

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МБДОУ детский сад № 12  
№ 152а от 26.08.2024 г.



## **Примерное циклическое четырнадцатидневное меню**

**для организации питания детей в возрасте от 1 года до 8 лет, посещающих**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 г. Ярцева Смоленской области  
с 12-часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**1 день**  
от 3 до 8 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			439	<b>14,968</b>	<b>19,439</b>	<b>62,887</b>	485,806	<b>0,2065</b>	<b>0,307</b>		<b>1,455</b>	<b>365,77</b>			<b>1,396</b>
<b>II Завтрак</b>															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7			1.4
<b>Итого за прием пищи:</b>			100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7			1.4
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			630	21,268	17,657	82,575	574,93	0,872	0,802		38,43	102,312			4,722
<b>Уплотненный Полдник</b>															
1	73	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	140	24,73	13,91	26,50	1,36	0,065	0,338	-	0,312	191,5			0,9
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,16	2,7	7,94	7,94	0,015	0,035		0,16	31,355			0,085
1		ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50	3,71	5,25	29,39	186,15	0,04	0,04		0,02	9,57			0,66
1	400	МОЛОКО	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>430</b>	35,08	26,74	72,9	296,45	0,2	0,733		3,232	485,225			1,865
<b>Всего за день:</b>			<b>1599</b>				<b>1399,856</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

**1 день**  
от 1,0 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>II Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
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
<b>Уплотненный полдник</b>															
1	73	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	17,67	11,92	22,71	268,8	0,06	0.312		0,29	176,76			0.83
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,97	2,25	6,62	31,35	0,015	0,035		0,16	31,355			0,085
1		ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	40	2,97	4,2	23,51	148,92	0,04	0,04		0,02	9,08			0,54
1	400	МОЛОКО	150	4,58	4.08	7,58	85	0.068	0.272		2.32	214,88			0.187
Итого за прием пищи:			<b>360</b>	26,19	22,45	60,42	<b>534,07</b>	0,183	0,659		2,79	432,075			1,642
Всего за день:			<b>1,343</b>				<b>1406,57</b>								
Среднедневная сбалансированность															

## 2 день

от 3 до 8 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	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			
Уплотненный Полдник															
1		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ МЯСНЫЕ	140	24,5	16,87	13,84	324,62	0,064	0,112		0,608	34,4			0,99
1		ПОДЛИВА СМЕТАННО-ТОМАТНАЯ	50	70,0	2,04	2,93	37,05	0,006	0,009		0,384	9,64			0,114
1		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,05	9,63	33,52	177,7			17,38	13,75	16,62			0,84
1		КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,251	-	53,52	68,92	0,004			1	5,76			0,10
Итого за прием пищи:			<b>460</b>	99,801	33,140	103,81	<b>608,29</b>	0,074	0,121		17,38	15,742	66,42		2,044
Всего за день:			<b>1614</b>				<b>1630,174</b>								
Среднедневная сбалансированность															

2 день

от 1,0 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	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			
Уплотненный Полдник															
1		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	21,49	14,58	13,61	78,6	0,048	0,084		0,456	25,8			0,744
1		ПОДЛИВА СМЕТАННО ТОМАТНАЯ	50	0,70	2,04	2,93	30	0,006	0,009		0,384	9,64			0,114
1		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,335	8,26	28,73	47,3	0	0,0057	0	5,76	11,14			0,518
1		КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180	0,225	-	48,1		0,004			1	5,76			0,10
Итого за прием пищи:			205	13,84	21,88	93,37	155,9	0,058	0,0987		7,6	52,34			1,476
Всего за день:			1173,0				991,02								
Среднедневная сбалансированность															

## Здень

ОТ 3 ДО 8 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 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
Уплотненный полдник															
1		КЕФИР С САХАРОМ	200	5,22	4,5	7,2	90	0,08	0,34		1,4	240			0,2
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	11,6			0,8
1		ОЛАДЬИ	140	9,2	8,24	36,35	265,06	4,17	2,31	0	0	568,05			37,96
1		ПОВИДЛЮ	20	0,08	0	12,8	40								
Итого за прием пищи:			390	15,78	16,1	70,05	507,49	0,17	0,204		4,32	160,89			1,3
Всего за день:			<b>1559</b>				<b>1492,12</b>								
Среднедневная сбалансированность															

**Здень**

**ОТ 1,0 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>353</b>	<b>19,982</b>	<b>14,25</b>	<b>50,832</b>	<b>336,15</b>	<b>0,1604</b>	<b>0,0685</b>		<b>5,83</b>	<b>198,65</b>			<b>2,046</b>
<b>II Завтрак</b>															
1	144	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019		9,5	2,09			15,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>		<b>9,5</b>	<b>2,09</b>			<b>15,2</b>
<b>Обед</b>															
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	<b>321</b>	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,244	3,52	14,993	100,65	0,099	0,077		13,321	27,115			0,737
1	<b>278</b>	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>15,378</b>	<b>10,501</b>	<b>57,731</b>	<b>395,18</b>	<b>0,336</b>	<b>0,251</b>		<b>27,208</b>	<b>102,873</b>			<b>4,151</b>
<b>Уплотненный полдник</b>															
1		КЕФИР С САХАРОМ	180	4,7	4,05	6,48	81	0,064	0,272		1,12		192		0,16
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0		11,6			0,8
1		ОЛАДЬИ	120	7,8	7,92	37,92	225,6	3,58	1,98	0	0	486,6			32,54
1		ПОВИДЛЮ	18	0,072	0	11,52	36								
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>348</b>	<b>13,852</b>	<b>16,53</b>	<b>69,27</b>	<b>432,76</b>								
<b>Всего за день:</b>			<b>1208</b>				<b>1208,44</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

## 4день

ОТ 3 ДО 8 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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			404	29,658	25,134	62,312	<b>593,656</b>	0,1965	0,505		1,642	344,825		1,521
<b>II Завтрак</b>														
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20		0.4
<b>Итого за прием пищи:</b>			100	0,3	0,2	16.3	<b>68</b>	0,02	0.01		2	20		0.4
<b>Обед</b>														
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			660	<b>22,2</b>	<b>18,734</b>	<b>80,12</b>	<b>577.67</b>	<b>0,316</b>	<b>0,249</b>		<b>32,446</b>	<b>149,392</b>		<b>6,391</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
1		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, САХАРОМ	150	6,45	4,91	41,09	237,5	0,06	0,03			4,86		1,111
1		КРЕНДЕЛЬ	45	5,82	10,01	43,13	286,0					37,99		0,87
1	400	МОЛОКО	180	5,48	4,88	9,07	102	0.08	0.32		2.74	252.8		0.22
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>375</b>	1775	19,8	93,29	<b>625,5</b>	0,292	0,35		2,74	295,65		2,2
<b>Всего за день:</b>			<b>1539</b>				<b>1864,826</b>							
<b>Среднедневная сбалансированность</b>														



## 4 день

ОТ 1,0 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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>353</b>	<b>26,672</b>	<b>22,515</b>	<b>53,317</b>	<b>522.15</b>	<b>0,1654</b>	<b>0,4568</b>		<b>1,425</b>	<b>309,08</b>		<b>1,328</b>
<b>II Завтрак</b>														
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16.3	68	0,02	0.01		2	20		0.4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16.3</b>	<b>68</b>	<b>0,02</b>	<b>0.01</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		<b>0.4</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>17,422</b>	<b>15,285</b>	<b>62,762</b>	<b>458.15</b>	<b>0,257</b>	<b>0,199</b>		<b>25,367</b>	<b>121,362</b>		<b>5,071</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
1		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	4,3	2,98	27,39	156,5	0,052	0,026			4,212		0,962
1		КРЕНДЕЛЬ	40	3,64	6,26	26,96	179,0					32,56		0,75
1	400	МОЛОКО	150	4,58	4,08	7,58	85	0.06	0.24		2.055	189.6		0.165
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>320</b>	<b>12,52</b>	<b>13,32</b>	<b>61,93</b>	<b>420,5</b>	<b>0,112</b>	<b>0,266</b>		<b>2,055</b>	<b>226,372</b>		<b>1,877</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1323</b>				<b>1468,8</b>							
<b>Среднедневная сбалансированность</b>														

## 5 день

ОТ 3 ДО 8 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>404</b>	<b>26,12</b>	<b>31,91</b>	<b>37,081</b>	<b>461.92</b>	<b>0,1705</b>	<b>0,48</b>		<b>11,88</b>	<b>119,17</b>			<b>3,476</b>
<b>II Завтрак</b>															
1	399д	СОК АБРИКОСОВЫЙ	100	0,5	0	12,7	52.67	0.02	0.04		4	20			0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>52.67</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		<b>4</b>	<b>20</b>			<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
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	<b>321</b>	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>630</b>	<b>22,148</b>	<b>9,42</b>	<b>61,723</b>	<b>421.69</b>	<b>0,897</b>	<b>0,795</b>		<b>62,679</b>	<b>99,169</b>			<b>3,551</b>
<b>Уплотненный полдник</b>															
1		КАША «ДРУЖБА»ВЯЗКАЯ	200	5,5	8,77	29,27	213,0	0,09	0,13		0,18	111,8			0,71
1		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0		0	0	11,6			0,8
1		ЙОГУРТ	200	6,4	5,0	22,6	162,0	0,06	0,26		1,05	180			0,15
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>440</b>	<b>14,9</b>	<b>17,67</b>	<b>81,67</b>	<b>541,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>		<b>1,23</b>	<b>303,4</b>			<b>1,66</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1196,12</b>				<b>1478,08</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

## 5 день

### ОТ 1,0 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 РАСТИТЕЛЬНЫМ 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
Уплотненный полдник															
1		КАША «ДРУЖБА» ВЯЗКАЯ	180	4,09	6,85	23,39	169,0	0,07	0,081		0,135	83,03			0,53
1		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	0,04	0,18		1	170			0,12
Итого за прием пищи:			<b>380</b>	12,21	14,75	71,27	<b>465,4</b>	0,11	0,261		1,135	264,63			1,4
Всего за день:			<b>1183</b>				<b>1305,9</b>								
Среднедневная сбалансированность															

**бдень**

**ОТ 3 ДО 8 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>II Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
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
<b>Уплотненный полдник</b>															
1		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ	170	14,15	12,5	28,87	284	0,078	0,26		0,923	147,68			0,9
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,16	2,7	7,94	37,62	0,015	0,035		0,16	31,365			0,085
1		ПЛЮШКА	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0	0,27	30,75			0,44
1	400	МОЛОКО	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
Итого за прием пищи:			480	25,84	29,71	79,4	601,32	0,263	0,655		4,093	462,595			1,6
Всего за день:			1619				1782,046								
Среднедневная сбалансированность															

**бдень**

**ОТ 1,0 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>353</b>	<b>9,332</b>	<b>14,7</b>	<b>53,232</b>	<b>356.42</b>	<b>0,1144</b>	<b>0,1608</b>		<b>1,11</b>	<b>274,47</b>			<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>															
1	399ж	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01		2	20			0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		<b>2</b>	<b>20</b>			<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>17,426</b>	<b>19,583</b>	<b>59,1</b>	<b>473.91</b>	<b>0,209</b>	<b>0,217</b>		<b>11,867</b>	<b>87,516</b>			<b>3,508</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>															
1		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ	140	11,66	10,29	23,78	234	0,072	0,024		0,862	136,32			0,83
1		СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,97	2,25	6,62	31,35	0.015	0.035		0,16	31,365			0.085
1		ПЛЮШКА	60	4,33	8,26	28,73	155,5	0.08	0,04	0	0,23	26,36			0,3 8
1	400	МОЛОКО	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24		2,055	189,6			0,165
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>21,54</b>	<b>24,88</b>	<b>66,71</b>	<b>505,85</b>	<b>0,227</b>	<b>0,339</b>		<b>3,307</b>	<b>383,645</b>			<b>1,46</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1403</b>				<b>1404,18</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

## 7 день

## ОТ 3 ДО 8 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>404</b>	<b>22,018</b>	<b>22,854</b>	<b>70,931</b>	<b>570.156</b>	<b>0,2095</b>	<b>0,427</b>		<b>2,253</b>	<b>301,005</b>			<b>1,521</b>
<b>II Завтрак</b>															
1	144	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9.8	47	0,03	0.02		10	2.2			16
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0.02</b>		<b>10</b>	<b>2.2</b>			<b>16</b>
<b>Обед</b>															
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	<b>276</b>	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620</b>	<b>27,71</b>	<b>12,888</b>	<b>84,32</b>	<b>588,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>		<b>18,92</b>	<b>105,58</b>			<b>7,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>															
1	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	9,0	33,7	245	0,16	0,14		0,2	125,34			1,14
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>460</b>	<b>24,7</b>	<b>18,34</b>	<b>65,83</b>	<b>449,25</b>	<b>0,202</b>	<b>0,206</b>		<b>7,746</b>	<b>166,364</b>			<b>2,25</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1584</b>				<b>1655,196</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

## 7 день

ОТ 1,0 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	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
Уплотненный полдник														
1	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,48	6,75	25,28	183,75	0,12	0,105		0,15	94,0		0,855
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:			360	20,38	15,444	54,67	377,6	0,162	0,327		6,336	132,574		1,851
Всего за день:			1,328				1395,77							
Среднедневная сбалансированность														

## 8 день

ОТ 3 ДО 8 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 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
Уплотненный полдник															
1		КЕФИР С САХАРОМ	200	5,22	4,5	7,2	90	0,08	0,34		1,4	240			0,2
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16					11,6			0,8
1		БЛИНЧИК	55	5,41	9,24	32,89	224,19	0,23	0,27		0,56	129,6			2,0
1		ПОВИДЛО	20	0,08		12,8	40								
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>305</b>	11,99	17,1	66,59	<b>444,35</b>	0,31	0,61		1,96	381,2			2,7
<b>Всего за день:</b>			<b>1474</b>				<b>1579,196</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															



## 8 день

ОТ 1,0 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)	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
Уплотненный полдник															
1		КЕФИР С САХАРОМ	180	4,7	4,05	6,48	81	0,064	0,272		1,12	192			0,16
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90					11,6			0,8
1		БЛИНЧИК	45	5,08	7,94	28,26	192,6	0.19	0,23	0	0,46	120,6			1,8
1		ПОВИДЛО	18	0,072		11,52	36								
Итого за прием пищи:			<b>273</b>	11,132	16,55	59,96	<b>339,6</b>	0,254	0,502		1,58	324,2			2,76
Всего за день:			<b>1256</b>				<b>1236,58</b>								
Среднедневная сбалансированность															

## 9 день

## ОТ 3 ДО 8 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
Уплотненный полдник															
1	283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200	2,93	7,75	32,22	187,62	0,027	0,018			96,5			0,45
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:			460	13,398	20,702	74,672	515,76	0,827	0,374		2,74	361,06			1,45
Всего за день:			<b>1020,328</b>				<b>1638,746</b>								
Среднедневная сбалансированность															

## 9 день

ОТ 1,0 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)	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
Уплотненный полдник														
1	283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	180	2,6	5,92	28,0	148,72	0,024	0,017			80,22		0,34
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:			<b>390</b>				<b>448,52</b>	0,804	0,293		2,055	281,7		1,285
Всего за день:			<b>1,368</b>				<b>1342,09</b>							
Среднедневная сбалансированность														

**10день**

ОТ 3 ДО 8 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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>II Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
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
<b>Уплотненный полдник</b>														
1		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	14,15	12,5	28,87	284	0,09	2,8		0,35	179,87		1,47
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	60	1,16	2,7	7,94	37,62	0,015	0,035		0,16	31,355		0,085
1		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4		0,6
1	401	КАКАО	200	3,64	4,16	18,11	114,26	0.08	0.34		1.4	240		0.2
Итого за прием пищи:			<b>470</b>	20,05	20,66	85,82	<b>577,48</b>	0,185	0,375		1,91	457,6,25		2,355
Всего за день:			<b>1604</b>				<b>1577,76</b>							
Среднедневная сбалансированность														

## 10 день

### ОТ 1,0 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)	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
Уплотненный полдник															
1		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	11,66	10,29	23,78	234	0,078	2,3		0,25	168,87			1,26
1	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,97	2,25	6,62	31,35	0,015	0,035		0,16	31,355			0,085
1		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:			<b>390</b>	1833	18,94	67,7	<b>501,55</b>	0,157	2,399		1,53	389,625			2,105
Всего за день:			<b>1363</b>				<b>1294,54</b>								
Среднедневная сбалансированность															

**11 день**

**ОТ 3 ДО 8 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>439</b>	<b>15,408</b>	<b>17,239</b>	<b>51,627</b>	<b>423,406</b>	<b>0,1965</b>	<b>0,397</b>		<b>2,195</b>	<b>418,71</b>			<b>1,226</b>
<b>II Завтрак</b>															
1	156	БАНАН	100	0.5	1.5	21	96	0.04	0,05		10	0.6			8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>1.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0.04</b>	<b>0,05</b>		<b>10</b>	<b>0.6</b>			<b>8</b>
<b>Обед</b>															
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	<b>278</b>	БЕФСТРОГАНЫ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10.344	8.288	2.192	124.66	0,024	0.064		0.008	22.264			0.656
1	<b>315</b>	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>630</b>	<b>19,984</b>	<b>13,862</b>	<b>87,11</b>	<b>562.2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,217</b>		<b>15,648</b>	<b>95,567</b>			<b>4,831</b>
<b>Уплотненный полдник</b>															
1	215	ОМЛЕТ	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0,09	0,555		0,225	107,08			2,73
		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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>410</b>	<b>22,14</b>	<b>26,49</b>	<b>46,97</b>	<b>502,48</b>	<b>0,25</b>	<b>0,875</b>		<b>2965</b>	<b>367,48</b>			<b>3,35</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1579</b>				<b>1488,086</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

# 11 день

ОТ 1,0 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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>II Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
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
<b>Уплотненный полдник</b>														
1	215	ОМЛЕТ	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0,078	0,481		0,195	92,8		2,36
1		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							
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:			335	18,42	22,45	36,14	411,03	0,376	0,737		2,385	300,74		2,836
Всего за день:			1333				1287,78							
Среднедневная сбалансированность														

## 12 день

ОТ 3 ДО 8 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	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
Уплотненный полдник															
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,1	9,14	31,6	179,05	0,028	0,028			135,42			0,78
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:			<b>460</b>	21,33	16,86	70,0	<b>384,2</b>	0,106	0,0887		6,81	161,4			2,16
Всего за день:			<b>1594</b>				<b>15648,48</b>								
Среднедневная сбалансированность															



**12 день**

ОТ 1,0 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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>II Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
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
<b>Уплотненный полдник</b>														
1	168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,08	6,85	23,7	134,3	0,021	0,021			101,57		0,58
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:			<b>360</b>	17,81	13,924	59,36	<b>329,05</b>	0,078	0,0594		5,55	23,53		1,266
Всего за день:			<b>1343</b>				<b>1343,887</b>							
Среднедневная сбалансированность														

## 13 день

## ОТ 3 ДО 8 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			424	11,798	17,274	64,617	<b>415,136</b>	0,2565	0,202		1,17	233,59			3,696
<b>II Завтрак</b>															
1	144	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9.8	47	0,03	0.02		10	2.2			16
<b>Итого за прием пищи:</b>			100	0,4	0,4	9.8	<b>47</b>	0,03	0.02		10	2.2			16
<b>Обед</b>															
1	74	РАССОЛЬНИК	200	2.24	2.62	10.24	73.6	0.08	0.06		5,5	27,62			0.64
1	<b>276</b>	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			620	25,93	10,088	75,06	<b>518,1</b>	0,4	0,39		17,52	80,36			7,08
<b>Уплотненный полдник</b>															
1		ОЛАДЫ	140	9,2	8,24	39,35	265,6	4,17	2,31			568,05			37,96
1		ПОВИДЛО	20	0,08		12,8	40								
1		КЕФИР С САХАРОМ	200	5,22	4,5	7,2	81	0,08	0,34		1,4	240			0,2
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0,06	0	0	0	11,6			0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>390</b>	1686	1735	7214	<b>476,76</b>	4,31	2,65		1,4	819,65			38,96
<b>Всего за день:</b>			<b>1534</b>				<b>1456,996</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

## 13 день

## ОТ 1,0 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>343</b>	<b>9,234</b>	<b>12,755</b>	<b>50,219</b>	<b>318.1</b>	<b>0,1973</b>	<b>0,1656</b>		<b>1,04</b>	<b>190,73</b>			<b>2,788</b>
<b>II Завтрак</b>															
1	144	ЯБЛОКО	95	0.38	0,38	9,31	44,65	0,028	0.019		9,5	2,09			15,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9.31</b>	<b>44,65</b>	<b>0,028</b>	<b>0.02</b>		<b>9,5</b>	<b>2.09</b>			<b>15,2</b>
<b>Обед</b>															
1	74	РАССОЛЬНИК	180	2.016	2.358	9.216	66.24	0.072	0.054		4.95	24.858			0.576
1	<b>276</b>	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>24,886</b>	<b>8,118</b>	<b>58,376</b>	<b>405.64</b>	<b>0,287</b>	<b>0,309</b>		<b>14,175</b>	<b>65,118</b>			<b>5,524</b>
<b>Уплотненный полдник</b>															
1		ОЛАДЬИ	120	7,8	7,92	37,92	255,6	3,58	1,98			486,6			32,54
1		ПОВИДЛО	18	0,072		11,52	36								
1		КЕФИР С САХАРОМ	180	4,7	4,05	6,48	60	0,064	0,272	0	1,12	1,92			0,16
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,28	3,36	13,7	90,16	0	0	0	0	11,6			0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>348</b>	<b>1387</b>	<b>1653</b>	<b>6927</b>	<b>441,76</b>	<b>3,644</b>	<b>2,252</b>		<b>1,12</b>	<b>500,12</b>			<b>33,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1306</b>				<b>1210,15</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

## 14 день

### ОТ 3 ДО 8 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			424	13,188	16,214	67,087	<b>466.806</b>	0,2765	0,272		1,37	247,31			1,676
<b>II Завтрак</b>															
1	399г	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0	10.1	42.67	0.01	0.01		2	7			1.4
<b>Итого за прием пищи:</b>			100	0,5	0	10.1	<b>42.67</b>	0.01	0.01		2	7			1.4
<b>Обед</b>															
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	<b>344</b>	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			630	26,22	9,618	82,75	<b>545.86</b>	0,302	0,15		19,55	91,02			5,302
<b>Уплотненный полдник</b>															
1	215	ОМЛЕТ	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0,09	0,555		0,225	107,07			2,73
1		ПЛЮШКА	70	0,5	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04		0,27	30,75			0,44
1	400	МОЛОКО	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,32		2,74	252,8			0,22
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	18,9	34,36	46,1	<b>524,04</b>	0,226	0,915		3,235	390,62			3,39
<b>Всего за день:</b>			<b>1574</b>				<b>1579,376</b>								
<b>Среднедневная сбалансированность</b>															

**14 день**

ОТ 1,0 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>II Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
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
<b>Уплотненный полдник</b>															
1	215	ОМЛЕТ	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0,078	0,481		0,195	92,79			2,366
1		ПЛЮШКА	60	4.33	8,36	28,73	155,5	0,08	0.04		0,23	26,36			0.38
1	400	МОЛОКО	180	4,58	4,08	7,58	85	0,072	0,288		2,466	227,52			0,198
Итого за прием пищи:			<b>370</b>	20,11	29,64	38,35	452,26	0,23	0,809		2,891	346,67			2,944
Всего за день:			<b>1383</b>				<b>1289,616</b>								
Среднедневная сбалансированность															