1 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит с | № рецептуры |
| Завтрак | Суп рисовый молочный  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/9/6 | 8.02  1.5  4.68 | 6.34  1.3  6.45 | 21.04  22.4  19.39 | 165.5  107  180 | 1.13  1  0.11 | №94  432  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.4 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 14.2 | 14.99 | 62.83 | 487.9 | 2.24 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежей капусты (квашенной)  Свекольник на мясном бульоне с сметаной  Гуляш из отварной говядины  Каша пшенная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250/10  80  150  200  50 | 1.78  4.22  8.04  6.3  0.54  1.56 | 3.95  6.5  8.39  4.8  0.09  0.36 | 2.08  13.78  3.2  27.1  28.53  13.29 | 41  125.1  145.8  172  111.3  80.9 | 4.12  9.9  0.98 | 402 |
|  | Всего за обед |  | 22.4 | 23.73 | 87.98 | 676.1 | 19 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. Мол. | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Сырники творожные  Соус сметанный  кисель  печенье  Хлеб пшеничный | 150  30  200  40  40 | 15.3  1.0  -  1.2  3.19 | 16.2  1.64  -  1.4  0.49 | 29.59  2.36  18.8  31  20.43 | 211.7  40  71.7  101.6  103 | 0.34  0.6 | №85 |
|  | Всего за полдник |  | 19.61 | 19.73 | 121.58 | 528 | 0.94 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | За день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.12 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 56.21 | 58.45 | 209.5 | 1834 | 22.18 |  |

2 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит с | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с манной крупой  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 6.8  4.2  6.68 | 6.31  3.62  8.45 | 20.1  17.28  19.39 | 189.6  138.6  139 | 1.57  1.6  0.11 | №94  433  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.13 | 19.28 | 66.97 | 502.06 | 3.51 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих огурцов и сладким перцем  Суп картофельный с гречневой крупой  Суфле из мяса курицы  Рожки отварные с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250  80  150  200  50 | 0.48  2  11.88  5.65  0.54  1.56 | 4.24  2.24  10.39  7.37  0.09  0.36 | 1.65    13.6  1.84  36.69  28.53  13.29 | 26.56  128.78  154.23  137.76  98.25  64.2 | 18.64  0.016 | 25  310  402  125 |
|  | Всего за обед |  | 22.11 | 24.69 | 95.6 | 609.78 | 18.6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 180 | 5.22 | 4.3 | 6.38 | 85.40 | 1.69 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Рис отварной  Рыбный гуляш  Чай  Кондитерское изделие  Фрукт  Хлеб пшеничный | 150  80  200  40  114  40 | 10.89  3.06  0.4  1.2  0.4  3.19 | 5.96  6.8  0.2  1.4  0.3  0.49 | 7.78  20.4  15.06  31  9.3  20.43 | 159.93  189.27  45  42.3  103 | 0.64  18.16  4.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 17.98 | 15.16 | 74.35 | 539.5 | 27.26 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  | 125 |
|  | Хлеб за день | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 58.22 | 59.13 | 236.92 | 1736.74 | 49.37 |  |

3 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша пшеничная молочная  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 7.39  1.5  6.68 | 8.45  1.3  8.45 | 32.74  22.4  19.39 | 181.29  107.05  179 | 1.32  1  0.11 | 189  432  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 16.02 | 18.2 | 84.73 | 503.19 | 2.43 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих помидоров с сладким перцем  Рассольник с мясом, сметаной, зеленью  Котлета мясная  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250/10  80  150  200  50 | 1.96  3.02  12.44  4.08  0.54  1.56 | 6.8  4.37  9.24  6.4  0.09  0.36 | 7.85  14.16  112.56  27.25  28.53  13.29 | 7.2  139.2  198.44  163.12  98.53  64.2 | 108.6  21.5  0.12  24.2 | 23  282  402  125 |
|  | Всего за обед |  | 23.6 | 27.24 | 203.94 | 670.69 | 154.42 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.38 | 95.40 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный полдник | Ленивые вареники с творога с маслом  Кисель  Фрукты  Хлеб пшеничный | 230  200  114  40 | 18.5  -  0.4  3.19 | 15.9  -  0.3  0.49 | 37.65  28.8  9.3  20.43 | 273.8  111.52  48.3  103 | 0.94  4.4 | 229  125 |
|  | Всего за полдник |  | 22.09 | 21.19 | 103.56 | 536.62 | 7.32 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 61.71 | 66.66 | 392.23 | 1805 | 164.17 |  |

4 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с гречневой крупой  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 7.46  4.2  6.68 | 6.84  3.62  8.45 | 21.35  17.28  19.39 | 197.6  118.5  159.56 | 1.13  16  0.11 | 433  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.79 | 19.81 | 68.22 | 511.06 | 2.84 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | суп картофельный с макаронными изделиями  Бигус с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 250  230  200  50 | 4.21  19.4  0.54  1.56 | 3.02  18,2  0.09  0.36 | 21.6  18.2  28.53  13.29 | 214  227.03  98.05  64.1 | 8.64  29.2 | 402  125 |
|  | Всего за обед |  | 25.71 | 21,67 | 81.62 | 603.18 | 37.84 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Морская капуста с луком  Рыба запеченная под омлетом  Блинчики с повидлом  Чай  Хлеб пшеничный  фрукты | 60  230  60/20  200  40  114 | 1.11  9.32  2.33  0.4  3.19  0.4 | 3.17  11.55  1.25  0.2  0.49  0.3 | 6.49  7.3  17.92  15.06  20.43  9.3 | 42.36  224.09  130.51  42.6  68.7  42.3 | 1245  2.57  4.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 16.75 | 16.96 | 67.2 | 550.56 | 19.42 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  | 125 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 61.25 | 57.44 | 217.04 | 1807 | 101.68 |  |

5 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша овсяная геркулесовая молочная  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 10.2  1.5  6.68 | 8.3  1.3  8.45 | 37.8  22.4  19.39 | 328.53  107  139 | 2  1  0.11 | 432  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.83 | 18.05 | 89.79 | 609.93 | 4.91 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне с зеленью  Ежики мясные  Свекла тушеная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 250    80  150  200  50 | 3.03  15.42  2.97  0.54  1.56 | 4.37  12.02  8.06  0.09  0.36 | 14.46  6.83  15.3  28.53  13.29 | 209.2  203.10  123.9  107.9  64.2 | 8.32  0.3  9 | № 287  402  125 |
|  | Всего за обед |  | 23.52 | 25.44 | 78.44 | 708.3 | 17.62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 180 | 5.22 | 4.3 | 6.38 | 75.05 | 1.68 |  |
| Усиленный  полдник | Колбаса порционная  Картофельное пюре  Кондитерское изделие  Чай  Фрукты  Хлеб пшеничный | 80  150  40  200  114  40 | 11.76  6.15  1.2  0.4  0.4  3.19 | 8.9  10.98  1.4  0.2  0.3  0.49 | 0.16  2.12  31  15.06  9.3  20.43 | 95  180.02  158.95  45  42.6  68.7 | 23.2  1.01  4.4 | №40  125 |
|  | Всего за полдник |  | 19.94 | 22.27 | 83.45 | 590.27 | 30.29 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 62.29 | 65.72 | 251.68 | 1893.9 | 52.8 |  |

6 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша пшенная молочная  Какао на молоке  Хлеб с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 7.24  4.2  5.68 | 6.84  3.62  8.45 | 23.2  17.27  19.39 | 207.4  100.36  139 | 1.13  1.6  0.11 | 433  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.1 | 18.81 | 59.86 | 482.16 | 4.64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свеклы с чесноком  Суп уральский с зеленью и сметаной  Гуляш из отварной говядины  Гречка отварная  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250/10  80  150  200  50 | 0.99  3.02  10.04  3.72  0.54  1.56 | 4.2  4.37  10.39  4.16  0.09  0.36 | 5.1  14.46  3.2  38.72  28.53  13.29 | 31.4  177.2  189.35  145.8  98.25  64.2 | 2.85  8.32  4  0.68 | 227  402  125 |
|  | Всего за обед |  | 19.87 | 23.57 | 93.3 | 706.21 | 15.17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.38 | 95.40 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Запеканка творожная с манкой  Сметанный соус  Ватрушка с повидлом  Чай  Хлеб пшеничный | 100  30  80  200  40 | 13.6  1  0.9  0.4  3.19 | 9.26  1.64  1.6  0.2  0.49 | 9.92  2.36  24.16  15.06  20.43 | 250  20  128.2  45  68.2 | 0.27  0.1 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 19.09 | 13.19 | 70.93 | 511.44 | 2.35 |  |
|  | Хлеб ржаной | 500 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  | 125 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 57.05 | 55.57 | 224.59 | 1795 | 22.16 |  |

7 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша пшеничная молочная  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 7.39  1.5  6.68 | 8.45  1.3  8.45 | 22.74  20.4  19.39 | 199.8  109.6  139 | 1.32  1  0.11 | 189  432  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 15.57 | 19.1 | 62.53 | 483.8 | 2.43 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежей капусты (квашенной)  Суп с клецками на мясном бульоне  Плов с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250  230  200  50 | 0.96  1.7  16.22  0.54  1.56 | 3.06  2.3  13.12  0.09  0.36 | 4.62  11.5  15.21  28.53  13.29 | 76  141  208.08  114.25  98.2 | 16.2  0.81 | 402  125 |
|  | Всего за обед |  | 20.98 | 18.93 | 73.15 | 637.53 | 17.01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
| Усиленный  полдник | Рыба соленая с луком  Картофельное пюре  Булочка по- домашнему  Фрукты  Хлеб пшеничный  чай | 60  170  80  114  40  200 | 7.42  4.08  3.7  0.4  3.19  0.4 | 7.21  6.4  6.11  0.3  0.49  0.2 | 1.2  17.25  23.17  9.3  20.43  15.06 | 84.36  121.12  108.02  72.3  107.7  45 | 1.32  24.2  4.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 24.09 | 25.21 | 85.41 | 538.5 | 31.9 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.36 | 54.15 | 201.6 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 60.64 | 63.24 | 221.09 | 1802.03 | 51.34 |  |

8 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с гречневой крупой  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 7.46  4.2  6.68 | 6.84  3.62  8.45 | 21.35  17.28  19.39 | 177  100.14  180 | 1.13  1.6  0.11 | 94  433  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 58.02 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.79 | 18.91 | 58.02 | 515.16 | 4.64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих помидоров и сладким перцем  Щи на мясном бульоне  Со свежей капусты с сметаной  Оладьи из печени (гуляш из печени)  Рожки с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250/10  80  150  200  50 | 1.96  7.25  12.6  8.59  0.54  1.56 | 3.81  8.3  11.96  10.49  0.09  0.36 | 7.85  17  8  89.79  28.53  13.29 | 50.26  165.1  192.81  125.98  98.25  64.2 | 108.6  38.7  13.2 | 23  402  125 |
|  | Всего за обед |  | 32.53 | 35.01 | 164.43 | 696.6 | 160.5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 180 | 5.22 | 4.3 | 6.38 | 85.40 | 1.68 |  |
| Усиленный  полдник | Сырники творожные запеченные  Соус сметанный  Кондитерские изделия  Фрукты  Чай  Хлеб пшеничный | 150  30  40  114  200  40 | 16.75  1  1.2  0.4  0.4  3.19 | 18.2  1.64  1.4  0.3  0.2  0.49 | 19.59  2.36  8.35  9.3  15.06  20.43 | 328.1  38  65  42.62  45  68.7 | 0.34  0.1  4.4 | №40  125 |
|  | Всего за полдник |  | 22.94 | 22.23 | 75.09 | 587.42 | 6.52 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 74.26 | 76.75 | 297.54 | 1909.68 | 171.66 |  |

9 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с рисовой крупой  Кофейный напиток  Хлеб с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 6.02  1.5  6.68 | 6.34  1.3  8.45 | 21.04  22.4  19.39 | 142.4  108.6  129 | 1.13  1  0.11 | 432  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 75.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 14.2 | 16.03 | 73.03 | 455.4 | 2.24 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из морской капусты  Суп гороховый на мясном бульоне с гренками  Мясо отварное, тушеное с картофелем по –домашнему  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250/10  230  200  50 | 1.11  6.66  18.99  0.54  1.56 | 3.17  4.68  17.22  0.09  0.36 | 6.49  19.34  19.98  28.53  13.29 | 69.77  192.49  224.88  117.5  94.2 | 12.45  6.24  9.06 | 402  125 |
|  | Всего за обед |  | 29.86 | 25.52 | 87.6 | 698.84 | 21.5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.38 | 95.40 | 1.98 |  |
| Усиленный  полдник | Котлета рыбная  Капуста тушеная  Фрукт  Чай  вафля  Хлеб пшеничный | 80  150  114  200  1.2  40 | 10.63  3.1  0.4  0.4  1.4  3.19 | 7.76  4.86  0.3  0.2  8.35  0.49 | 7.67  14.14  9.3  15.06  20.43 | 192.0  149  42  55  98.02 | 0.34  25.74  4.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 22.94 | 18.11 | 74.98 | 536.02 | 30.48 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 201.6 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 67 | 59.66 | 235.6 | 1785.26 | 56.2 |  |

10 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша овсяная (геркулес) молочная  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 200  200  40/8/6 | 8.2  4.2  4.68 | 10.2  3.6  6.45 | 37.8  17.28  19.39 | 244.8  102.8  139 | 2  1.6  0.11 | 433  3 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 17.08 | 21.15 | 84.67 | 522 | 3.71 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов с перцем сл.  Суп рыбный из консерв  Голубцы ленивые с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 60  250  230  200  50 | 0.48  8.14  15.4  0.54  1.56 | 4.24  7.08  12.2  0.09  0.36 | 1.65  13.32  18.2  28.53  13.29 | 26.92  150.01  254  98.25  108.2 | 18.64  6.42  29.2 | 402  125 |
|  | Всего за обед |  | 26.12 | 23.97 | 74.99 | 637.38 | 54.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный  полдник | Колбаса порционная  Макароны отварные  Фрукты  Чай  Хлеб пшеничный | 80  150  114  200  40 | 7.76  8.59  0.4  0.4  3.19 | 7.48  8.49  0.3  0.2  0.49 | 0.16  89.79  9.3  15.06  20.43 | 125  188.56  72.3  45  99.7 | 4.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 20.34 | 16.96 | 134.7 | 594.16 | 29.58 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 63.26 | 62.08 | 294.37 | 1895.74 | 87.33 |  |

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА НА 10 ДНЕЙ

3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДНИ НЕДЕЛИ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ | ВИТ С |
| 1 | 56.21 | 58.45 | 249.5 | 1834 | 22.18 |
| 2 | 58.22 | 59.13 | 236.92 | 1736 | 49.37 |
| 3 | 61.71 | 66.66 | 292.27 | 1805 | 164.17 |
| 4 | 61.25 | 57.44 | 247.04 | 1807 | 101.68 |
| 5 | 62.29 | 65.72 | 251.68 | 1893.9 | 52.8 |
| 6 | 57.05 | 57.05 | 257.59 | 1795.32 | 22.16 |
| 7 | 60.64 | 60.64 | 241.09 | 1802.03 | 51.34 |
| 8 | 70.26 | 76.75 | 247.54 | 1909.68 | 171.66 |
| 9 | 67 | 59.66 | 245.6 | 1785.26 | 56.2 |
| 10 | 63.26 | 62.08 | 294.37 | 1895.74 | 87.33 |
| ЗА 10 ДНЕЙ | 554.63 | 623 | 2563 | 18263.93 | 779 |
| ЗА 1 ДЕНЬ В СРЕДНЕМ | 55 | 62 | 256 | 1826 | 77.9 |

НОРМА БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, КАЛОРИЙНОСТИ.

|  |  |
| --- | --- |
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ | 3-7 ЛЕТ |
| БЕЛКИ | 54 |
| ЖИРЫ | 60 |
| УГЛЕВОДЫ | 250 |
| КАЛОРИЙНОСТЬ | 1800 |