

1 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсянная с маслом	130/3,6	3,6	4,7	19,3	133,9	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	328,6	7,7	11,1	39	286,9	0,9
2 завтрак								
		Сок плодовой	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	67	Щи из св. капусты с рыбой	150/25	1,2	3,8	5,3	60,2	7,2
				4,6	0,25	0	20,9	0
	304	Плов из птицы	160	16,0	14,7	26,7	304,0	0,4
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	560	25,7	19,3	67,8	549,4	7,6
Полдник								
	454	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	0,07
	ТТК	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Итого:	220	3,4	2,4	35,8	178,4	0,07
		ВСЕГО:	1208,6	37,3	32,8	152,7	1060,7	10,5

1 день с 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсянная с маслом	180/5	4,6	6,5	26,7	183,7	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	10,7	13,6	58,3	398,4	1,1
II Завтрак								
	399	Сок плодовой	100	0,5	0	10,1	46,0	2
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2
Обед	67	Щи из свежей капусты с рыбой	200/30	1,6	5	7,1	79,8	9,6
				5,6	0,3	0	25,1	0
	304	Плов из птицы	210	21,4	19,6	35,6	406	1,0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	695	32,7	25,5	78,9	677,7	10,7
Полдник								
	454	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	0,07
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Итого:	250	2,7	2,4	37,2	181,2	0,07
		ВСЕГО:	1475	46,3	41,5	184,5	1303,3	13,8

2 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	16,1	11,5	15,3	229,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с молоком	170	2,3	2,2	10,8	72,2	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	315	21,3	19,2	47,5	448,2	0,8
II Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	33	Салат из свеклы	40	0,57	2,4	3,3	37,5	3,8
	57	Борщ с мясом и сметаной	150/20/ 4	1,2	3,7	7,2	66,9	4,5
				5,3	1,8	0	37,4	0
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,1	9,9	2,7	152,3	24,0
	194	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5,1	24,2	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	654	27,1	22,0	71,1	595,4	33,3
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
		Печенье	15	1,0	1,5	11,4	63,0	0
	ТТК	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Итого:	245	6,9	8,8	12,4	157,0	0,13
		Всего за день	1314	55,8	50,0	141,1	1246,6	36,2

2 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	12020	18,1	12,5	16,3	250,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	365	23,7	20,6	50,4	482,0	0,9
II Завтрак	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,0	56,3	5,7
	57	Борщ с мясом и сметаной	200/25/ 5	1,6	4,2	9,6	82,6	6,0
				6,6	2,3	0	47,1	0
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,1	9,9	2,7	152,3	24,0
	194	Макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,03
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	795	31,3	25,4	91,5	724,8	36,9
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
		Печенье	20	1,4	2	15,2	84,4	0
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	280	7,4	9,3	16,3	178,5	0,13
		Всего за день	1540	60,5	53,9	165,4	1397,5	39,8

3 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	130/3,6	4,0	4,7	18,6	132,7	0,4
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	328,6	8,1	11,2	38,3	286,6	0,9
II Завтрак	399	Сок плодовой	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	82	Суп с макаронами и птицей	150/15	1,6	1,6	11,4	66,4	4
	3,4			2,9	0,08	40,0	0	
	258	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	ТТК	Овощи тушеные	110	2,3	3,2	12,1	86,4	13,0
	ТТК	Компот из сухофруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	580	23,0	12,1	66,1	465,7	17,6	
Полдник								
	448/449	Оладьи с повидлом	60/5	4,5	4,0	27,7	166,0	0,24
	392	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Итого:	235	4,5	4,0	27,7	166,7	0,27
		Всего за день	1243,6	36,1	27,3	142,2	965,0	20,7

3 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	180/5	5,6	6,5	25,8	184,1	0,5
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	11,8	13,7	57,4	400,1	1,1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	82	Суп с макаронами и птицей	200/20	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
				4,8	3,8	0,1	53,8	0
	258	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,7	3,8	14,3	102,2	15,3
	ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	685	25,5	14,1	72,6	519,5	21,4
Полдник								
	448/449	Оладьи с повидлом	120/10	9,0	8,1	55,1	330,0	0,47
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	330	9,1	8,1	55,2	330,8	0,5
		Всего за день	1545	49,9	35,9	195,3	1296,4	25,3

4 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	130/3,6	4,5	5,9	18,1	143,5	0,4
	395	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	328,6	8,6	12,3	37,8	296,5	0,9
II Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед	76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	150/20/ 4	1,4	3,8	9,6	78,2	4
	5,3			1,8	0	37,4	0	
	282	Котлета мясная	60	9,3	7,0	9,6	139,0	0,09
	336	Капуста тушеная	120	2,4	3,8	11,3	90,1	20,5
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	579	22,0	17,0	68,9	518,6	25,5
Полдник	235	Пудинг из творога	50	7,5	5,3	12,1	127,0	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Итого:	220	8,3	5,3	19,8	161,0	0,1
		Всего за день	1227,6	39,3	35,0	136,3	1020,1	36,5

4 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0	
	185	Каша рисовая с маслом	180/5	6,5	8,2	25,1	196,6	0,5	
	395	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	11,2	84,7	0,6	
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0	
		Итого:	430	12,6	15,3	56,7	411,3	1,1	
II Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/25/ 5	1,9	5,1	12,8	104,7	5,4	
	6,6			2,3	0	47,1	0		
	282	Котлета мясная	80	12,4	9,2	12,5	183,0	0,12	
	336	Капуста тушеная	150	3,1	4,8	14,1	112,6	25,7	
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0	
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0	
		Итого:	715	27,8	22,0	79,6	629,0	32,4	
	Полдник	235	Пудинг из творога	100	15,1	10,7	24,3	255,0	0,19
		ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Итого:	300	15,2	10,7	33,4	291,8	0,19	
		Всего за день	1545	56,0	48,4	179,5	1376,1	43,6	

5 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	7	Сыр	10	2,3	2,9	0	36,0	0,07
	93	Лапша молочная	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	350	10,9	9,9	32,5	263,7	1,27
II Завтрак	392	Чай с лимоном	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Вафли	15	0,4	0,4	9,6	43,6	0
		Итого:	185	0,49	0,4	9,69	44,3	0,03
Обед	20	Салат из свежей капусты	40	0,5	2,0	3,6	34,9	12,9
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/20	3,3	2,9	11,0	89,3	2,8
				5,3	1,8	0	37,4	0
	246	Рыба припущенная в молоке	60	8,1	3,1	1,9	69,0	0,5
	321	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	590	21,7	13,9	55,8	444,0	30,7
	Полдник	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80
213		Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,2	56,0	0
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого	165	9,4	7,45	23,0	196,7	0,6
		Всего за день	1290	42,4	31,6	120,9	948,7	32,6

5 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	7	Сыр	15	3,4	4,4	0	54,0	0,11
	93	Лапша молочная	200	6,0	5,6	17,0	141,6	0,9
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86,0	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	455	15,6	13,6	48,6	379,2	1,61
II Завтрак	392	Чай с лимоном	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Вафли	30	0,9	0,8	19,1	105,0	0
		Итого:	230	1	0,8	19,2	105,8	0,03
Обед	20	Салат из свежей капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,4
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/25	4,4	3,9	14,6	111,1	3,7
				6,6	2,3	0	47,1	0
	246	Рыба припущенная в молоке	80	10,8	4,0	2,5	90,0	0,
	321	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	750	28,2	18,4	68,9	555,8	41,3	
Полдник	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	213	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,2	56,0	0
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Итого	165	9,4	7,45	23,0	196,7	0,6
		Всего за день	1600	54,2	40,2	159,7	1237,5	43,5

6 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
Завтрак	185	Каша «Дружба «	130/3,6	4,0	5,0	20,7	143,8	0,4
	395	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	328,6	8,1	11,4	40,4	296,8	0,9
II Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	67	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	150/20/ 4	4,2	6,9	6,5	101,0	7,2
	5,3			1,8	0	37,4	0	
	ТТК	Зраза из птицы	60	12,0	7,2	7,6	143,2	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	110	1,6	3,6	12,5	88,5	14,9
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	569	27,0	20,1	42,4	531,7	22,2
Полдник	458	Ватрушка с конфитюром	50	3,1	2,0	29,3	147,6	0,07
	401	Молоко	130	3,4	3,6	5,6	68,4	0,6
		Итого:	180	6,5	5,6	34,9	216,0	0,67
		Всего за день	1177,6	42,1	37,1	127,8	1090,5	25,7

6 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	185	Каша «Дружба «	180/5	5,5	6,9	28,6	198,5	0,5
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	395	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	11,6	14,0	60,2	413,2	1,1
II Завтрак								
	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед								
	67	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	200/25/ 5	5,2	9,0	8,6	132,8	9,6
				6,6	2,3	0	47,1	0
	ТТК	Зраза из птицы	70	14,1	8,4	8,8	167,2	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,9	4,3	14,8	109,5	17,6
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	682	32,9	24,6	68,4	623,4	27,4
Полдник								
	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41,0	206,8	0,1
	400	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
	Итого:	220	8,3	7,0	47,5	215,4	0,8	
		Всего за день	1432	53,3	45,6	186,2	1298,0	31,3

7 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая с маслом	130/3,6	5,1	5,3	21,0	152,1	0,4
	397	Какао на молоке	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	328,6	9,2	11,8	40,7	306	0,9
II Завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	1,3	1,6	10,0	59,6	5,3
				6,0	3,4	0,3	55,8	0,15
	268	Суфле рыбное	60	9,5	5,3	2,4	96,0	0,1
	321	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	109,8	14,5
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
	Итого:	645	23,9	18,4	69,5	540,8	23,5	
Полдник	212	Лапшевник с творогом и маслом	80/ 2,5	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
	ТТК	Чай сладкий	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Итого:	252,5	9,0	6,7	27,6	206,7	0,1
		Всего за день	1326,1	42,6	36,9	147,9	1099,5	26,5

7 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая с маслом	180/5	7,1	7,3	29,1	210,5	0,5
	397	Какао на молоке	200	3,1	3,2	11,2	86,0	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	13,3	14,5	60,7	426,5	1,1
II Завтрак	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
Обед	45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,8	2,1	13,3	79,3	7,1
				7,0	3,9	0,35	64,5	0,17
	268	Суфле рыбное	80	12,6	7,3	3,2	129,0	0,1
	321	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20,4	137,2	18,1
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	780,0	29,3	22,4	78,1	632,1	28,9	
Полдник	212	Лапшевник с творогом и маслом	135/4	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Итого:	339	8,3	6,7	29,0	209,5	0,1
		Всего за день	1649	51,4	43,6	177,9	1314,1	32,1

8 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0	
	168	Каша пшеничная с маслом	130/3,6	4,9	5,3	22,0	155,3	0,4	
	ТТК	Кофейный напиток	170	2,6	2,6	9,5	71,8	0,5	
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0	
		Итого:	328,6	9,0	11,7	41,7	308,3	0,9	
II Завтрак									
	399	Сок плодовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0	
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0	
Обед	81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150/20	3,3	2,9	11,0	89,3	2,8	
				5,3	1,8	0	37,4	0	
	305	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2	
	315	Рис отварной	150	3,6	5,3	36,6	209,7	0	
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0	
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0	
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0	
		Итого:	605	22,9	16,8	93,7	625,3	4,0	
	Полдник	460	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185,0	0
		ТТК	Чай с сахаром	170	0,8	0	7,7	34,0	0
		Итого:	220	4,3	6,5	35,5	219	0	
		Всего за день	1253,6	36,7	35,0	181,0	1198,6	6,9	

8 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша пшенная с маслом	180/5	6,8	7,3	30,5	214,9	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	12,9	14,4	62,1	429,6	1,1
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
		Итого:	100	0,5	0	10,1	46,0	2,0
	81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/25	4,4	3,9	14,6	111,1	0
				6,6	2,3	0	47,1	0
	305	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2
	315	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	139,8	0
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	640	24,3	16,5	86,9	594,6	1,4
Полдник	460	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185,0	0
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Итого:	250	3,6	6,5	36,9	221,8	0
		Всего за день	1420	41,3	37,4	196,0	1292,0	4,5

9 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1,0	93,3	0,1
	ТТК	Чай с молоком	170	2,3	2,2	10,8	72,2	0,4
	7	Сыр	10	2,3	2,9	0	36,0	0,07
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	260	12,0	12,6	22,0	250,3	0,57
II Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед		Салат из свежей капусты	40	0,5	2,0	3,6	34,9	12,9
	75	Рассольник домашний с птицей и сметаной	150/15/4	1,4	2,2	8,4	58,0	15,8
				3,4	2,9	0,08	40,0	0
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	180	13,7	10,1	28,1	258,1	14,2
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	170	0,3	0	12,8	52,4	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	614	22,9	17,8	63,1	559,8	42,9
	Полдник	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10,0	80,0
		Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Печенье	15	1,0	1,5	11,4	63,0	0
		Итого:	285	3,8	4,7	21,4	143,7	0,63
		Всего за день	1259	39,1	35,5	116,3	997,8	54,1

9 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	215	Омлет натуральный	80	7,5	13,4	1,5	157,0	0,1
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85,0	0,5
		Сыр	15	3,4	4,4	0	54,0	0,11
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	335	16,7	20,8	34,6	393,6	0,7
II Завтрак	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
		Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед	20	Салат из свежей Капусты	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,4
	75	Рассольник домашний с птицей и сметаной	200/20/5	1,8	2,9	11,2	78,1	21
				4,8	3,9	0,1	54,7	0
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,3	11,2	31,3	287,2	15,9
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	740	26,8	21,6	84,2	641,0	56,4
Полдник	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10,0	80,0	0,6
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Печенье	20	1,4	2,0	15,2	84,4	0
		Итого:	320	4,3	5,2	25,3	165,2	0,63
		Всего за день	1495	48,2	48,0	153,9	1243,8	67,7

10 день до 3 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	130/3,6	4,0	4,7	18,6	132,7	0,4
	397	Какао с молоком	170	2,6	2,7	9,5	72,7	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	328,6	8,1	11,2	38,3	286,6	0,9
II Завтрак	401	Снежок	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
		Вафли	15	0,4	0,4	9,6	43,6	0
		Итого:	165	4,6	5,2	15,7	128,4	1,1
Обед	57	Борщ с капустой картофелем и сметаной	150/4	1,09	2,9	7,6	61,5	6,17
	5,3			1,8	0	37,4	0	
	277	Гуляш из вареного мяса	100	14,0	7,1	3,4	133,5	0,6
	313	Греча отварная	100	5,7	4,0	25,7	162,5	0
	ТТК	Кисель	170	0,09	0	15,4	62,0	1,0
		Хлеб пшеничный	25	1,8	0,25	12,8	60,7	0
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,35	10,2	51,2	0
		Итого:	579	29,7	16,4	75,1	568,8	7,7
Полдник	ТТК	Сырники с молоком сгущенным	80/20	10,6	8,3	12,9	168,7	0,16
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай без сахара	170	0,09	0	0,09	0,7	0,03
		Итого:	270	12,0	10,0	24,1	235,1	0,39
		Всего за день	1342,6	54,4	42,8	153,2	1218,9	10,0

10 день от 3 до 7 лет

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	180/5	5,6	6,5	25,8	184,1	0,5
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86,0	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	11,8	13,7	57,4	400,1	1,1
II Завтрак	401	Снежок	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
		Вафли	30	0,9	0,8	19,1	105,0	0
		Итого:	180	5,1	5,6	25,2	189,8	1,1
Обед	57	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/ 5	1,8	4,9	12,7	102,5	10,2
				6,6	2,3	0	47,1	0
	277	Гуляш из вареного мяса	100	14,0	7,1	3,4	133,5	0,6
	313	Греча отварная	150	8,6	6,0	38,6	243,7	0
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	760	34,8	20,9	94,9	708,4	12,0	
Полдник	ТТК	Сырники с молоком сгущенным	120/20	16,0	12,5	19,3	253,7	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
		Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	340	17,5	14,2	30,6	320,2	0,43
		Всего за день	1710	69,2	54,4	208,1	1618,5	14,6