
обед	салат из отварной свёклы	30	0,4	1,3	2,3	22,9 ккал.	54-13з-2020
	суп из овощей	150	1,07	2,79	6,06	53,4 ккал.	54-17с-2020
	гуляш из мяса птицы	50	8,49	9,7	5,1	164,2 ккал.	т.к №64 рецепт. 141
	макароны отварные	110	3,94	3,58	24,02	144,3 ккал.	54-1г-2020
	компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
итого обед		530 гр.	17,58	17,77	73,02	490,0 ккал.	
уплотнённый полдник	пудинг из творога с яблоками	130	9,67	9,36	16,33	273,1 ккал.	54-4т-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9 ккал.	54-4гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	36,0	Ппром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
итого уплотнённый полдник		460 гр.	14,53	11,06	48,61	420,0 ккал.	
итого за день		1445 гр.	42,61	43,14	178,19	1257,20 ккал.	
итого за весь период			378,0	423,0	1827,0	12680,30 ккал.	
среднее значение за период			37,80	42,30	182,70	1268,03 ккал.	

