

1 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>347</b>	<b>375</b>	<b>432</b>
Суп молочный с крупой гречка	150	187	200	272
Бутерброд с маслом	20/5	78	20/5	78
Кофейный напиток	150	82	150	82
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>170</b>	<b>92</b>
Сок в ассортименте	120	68	170	92
<b>Обед</b>	<b>575</b>	<b>479</b>	<b>780</b>	<b>611</b>
Салат картофельный с солёными огурцами	40	35	60	52
Борщ «Сибирский» с мясом со сметаной	170/10/5	68	250/10/5	99
Рыба запечённая с овощами	80	135	80	135
Картофельное пюре	130	107	130	107
Компот из свежих яблок+ витамин С	120	71	180	85
Хлеб ржаной	10	20	35	60
Хлеб пшеничный	10	34	30	59
<b>Полдник</b>	<b>310</b>	<b>208</b>	<b>415</b>	<b>272.5</b>
Макаронные изделия отварные с сыром	150	146.8	200	192.5
Чай с сахаром	150	43	200	51
Хлеб пшеничный	10	19	15	29
<b>Всего в день:</b>	<b>1330</b>	<b>1102</b>	<b>1740</b>	<b>1407,5</b>

2 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>322</b>	<b>385</b>	<b>408</b>
Каша манная жидкая	150	132	200	204
Бутерброд с маслом с сыром	30	88	35	102
Чай с молоком	150	102	150	102
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>150</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	68	150	91
<b>Обед</b>	<b>570</b>	<b>457</b>	<b>690</b>	<b>550</b>
Салат из отварных картофеля и свёклы с маслом растительным	80	49	100	61
Суп с клёцками с курицей	170/10	103	250/15	145
Голубцы ленивые, запечённые с соусом сметанным с томатом	150	191	150	191
Компот из свежих ягод + витамин С	120	44	180	54
Хлеб ржаной	30	51	35	60
Хлеб пшеничный	10	19	20	39
<b>Полдник</b>	<b>320</b>	<b>295</b>	<b>370</b>	<b>318</b>
Булочка к чаю с сахаром	50	154	50	154
Молоко питьевое кипяченое	150	73	200	96
Фрукт в ассортименте	120	68	120	68
<b>Всего в день:</b>	<b>1285</b>	<b>1142</b>	<b>1595</b>	<b>1367</b>

3 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050 ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350 ккал 75 % суточной потребности)	
	Вых од, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>319</b>	<b>415</b>	<b>414</b>
Суп молочный с крупой геркулес (р.161-2004)	150	19,1	200	221
Бутерброд с маслом с сыром	30	88	35	102
Какао с молоком	150	76	180	91
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>73</b>	<b>140</b>	<b>87</b>
Отвар шиповника	120	73	140	87
<b>Обед</b>	<b>490</b>	<b>448</b>	<b>670</b>	<b>601</b>
Салат из зелёного горошка огурца и лука	40	35	60	52
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170/ 20	86	250/20	114
Плов из птицы по-узбекски	140	210	160	250
Компот из кураги + витамин С	120	47	180	78
Хлеб ржаной	30	51	40	68
Хлеб пшеничный	10	19	20	39
<b>Полдник</b>	<b>365</b>	<b>248</b>	<b>415</b>	<b>256</b>
Оладьи из творога запеченные, с молоком сгущенным.	95	137	95	137
Чай с сахаром	150	43	200	51
Фрукт в ассортименте	120	68	120	68
<b>Всего в день:</b>	<b>1305</b>	<b>1088</b>	<b>1640</b>	<b>1358</b>

4 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>290</b>	<b>289</b>	<b>415</b>	<b>420</b>
Омлет натуральный	60	83	100	135
Горошек зелёный консервированный	50	26	60	31
Бутерброд с джемом или повидлом	20/10	78	20/20	103
Чай с молоком	150	102	200	122
Хлеб пшеничный			15	29
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>150</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	68	150	91
<b>Обед</b>	<b>585</b>	<b>464</b>	<b>775</b>	<b>589</b>
Салат из моркови с кукурузой	40	32	60	47
Суп картофельный с крупой с курицей, со сметаной	170/10/5	120	250/15/5	146
Мясо, тушенное с капустой	170	187	200	216
Кисель из свежих ягод + витамин С	150	52	180	61
Хлеб ржаной	20	34	35	60
Хлеб пшеничный	20	39	30	59
<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>209</b>	<b>300</b>	<b>260</b>
Сырники с морковью запечённые, с молоком сгущённым	100	167	120	209
Чай с сахаром	150	43	200	51
<b>Всего в день:</b>	<b>1245</b>	<b>1030</b>	<b>1660</b>	<b>1360</b>

5день Наименование блюда	С 1,5 до3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>328</b>	<b>261</b>	<b>400</b>	<b>347</b>
Каша «Дружба»	150	158	180	219
Бутерброд с сыром	20/8	63	30/10	79
Чай с лимоном	150	40	180	49
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>84</b>	<b>200</b>	<b>133</b>
Компот из плодов консервированных + витамин С (р.514-213,Пермь)	120	84	200	133
<b>Обед</b>	<b>525</b>	<b>484</b>	<b>735</b>	<b>628</b>
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	62	60	62
Суп из овощей со сметаной	170/5	68	250/5	78
Тефтели, запечённые в молочном соусе	70	107	100	179
Макаронные изделия отварные	100	165	140	201
Компот из изюма и чернослива+ витамин С	120	44	180	75
Хлеб ржаной	20	34	20	35
<b>Полдник</b>	<b>220</b>	<b>224</b>	<b>230</b>	<b>256</b>
Ватрушка с яблочным повидлом	50	132	50	132
Какао с молоком	150	76	180	91
Фрукт в ассортименте	120	68	120	68
<b>Всего в день:</b>	<b>1193</b>	<b>1105</b>	<b>1565</b>	<b>1399</b>

6 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>328</b>	<b>295</b>	<b>420</b>	<b>418</b>
Каша рисовая жидкая	150	156	200	248
Бутерброд с сыром	20/8	63	30/10	79
Какао с молоком	150	76	180	91
<b>Второй завтрак</b>	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>87</b>
Яблоки печённые	90	69	100	87
<b>Обед</b>	<b>565</b>	<b>477</b>	<b>765</b>	<b>622</b>
Икра овощная	40	30	60	45
Щи из квашеной капусты с картофелем с курицей со сметаной	170/10/5	70	250/15/5	93
Гуляш (р.437-2004)	60	132	60	132
Каша пшеничная рассыпчатая	100	140	150	209
Кисель из свежих ягод+ витамин С	150	52	180	61
Хлеб ржаной	20	34	20	34
Хлеб пшеничный	10	19	25	48
<b>Полдник</b>	<b>310</b>	<b>265.8</b>	<b>415</b>	<b>333.56</b>
Макароны отварные с сыром	150	146.8	200	192.56
Чай с молоком	150	102	200	122
Хлеб ржаной	10	17	15	19
<b>Всего в день:</b>	<b>1293</b>	<b>1107</b>	<b>1700</b>	<b>1460</b>

7 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>345</b>	<b>415</b>	<b>431</b>
Каша пшеничная жидкая	150	164	200	229
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом	20/5/10	99	20/5/10	99
Кофейный напиток	150	82	180	103
<b>Второй завтрак</b>	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>87</b>
Яблоки печеные	90	69	100	87
<b>Обед</b>	<b>590</b>	<b>458</b>	<b>815</b>	<b>600</b>
Салат из свёклы с солёными огурцами	40	30	60	46
Уха с крупой	170/30	86	250/50	126
Мясо тушёное	60	122	100	205
Картофельное пюре	130	107	130	107
Компот из сухофруктов + витамин С	120	43	180	76
Хлеб пшеничный	10	19	10	20
Хлеб ржаной	30	51	35	20
<b>Полдник</b>	<b>450</b>	<b>332</b>	<b>475</b>	<b>382</b>
Салат из отварного картофеля кукурузы и моркови	150	124	150	124
Чай с сахаром	200	51	200	51
Зразы рубленые из говядины запеченные	80	121	100	162
Хлеб пшеничный	10	19	10	19
Хлеб ржаной	10	17	15	26
<b>Всего в день:</b>	<b>1465</b>	<b>1204</b>	<b>1805</b>	<b>1500</b>

8 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>310</b>	<b>395</b>	<b>401</b>
Каша пшеничная жидкая	150	132	200	204
Бутерброд с маслом	20/5	78	20/5	78
Чай с молоком	150	102	170	114
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>150</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	68	150	91
<b>Обед</b>	<b>550</b>	<b>484</b>	<b>725</b>	<b>653</b>
Салат картоф.с морковью и горошком.	60	55	60	55
Суп с мясными фрикадельками	170/20	90	250/30	167
Бефстроганов из говядины	60	153	60	153
Рис отварной	100	103	120	154
Компот из кураги+ витамин С	120	47	180	78
Хлеб ржаной	10	17	15	26
Хлеб пшеничный	10	19	10	20
<b>Полдник</b>	<b>200</b>	<b>197</b>	<b>250</b>	<b>205</b>
Булочка с сахаром	50	154	50	154
Чай с сахаром	150	43	200	51
<b>Всего в день:</b>	<b>1195</b>	<b>1059</b>	<b>1530</b>	<b>1350</b>

9 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350ккал 75% суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>324</b>	<b>415</b>	<b>405</b>
Суп молочный с макаронными изделиями	150	177	200	215
Бутерброд с маслом с сыром	30	88	35	102
Чай с лимоном	150	40	160	49
Хлеб пшеничный	10	19	20	39
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>68</b>	<b>150</b>	<b>91</b>
Сок в ассортименте	120	68	150	91
<b>Обед</b>	<b>570</b>	<b>485</b>	<b>750</b>	<b>604</b>
Винегрет	40	32	60	49
Суп из овощей с цветной капустой с мясом	170/10	70	250/10	100
Кнели из говядины и свинины с рисом, с соусом сметанным.	100	172	100	172
Гречка вязкая отварная	100	114	100	114
Компот из сухофруктов + витамин С	120	44	180	76
Хлеб пшеничный	10	19	30	59
Хлеб ржаной	20	34	20	34
<b>Полдник</b>	<b>320</b>	<b>243</b>	<b>370</b>	<b>251</b>
Булочка домашняя	50	132	50	132
Чай с сахаром	150	43	200	51
Фрукт в ассортименте	120	68	120	68
<b>Всего в день:</b>	<b>1350</b>	<b>1120</b>	<b>1685</b>	<b>1351</b>

10 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050 ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350 ккал 75 % суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>312</b>	<b>410</b>	<b>421</b>
Каша манная жидкая	150	132	200	204
Бутерброд с джемом или повидлом	20/10	78	20/20	103
Чай с молоком	150	102	170	114
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>73</b>	<b>140</b>	<b>87</b>
Отвар шиповника	120	68	140	87
<b>Обед</b>	<b>550</b>	<b>484</b>	<b>705</b>	<b>552</b>
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	55	60	55
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей со сметаной	170/10/5	69	250/15/5	95
Котлета полтавская из говядины и свинины запечённая с маслом	50/5	90	50\5	90
Макаронные изделия отварные	100	165	140	201
Кисель из свежих ягод + витамин С	150	52	180	61
Хлеб ржаной	20	34	30	51
Хлеб пшеничный	10	19	20	39
<b>Полдник</b>	<b>270</b>	<b>234</b>	<b>270</b>	<b>290</b>
Шанежка с картофелем	70	130	70	130
Цикорий с молоком	200	104	200	160
<b>Всего в день:</b>	<b>1270</b>	<b>1103</b>	<b>1525</b>	<b>1350</b>

10 день Наименование блюда	С 1,5 до 3 лет (1050 ккал 75% суточной потребности)		С 3 до 7 лет (1350 ккал 75 % суточной потребности)	
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>312</b>	<b>410</b>	<b>421</b>
Каша манная жидкая	150	132	200	204
Бутерброд с джемом или повидлом	20/10	78	20/20	103
Чай с молоком	150	102	170	114
<b>Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>73</b>	<b>140</b>	<b>87</b>
Отвар шиповника	120	68	140	87
<b>Обед</b>	<b>550</b>	<b>484</b>	<b>705</b>	<b>552</b>
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	55	60	55
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей со сметаной	170/10/5	69	250/15/5	95
Котлета полтавская из говядины и свинины запечённая с маслом	50/5	90	50\5	90
Макаронные изделия отварные	100	165	140	201
Кисель из свежих ягод + витамин С	150	52	180	61
Хлеб ржаной	20	34	30	51
Хлеб пшеничный	10	19	20	39
<b>Полдник</b>	<b>270</b>	<b>234</b>	<b>270</b>	<b>290</b>
Шанежка с картофелем	70	130	70	130
Цикорий с молоком	200	104	200	160
<b>Всего в день:</b>	<b>1270</b>	<b>1103</b>	<b>1525</b>	<b>1350</b>

