

День: первый (понедельник)  
Неделя: первая



Черногорова  
Жанетта  
Викторовна

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ № 73  
Ж.В. Черногорова  
«    »    2024г.

Примерное десятидневное меню на летне/осенний период 2024 – 2025 г. МБДОУ № 73 «Веснянка»

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда                          | Масса<br>порци<br>й<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |        |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |        |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |
|--------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------------------|
|                                |                                             |                                 | Б                    | Ж      | У      |         |                       |                             | Б                    | Ж      | У      |         |                       |
| Завтрак:                       |                                             |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| 215                            | Омлет натуральный                           | 60                              | 5.292                | 10.188 | 1.014  | 117.228 | 0.09                  | 60                          | 5.292                | 10.188 | 1.014  | 117.228 | 0.09                  |
| 121                            | Икра кабачковая (пром/пр)                   | 70                              | 1.33                 | 6.23   | 5.39   | 83.3    | 4.9                   | 90                          | 1.71                 | 8.01   | 6.93   | 107.1   | 6.03                  |
| 701                            | Хлеб пшеничный                              | 20                              | 1.58                 | 0.2    | 9.66   | 47      | -                     | 30                          | 2.37                 | 0.3    | 14.5   | 70.5    | -                     |
| 392                            | Чай с сахаром                               | 150                             | 0.045                | 0.015  | 6.99   | 28.005  | 0.015                 | 180                         | 0.054                | 0.018  | 8.388  | 33.606  | 0.018                 |
| 134                            | Сок фруктовый или овощной                   | 100                             | 0.75                 | 0.15   | 15.15  | 69      | 3                     | 100                         | 0.75                 | 0.15   | 15.15  | 69      | 3                     |
| 10ч.                           |                                             |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
|                                | Итого завтрак:                              |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| Обед:                          |                                             |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| 770                            | Суп из овощей                               | 180                             | 6.372                | 4.5    | 8.91   | 98.55   | 7.5559                | 250                         | 8.85                 | 6.25   | 12.375 | 136.875 | 10.4943               |
| 20/8                           | Тефтели из мяса говядины / в томатном соусе | 50/20                           | 8.52                 | 7.32   | 6.36   | 122.4   | 0.84                  | 80/30                       | 11.36                | 9.76   | 8.48   | 163.2   | 1.12                  |
| 348                            |                                             |                                 | 0.232                | 0.84   | 1.604  | 14.9    | 0.476                 |                             | 0.348                | 1.26   | 2.406  | 22.35   | 0.714                 |
| 241                            | Каша пшеничная вязкая                       | 100                             | 3.965                | 4.342  | 17.784 | 126.1   | -                     | 120                         | 5.49                 | 6.012  | 24.624 | 174.6   | -                     |
| б/н                            | Огурец свежий                               | 20                              |                      |        |        |         |                       | 40                          | 0.06                 | 0      | 0.12   | 0.99    | 0.36                  |
| 700                            | Хлеб ржаной                                 | 30                              | 1.98                 | 0.36   | 10     | 52.2    | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48   | 13.36  | 69.6    | -                     |
| 378                            | Кисель из фруктов (вишня)                   | 150                             | 0.075                | 0.03   | 19.605 | 78.9    | 1.38                  | 180                         | 0.1                  | 0.04   | 26.14  | 105.2   | 1.84                  |
|                                | Итого обед:                                 |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                                             |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| 73                             | Суп молочный с овсяной крупой               | 180                             | 7.1                  | 8.6    | 17.7   | 175     | 1.1                   | 250                         | 8.875                | 10.75  | 22.125 | 218.75  | 1.375                 |
| 474                            | Булочка российская                          | 60                              | 4.94                 | 2.58   | 44.3   | 220     | 0.064                 | 90                          | 6.18                 | 3.22   | 55.32  | 275     | 0.08                  |
| 395                            | Кофейный напиток с молоком                  | 150                             | 2.34                 | 1.995  | 12.762 | 70.005  | 0.975                 | 180                         | 2.808                | 2.394  | 12.762 | 84.006  | 1.17                  |
| 368г                           | Фрукты свежие (банан)                       | 70                              | 1.05                 | 0.35   | 14.7   | 66.5    | 7                     | 100                         | 1.5                  | 0.5    | 21     | 95      | 10                    |
|                                | Итого полдник:                              |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
|                                | Итого за день:                              |                                 |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) 9 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                              |      |
|--------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|------------------------------|------|
| Завтрак            |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник совмещенный с ужином |      |
| норма              | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                        | факт |
| 350-450            |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                      |      |

День: второй (вторник)  
Неделя: первая

| №<br>рецеп<br>туры             | Наименование блюда                       | Масса<br>порций<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |       |         | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |        |         | (ккал) | Вита<br>мин<br>С (мг) |
|--------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|---------|---------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|--------|---------|--------|-----------------------|
|                                |                                          |                             | Б                    | Ж     | У       |         |                       |                             | Б                    | Ж      | У       |        |                       |
| Завтрак:                       |                                          |                             |                      |       |         |         |                       |                             |                      |        |         |        |                       |
| 94                             | Суп молочный с рисовой<br>крупой         | 180                         | 4.82                 | 5.08  | 16.84   | 132.4   | 0.92                  | 250                         | 6.025                | 6.35   | 21.05   | 165.5  | 1.15                  |
| 395                            | Кофейный напиток с молоком               | 150                         | 2.34                 | 1.995 | 12.762  | 70.005  | 0.975                 | 180                         | 2.808                | 2.394  | 12.762  | 84.006 | 1.17                  |
| 1                              | Бутерброд с маслом                       | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.7925 | 119     | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608  | 12.7925 | 119    | 0                     |
| 401.3<br>10ч.                  | Ряженка                                  | 120                         | 3.48                 | 3     | 5.04    | 61.3    | 0.36                  | 150                         | 4.35                 | 3.75   | 6.3     | 76.7   | 0.45                  |
|                                | Итого завтрак:                           |                             |                      |       |         |         |                       |                             |                      |        |         |        |                       |
| Обед:                          |                                          |                             |                      |       |         |         |                       |                             |                      |        |         |        |                       |
| 99                             | Суп картофельный с горохом<br>и гречками | 180                         | 7.38                 | 5.184 | 21.42   | 162.432 | 6.912                 | 250                         | 10.25                | 7.2    | 29.75   | 225.6  | 9.6                   |
| 298                            | Ленивые голубцы (говядина)               | 150                         | 13.26                | 8.52  | 18.795  | 205.005 | 18.78                 | 200                         | 17.68                | 11.36  | 25.06   | 273.34 | 25.04                 |
| 700                            | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1.98                 | 0.36  | 10      | 52.2    | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48   | 13.36   | 69.6   | 0                     |
| 376                            | Компот из сухофруктов                    | 150                         | 0.33                 | 0.015 | 20.82   | 84.75   | 0.3                   | 180                         | 0.44                 | 0.02   | 27.76   | 113    | 0.4                   |
|                                | Итого обед:                              |                             |                      |       |         |         |                       |                             |                      |        |         |        |                       |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                                          |                             |                      |       |         |         |                       |                             |                      |        |         |        |                       |
| 231                            | Сырники из творога                       | 100                         | 18.69                | 12.67 | 11.4    | 234     | 0.25                  | 120                         | 22.428               | 15.204 | 13.68   | 280.8  | 0.3                   |
| 360                            | Соус слад фруктовый                      | 20                          | 0.068                | 0.028 | 13.47   | 54.4    | 5.44                  | 30                          | 0.102                | 0.042  | 20.205  | 81.6   | 8.16                  |
| 392                            | Чай с сахаром                            | 150                         | 0.045                | 0.015 | 6.99    | 28.005  | 0.015                 | 180                         | 0.054                | 0.018  | 8.388   | 33.606 | 0.018                 |
| 458                            | Фрукты свежие (яблоко)                   | 100                         | 0.72                 | 0.16  | 6.48    | 34.4    | 48                    | 120                         | 0.9                  | 0.2    | 8.1     | 43     | 60                    |
|                                | Итого полдник:                           |                             |                      |       |         |         |                       |                             |                      |        |         |        |                       |
|                                | Итого за день:                           |                             |                      |       |         |         |                       |                             |                      |        |         |        |                       |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) 9 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|--------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак            |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма              | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450            |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |

День: третий (среда)  
Неделя: первая

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда                             | Масса<br>порций<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал) | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |
|--------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|--------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------------|
|                                |                                                |                             | Б                    | Ж     | У      |        |                       |                             | Б                    | Ж     | У      |         |                       |
| Завтрак:                       |                                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 93                             | Суп молочный с макаронными изделиями           | 180                         | 6.04                 | 5.6   | 18.24  | 147.6  | 0.92                  | 250                         | 7.55                 | 7     | 22.8   | 184.5   | 1.15                  |
| 1                              | Бутерброд с маслом                             | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119    | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119     | 0                     |
| 397                            | Какао с молоком                                | 150                         | 3.15                 | 2.715 | 12.96  | 88.995 | 1.2                   | 180                         | 3.78                 | 3.258 | 15.552 | 106.794 | 1.44                  |
| 134                            | Сок фруктовый или овощной                      | 100                         | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69     | 3                     | 100                         | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69      | 3                     |
| 10ч.                           |                                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
|                                | Итого завтрак:                                 |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| Обед:                          |                                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 85                             | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 180                         | 0.82                 | 1.24  | 5.03   | 34.6   | 2.3                   | 250                         | 2.05                 | 3.1   | 12.575 | 86.5    | 5.75                  |
| 304                            | Плов из мяса птицы                             | 150                         | 15                   | 13.86 | 25.095 | 285    | 0.39                  | 200                         | 20                   | 18.48 | 33.46  | 380     | 0.52                  |
| 700                            | Хлеб ржаной                                    | 30                          | 1.98                 | 0.36  | 10     | 52.2   | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 0                     |
| 398                            | Напиток из плодов шиповника                    | 150                         | 0.51                 | 0.21  | 15.6   | 65.8   | 75                    | 180                         | 0.612                | 0.252 | 18.7   | 79      | 90                    |
|                                | Итого обед:                                    |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 45                             | Винегрет                                       | 100                         | 1.35                 | 6.16  | 7.69   | 91.6   | 13.25                 | 150                         | 2.03                 | 9.24  | 11.5   | 137     | 19.9                  |
| 8                              | Сельдь слабосоленая                            | 30                          | 7.3                  | 2.88  | -      | 55.2   | -                     | 60                          | 14.6                 | 5.76  | -      | 110     | -                     |
| 701                            | Хлеб пшеничный                                 | 30                          | 2.37                 | 0.3   | 14.5   | 70.5   | -                     | 40                          | 3.16                 | 0.4   | 19.3   | 94      | -                     |
| 392                            | Чай с сахаром                                  | 150                         | 0.045                | 0.015 | 6.99   | 28.005 | 0.015                 | 180                         | 0.054                | 0.018 | 8.388  | 33.606  | 0.018                 |
| б/н                            | Кондитерское изделие (печенье)                 | 20                          |                      |       |        |        |                       | 40                          |                      |       |        |         |                       |
|                                | Итого полдник:                                 |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
|                                | Итого за день:                                 |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) до 10 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|------------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак                |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма                  | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450                |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |

День: четвертый (четверг)  
Неделя: первая

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда                       | Масса<br>порций<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |        |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |
|--------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------------|
|                                |                                          |                             | Б                    | Ж      | У      |         |                       |                             | Б                    | Ж     | У      |         |                       |
| Завтрак:                       |                                          |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 94                             | Суп молочный с кукурузной крупой         | 180                         | 4.82                 | 5.08   | 16.84  | 132.4   | 0.92                  | 250                         | 6.025                | 6.35  | 21.05  | 165.5   | 1.15                  |
| 1                              | Бутерброд с маслом                       | 30/5                        | 2.142                | 6.608  | 12.793 | 119     | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119     | 0                     |
| 395                            | Кофейный напиток с молоком               | 150                         | 2.34                 | 1.995  | 12.762 | 70.005  | 0.975                 | 180                         | 2.808                | 2.394 | 12.762 | 84.006  | 1.17                  |
| 536<br>10ч.                    | Йогурт питьевой                          | 120                         |                      |        |        |         |                       | 150                         | 7.5                  | 4.8   | 12.05  | 130.5   | 0.9                   |
|                                | Итого завтрак:                           |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| Обед:                          |                                          |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 83                             | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 180                         | 8.015                | 5.446  | 11.258 | 126.202 | 8.234                 | 250                         | 11.015               | 7.502 | 15.631 | 174.238 | 11.43                 |
| 88                             | Котлета рыбная любительская              | 50                          | 13.41                | 1.866  | 3.576  | 81.978  | 0.372                 | 80                          | 17.88                | 2.488 | 4.768  | 109.304 | 0.496                 |
| 321                            | Пюре картофельное                        | 100                         | 2.04                 | 3.2    | 13.63  | 91.5    | 12.11                 | 120                         | 2.448                | 3.84  | 16.356 | 109.8   | 14.532                |
| б/н                            | Помидор свежий                           | 20                          |                      |        |        |         |                       | 40                          | 0.06                 | 0     | 0.12   | 0.99    | 0.36                  |
| 700                            | Хлеб ржаной                              | 30                          | 1.98                 | 0.36   | 10     | 52.2    | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 0                     |
| 376                            | Компот из сухофруктов                    | 150                         | 0.33                 | 0.015  | 20.82  | 84.75   | 0.3                   | 180                         | 0.44                 | 0.02  | 27.76  | 113     | 0.4                   |
|                                | Итого обед:                              |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| Полдник. совмещенный с ужином: |                                          |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 336                            | Тушеная капуста                          | 100                         | 2.07                 | 3.24   | 9.43   | 75.1    | 17.16                 | 150                         | 2.484                | 3.888 | 11.316 | 90.12   | 20.592                |
| 215                            | Омлет натуральный                        | 60                          | 5.292                | 10.188 | 1.014  | 117.228 | 0.09                  | -                           | -                    | -     | -      | -       | -                     |
| 701                            | Хлеб пшеничный                           | 20                          | 1.58                 | 0.2    | 9.66   | 47      | -                     | 30                          | 2.37                 | 0.3   | 14.5   | 70.5    | -                     |
| 393                            | Чай с лимоном                            | 150                         | 0.105                | 0.015  | 8.505  | 34.17   | 2.355                 | 180                         | 0.126                | 0.018 | 10.206 | 41.004  | 2.826                 |
| 368                            | Фрукты свежие (яблоко)                   | 70                          | 0.28                 | 0.28   | 6.86   | 30.8    | 7                     | 90                          | 0.36                 | 0.36  | 8.82   | 39.6    | 9                     |
|                                | Итого за день:                           |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) до 10 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|------------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак                |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма                  | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450                |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |

День: пятый (пятница)  
Неделя: первая

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда            | Масса<br>порций<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |        |        | (ккал) | Вита<br>мин<br>С (мг) |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|--------|-----------------------|
|                                |                               |                             | Б                    | Ж     | У      |         |                       |                             | Б                    | Ж      | У      |        |                       |
| Завтрак:                       |                               |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |
| 73                             | Суп молочный с пшеном         | 180                         | 7                    | 8.3   | 18.4   | 175     | 1.1                   | 250                         | 8.75                 | 10.375 | 23     | 218.75 | 1.375                 |
| 1                              | Бутерброд с маслом            | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119     | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608  | 12.793 | 119    | 0                     |
| 395                            | Кофейный напиток с<br>молоком | 150                         | 2.34                 | 1.995 | 12.762 | 70.005  | 0.975                 | 180                         | 2.808                | 2.394  | 12.762 | 84.006 | 1.17                  |
| 401                            | Кефир                         | 120                         | 3.48                 | 3     | 5.04   | 61.3    | 0.76                  | 150.                        | 4.35                 | 3.75   | 6      | 75     | 1.05                  |
| 10ч.                           |                               |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |
|                                | Итого завтрак:                |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |
| Обед:                          |                               |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |
| 5/2                            | Свекольник со сметаной        | 180                         | 1.62                 | 3.96  | 12.42  | 83.2    | 4.86                  | 250                         | 2.25                 | 5.5    | 17.25  | 115    | 6.75                  |
| 96                             | Жаркое по-домашнему           | 150                         | 7.965                | 8.145 | 14.55  | 182.805 | 3.075                 | 200                         | 10.62                | 10.86  | 19.4   | 243.74 | 4.1                   |
| б/н                            | Огурец свежий                 | 20                          |                      |       |        |         |                       | 40                          | 0.06                 | 0      | 0.12   | 0.99   | 0.36                  |
| 700                            | Хлеб ржаной                   | 30                          | 1.98                 | 0.36  | 10     | 52.2    | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48   | 13.36  | 69.6   | 0                     |
| 376                            | Компот из свежих фруктов      | 150                         | 0.33                 | 0.015 | 20.82  | 84.75   | 0.3                   | 180                         | 0.44                 | 0.02   | 27.76  | 113    | 0.4                   |
|                                | Итого обед:                   |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                               |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |
| 236                            | Пудинг творожный с рисом      | 100                         | 14.73                | 9.94  | 18.93  | 224     | 0.19                  | 150                         | 22.1                 | 14.9   | 28.4   | 336    | 0.285                 |
| 490                            | Соус сметанный                | 20                          | 1.4                  | 1.58  | 1.9    | 27      | 0.2                   | 30                          | 2.1                  | 2.37   | 2.85   | 40.5   | 0.3                   |
| 701                            | Хлеб пшеничный                | 20                          | 1.58                 | 0.2   | 9.66   | 47      | -                     | 30                          | 2.37                 | 0.3    | 14.5   | 70.5   | -                     |
| 392                            | Чай с сахаром                 | 150                         | 0.045                | 0.015 | 6.99   | 28.005  | 0.015                 | 180                         | 0.054                | 0.018  | 8.388  | 33.606 | 0.018                 |
| 458                            | Фрукты свежие (яблоко)        | 90                          | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47      | 10                    | 120                         | 0.48                 | 0.48   | 11.75  | 56.4   | 12                    |
|                                | Итого полдник:                |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |
|                                | Итого за день:                |                             |                      |       |        |         |                       |                             |                      |        |        |        |                       |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) до 10 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|------------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак                |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма                  | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450                |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |

День: шестой (понедельник)  
Неделя: вторая

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда              | Масса<br>порций<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |        |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |        |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |  |  |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------------------|--|--|
|                                |                                 |                             | Б                    | Ж      | У      |         |                       |                             | Б                    | Ж      | У      |         |                       |  |  |
| Завтрак:                       |                                 |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |  |  |
| 215                            | Омлет натуральный               | 60                          | 5.292                | 10.188 | 1.014  | 117.228 | 0.09                  | 60                          | 5.292                | 10.188 | 1.014  | 117.228 | 0.09                  |  |  |
| 121                            | Икра кабачковая (пром/пр)       | 70                          | 1.33                 | 6.23   | 5.39   | 83.3    | 4.9                   | 90                          | 1.71                 | 8.01   | 6.93   | 107.1   | 6.03                  |  |  |
| 701                            | Хлеб пшеничный                  | 20                          | 1.58                 | 0.2    | 9.66   | 47      | -                     | 30                          | 2.37                 | 0.3    | 14.5   | 70.5    | -                     |  |  |
| 392                            | Чай с сахаром                   | 150                         | 0.045                | 0.015  | 6.99   | 28.005  | 0.015                 | 180                         | 0.054                | 0.018  | 8.388  | 33.606  | 0.018                 |  |  |
| 134                            | Сок фруктовый                   | 100                         | 0.75                 | 0.15   | 15.15  | 69      | 3                     | 100                         | 0.75                 | 0.15   | 15.15  | 69      | 3                     |  |  |
| 10ч.                           |                                 |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |  |  |
| Обед:                          |                                 |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |  |  |
| 76                             | Рассольник Ленинградский        | 180                         | 1.512                | 3.69   | 11.952 | 86.94   | 5.436                 | 250                         | 2.1                  | 5.125  | 16.6   | 120.75  | 7.55                  |  |  |
| 274                            | Мясо тушеное с овощами          | 150                         | 14.8                 | 11.3   | 10.2   | 202     | 3.54                  | 200                         | 19.7                 | 15     | 13.7   | 269     | 4.72                  |  |  |
| 700                            | Хлеб ржаной                     | 30                          | 1.98                 | 0.36   | 10     | 52.2    | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48   | 13.36  | 69.6    | 0                     |  |  |
| 378                            | Кисель из свежих фруктов        | 150                         | 0.075                | 0.03   | 19.605 | 78.9    | 1.38                  | 180                         | 0.1                  | 0.04   | 26.14  | 105.2   | 1.84                  |  |  |
|                                | Итого обед:                     |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |  |  |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                                 |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |  |  |
| 94                             | Суп молочный с гречневой крупой | 180                         | 4.34                 | 4.57   | 15.2   | 119     | 0.81                  | 250                         | 6.03                 | 6.35   | 21.1   | 166     | 1.13                  |  |  |
| 395                            | Кофейный напиток с молоком      | 150                         | 2.34                 | 1.995  | 12.762 | 70.005  | 0.975                 | 180                         | 2.808                | 2.394  | 12.762 | 84.006  | 1.17                  |  |  |
| 458                            | Ватрушка с творогом             | 50                          | 6.59                 | 3.92   | 20.8   | 144     | 0.03                  | 70                          | 9.22                 | 5.48   | 29.2   | 202     | 0.042                 |  |  |
|                                | Итого полдник:                  |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |  |  |
|                                | Итого за день:                  |                             |                      |        |        |         |                       |                             |                      |        |        |         |                       |  |  |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) до 10 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|------------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак                |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма                  | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450                |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |

День: седьмой(вторник)  
Неделя: вторая

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда          | Масса<br>порци<br>й<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |       |         | (ккал) | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |        |         | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |  |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|---------|--------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|--------|---------|---------|-----------------------|--|
|                                |                             |                                 | Б                    | Ж     | У       |        |                       |                             | Б                    | Ж      | У       |         |                       |  |
| Завтрак:                       |                             |                                 |                      |       |         |        |                       |                             |                      |        |         |         |                       |  |
| 92                             | Суп молочный манный         | 180                             | 5.48                 | 5.04  | 16.1    | 131.8  | 0.98                  | 250                         | 6.85                 | 6.3    | 20.125  | 164.75  | 1.225                 |  |
| 1                              | Бутерброд с маслом          | 30/5                            | 2.142                | 6.608 | 12.7925 | 119    | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608  | 12.7925 | 119     | 0                     |  |
| 397                            | Какао с молоком             | 150                             | 3.15                 | 2.715 | 12.96   | 88.995 | 1.2                   | 180                         | 3.78                 | 3.258  | 15.552  | 106.794 | 1.44                  |  |
| 401.3<br>10ч.                  | Ряженка                     | 120                             | 3.48                 | 3     | 5.04    | 61.3   | 0.36                  | 150                         | 4.35                 | 3.75   | 6.3     | 76.7    | 0.45                  |  |
|                                | Итого завтрак:              |                                 |                      |       |         |        |                       |                             |                      |        |         |         |                       |  |
| Обед:                          |                             |                                 |                      |       |         |        |                       |                             |                      |        |         |         |                       |  |
| 57                             | Борщ Вегетарианский         | 180                             | 1.314                | 3.528 | 9.18    | 73.8   | 7.398                 | 250                         | 1.825                | 4.9    | 12.75   | 102.5   | 10.275                |  |
| 94                             | Суфле из печени             | 50                              | 10.1                 | 7     | 6.77    | 131    | 6.19                  | 70                          | 141                  | 9.8    | 9.48    | 183     | 8.67                  |  |
| 321                            | Пюре картофельное           | 100                             | 2.04                 | 3.2   | 13.63   | 91.5   | 12.11                 | 120                         | 2.448                | 3.84   | 16.356  | 109.8   | 14.532                |  |
| б/н                            | Огурец свежий               | 20                              |                      |       |         |        |                       | 40                          | 0.06                 | 0      | 0.12    | 0.99    | 0.36                  |  |
| 700                            | Хлеб ржаной                 | 30                              | 1.98                 | 0.36  | 10      | 52.2   | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48   | 13.36   | 69.6    | 0                     |  |
| 398                            | Напиток из плодов шиповника | 150                             | 0.51                 | 0.21  | 14.235  | 61.005 | 75                    | 180                         | 0.68                 | 0.28   | 18.98   | 81.34   | 100                   |  |
|                                | Итого обед:                 |                                 |                      |       |         |        |                       |                             |                      |        |         |         |                       |  |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                             |                                 |                      |       |         |        |                       |                             |                      |        |         |         |                       |  |
| 156                            | Вареники ленивые            | 120                             | 13.56                | 14.34 | 13.98   | 238.2  | 0.036                 | 150                         | 16.95                | 17.925 | 17.475  | 297.75  | 0.045                 |  |
| 351                            | Соус молочный сладкий       | 20                              | 0.388                | 0.904 | 2.652   | 20.3   | 0.064                 | 30                          | 0.582                | 1.356  | 3.978   | 30.45   | 0.096                 |  |
| 701                            | Хлеб пшеничный              | 20                              | 1.58                 | 0.2   | 9.66    | 47     | -                     | 30                          | 2.37                 | 0.3    | 14.5    | 70.5    | -                     |  |
| 392                            | Чай с сахаром               | 150                             | 0.045                | 0.015 | 6.99    | 28.005 | 0.015                 | 180                         | 0.054                | 0.018  | 8.388   | 33.606  | 0.018                 |  |
| 458                            | Фрукты свежие (яблоко)      | 90                              | 0.4                  | 0.4   | 9.8     | 47     | 10                    | 120                         | 0.48                 | 0.48   | 11.75   | 56.4    | 12                    |  |
|                                | Итого за день:              |                                 |                      |       |         |        |                       |                             |                      |        |         |         |                       |  |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) 9 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|--------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак            |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма              | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450            |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |

День: восьмой (среда)

Неделя: вторая

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда               | Масса<br>порци<br>й<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |
|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------------|
|                                |                                  |                                 | Б                    | Ж     | У      |         |                       |                             | Б                    | Ж     | У      |         |                       |
| Завтрак:                       |                                  |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 73                             | Суп молочный с овсяной<br>крупой | 180                             | 7.1                  | 8.6   | 17.7   | 175     | 1.1                   | 250                         | 8.875                | 10.75 | 22.125 | 218.75  | 1.375                 |
| 395                            | Кофейный напиток с<br>молоком    | 150                             | 2.34                 | 1.995 | 12.762 | 70.005  | 0.975                 | 180                         | 2.808                | 2.394 | 12.762 | 84.006  | 1.17                  |
| 1                              | Бутерброд с маслом               | 30/5                            | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119     | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119     | 0                     |
| 134                            | Сок фруктовый                    | 100                             | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69      | 3                     | 100                         | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69      | 3                     |
| 10ч.                           |                                  |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
|                                | Итого завтрак:                   |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| Обед:                          |                                  |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 47                             | Суп фасолевый                    | 180                             | 5.184                | 0.612 | 17.244 | 106.254 | 6.102                 | 250                         | 7.2                  | 0.85  | 23.95  | 147.575 | 8.475                 |
| 278                            | Бефстроганов (говядина)          | 50                              | 6.747                | 6.18  | 2.544  | 92.735  | 0.013                 | 80                          | 9.474                | 8.752 | 3.679  | 131.311 | 0.019                 |
| 241                            | Каша пшеничная вязкая            | 100                             | 3.965                | 4.342 | 17.784 | 126.1   | 0                     | 120                         | 5.49                 | 6.012 | 24.624 | 174.6   | 0                     |
| б/н                            | Помидор свежий                   | 20                              |                      |       |        |         |                       | 40                          | 0.06                 | 0     | 0.12   | 0.99    | 0.36                  |
| 700                            | Хлеб ржаной                      | 30                              | 1.98                 | 0.36  | 10     | 52.2    | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 0                     |
| 376                            | Компот из свежих фруктов         | 150                             | 0.33                 | 0.015 | 20.82  | 84.75   | 0.3                   | 180                         | 0.44                 | 0.02  | 27.76  | 113     | 0.4                   |
|                                | Итого обед:                      |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                                  |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
| 449                            | Оладьи запеченные, с<br>джемом   | 100/20                          | 8.69                 | 10.9  | 47.1   | 322     | 0.42                  | 120/30                      | 10.9                 | 13.7  | 58.9   | 402     | 0.525                 |
| 393                            | Чай с лимоном                    | 150                             | 0.105                | 0.015 | 8.505  | 34.17   | 2.355                 | 180                         | 0.126                | 0.018 | 10.206 | 41.004  | 2.826                 |
| 458                            | Фрукты свежие (яблоко)           | 90                              | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47      | 10                    | 120                         | 0.48                 | 0.48  | 11.75  | 56.4    | 12                    |
|                                | Итого полдник:                   |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |
|                                | Итого за день:                   |                                 |                      |       |        |         |                       |                             |                      |       |        |         |                       |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) 9 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|--------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак            |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма              | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450            |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |



День: девятый (четверг)  
Неделя: вторая

| №<br>рецеп-<br>туры            | Наименование блюда             | Масса<br>порций<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал) | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |        |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|--------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|---------|-----------------------|
|                                |                                |                             | Б                    | Ж     | У      |        |                       |                             | Б                    | Ж      | У      |         |                       |
| Завтрак:                       |                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| 73                             | Суп молочный с крупой Артек    | 180                         | 8                    | 9.1   | 27.9   | 224    | 1.1                   | 250                         | 10                   | 11.375 | 34.875 | 280     | 1.375                 |
| 1                              | Бутерброд с маслом             | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119    | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608  | 12.793 | 119     | 0                     |
| 397                            | Какао с молоком                | 150                         | 3.15                 | 2.715 | 12.96  | 88.995 | 1.2                   | 180                         | 3.78                 | 3.258  | 15.552 | 106.794 | 1.44                  |
| 401                            | Кефир                          | 120.                        | 3.48                 | 3     | 5.04   | 61.3   | 0.76                  | 150                         | 4.35                 | 3.75   | 6      | 75      | 1.05                  |
| 10ч.                           |                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
|                                | Итого завтрак:                 |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| Обед:                          |                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| 770                            | Суп из овощей                  | 180                         | 6.372                | 4.5   | 8.91   | 98.55  | 7.5559                | 250                         | 8.85                 | 6.25   | 12.375 | 136.875 | 10.4943               |
| 282                            | Котлеты из мяса говядины       | 50                          | 7.78                 | 5.78  | 7.85   | 114    | 0.075                 | 80                          | 12.424               | 9.424  | 12.856 | 185.336 | 0.12                  |
| 67                             | Каша гречневая                 | 100                         | 5.7                  | 4.82  | 27.45  | 180.34 | 0                     | 120                         | 6.84                 | 5.784  | 32.94  | 216.408 | 0                     |
| б/н                            | огурец свежий                  |                             |                      |       |        |        |                       | 30                          | 0.252                | 0.072  | 2.967  | 12.954  | 0.36                  |
| 700                            | Хлеб ржаной                    | 30                          | 1.98                 | 0.36  | 10     | 52.2   | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48   | 13.36  | 69.6    | 0                     |
| 376                            | Компот из сухофруктов          | 150                         | 0.33                 | 0.015 | 20.82  | 84.75  | 0.3                   | 180                         | 0.44                 | 0.02   | 27.76  | 113     | 0.4                   |
|                                | Итого завтрак:                 |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| Полдник, совмещенный с ужином: |                                |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
| 22                             | Салат из свеклы отварной       | 100                         | 13.65                | 52.1  | 85.7   | 866    | 120                   | 150                         | 20.5                 | 78.2   | 129    | 1.299   | 180                   |
| 213                            | Яйцо отварное                  | 40                          | 5.08                 | 4.6   | 0.28   | 63     | -                     | 40                          | 5.08                 | 4.6    | 0.28   | 63      | -                     |
| 701                            | Хлеб пшеничный                 | 20                          | 1.58                 | 0.2   | 9.66   | 47     | -                     | 30                          | 2.37                 | 0.3    | 14.5   | 70.5    | -                     |
| 393                            | Чай с лимоном                  | 150                         | 0.105                | 0.015 | 8.505  | 34.17  | 2.355                 | 180                         | 0.126                | 0.018  | 10.206 | 41.004  | 2.826                 |
| б/н                            | Кондитерское изделие (печенье) | 20                          |                      |       |        |        |                       | 30                          | 2.1                  | 7.5    | 18.6   | 150     | 0                     |
|                                | Итого полдник:                 |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |
|                                | Итого за день:                 |                             |                      |       |        |        |                       |                             |                      |        |        |         |                       |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) 9 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|--------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак            |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма              | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450            |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |

День: десятый (пятница)  
Неделя: вторая

| №<br>рецеп-<br>туры           | Наименование блюда                      | Масса<br>порци<br>й<br>(1-3 г.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал) | Вита<br>мин<br>С (мг) | Масса<br>порций<br>(3-7 л.) | Пищевые вещества (г) |       |        | (ккал)  | Вита<br>мин<br>С (мг) |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|--------|--------|-----------------------|-----------------------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------------|--|
|                               |                                         |                                 | Б                    | Ж     | У      |        |                       |                             | Б                    | Ж     | У      |         |                       |  |
| Завтрак:                      |                                         |                                 |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |  |
| 94                            | Суп молочный с рисовой<br>крупой        | 180                             | 4.82                 | 5.08  | 16.84  | 132.4  | 0.92                  | 250                         | 6.025                | 6.35  | 21.05  | 165.5   | 1.15                  |  |
| 1                             | Бутерброд с маслом                      | 30/5                            | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119    | 0                     | 30/5                        | 2.142                | 6.608 | 12.793 | 119     | 0                     |  |
| 395                           | Кофейный напиток с<br>молоком           | 150                             | 2.34                 | 1.995 | 12.762 | 70.005 | 0.975                 | 180                         | 2.808                | 2.394 | 12.762 | 84.006  | 1.17                  |  |
| 134<br>10ч.                   | Сок фруктовый                           | 100                             | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69     | 3                     | 100                         | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69      | 3                     |  |
|                               | Итого завтрак:                          |                                 |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |  |
| Обед:                         |                                         |                                 |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |  |
| 71                            | Щи из св капусты                        | 180                             | 1.17                 | 3.51  | 4.86   | 55.6   | 9.58                  | 250                         | 1.63                 | 4.88  | 6.75   | 77.3    | 13.3                  |  |
| 247                           | Рыба, тушенная с овощами                | 50                              | 6.558                | 3.06  | 1.542  | 60     | 1.728                 | 80                          | 8.744                | 4.08  | 2.056  | 80      | 2.304                 |  |
| 321                           | Пюре картофельное                       | 100                             | 2.04                 | 3.2   | 13.63  | 91.5   | 12.11                 | 120                         | 2.448                | 3.84  | 16.356 | 109.8   | 14.532                |  |
| б/н                           | Помидор свежий                          |                                 |                      |       |        |        |                       | 30                          | 0.252                | 0.072 | 2.967  | 12.954  | 0.36                  |  |
| 700                           | Хлеб ржаной                             | 30                              | 1.98                 | 0.36  | 10     | 52.2   | -                     | 40                          | 2.64                 | 0.48  | 13.36  | 69.6    | 0                     |  |
| 376                           | Компот из свежих фруктов                | 150                             | 0.33                 | 0.015 | 20.82  | 84.75  | 0.3                   | 180                         | 0.44                 | 0.02  | 27.76  | 113     | 0.4                   |  |
|                               | Итого обед:                             |                                 |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |  |
| Полдник, совмещенный с ужином |                                         |                                 |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |  |
| 206                           | Макароны отварные с сыром               | 100                             | 6.19                 | 6.67  | 15.14  | 145.33 | 0.09                  | 120                         | 7.428                | 8.004 | 18.168 | 174.396 | 0.108                 |  |
| 12                            | Салат из кукурузы<br>(консервированной) | 70                              | 2.016                | 4.326 | 5.628  | 69.51  | 6.51                  | 90                          | 2.592                | 5.562 | 7.236  | 89.37   | 8.37                  |  |
| 701                           | Хлеб пшеничный                          | 30                              | 2.37                 | 0.3   | 14.5   | 70.5   | -                     | 40                          | 3.16                 | 0.4   | 19.3   | 94      | -                     |  |
| 393                           | Чай с лимоном                           | 150                             | 0.105                | 0.015 | 8.505  | 34.17  | 2.355                 | 180                         | 0.126                | 0.018 | 10.206 | 41.004  | 2.826                 |  |
| б/н                           | Кондитерское изделие<br>(пряник)        | 20                              | 1                    | 0.7   | 14.6   | 70     | 0                     | 40                          | 2                    | 1.4   | 29.2   | 140     | 0                     |  |
|                               | Итого полдник:                          |                                 |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |  |
|                               | Итого за день:                          |                                 |                      |       |        |        |                       |                             |                      |       |        |         |                       |  |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| (1-3 года) 9 часов |      |         |      |                               |      | (3-7 лет) до 12 часов |      |         |      |                               |      |
|--------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|-----------------------|------|---------|------|-------------------------------|------|
| Завтрак            |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      | Завтрак               |      | Обед    |      | Полдник, совмещенный с ужином |      |
| норма              | факт | норма   | факт | норма                         | факт | норма                 | факт | норма   | факт | норма                         | факт |
| 350-450            |      | 450-550 |      | 350-400                       |      | 400-550               |      | 600-800 |      | 450-600                       |      |