

Заведующий \_\_\_\_\_ / Н.В.Юмашева /  
(подпись) (расшифровка подписи)



**Неделя 1**  
**День 3**  
**Возрастная категория:** с 1 до 3 лет

| Возрастная категория: с 1 до 3 лет |                            |         |                      |       |        |                                     |                    |
|------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|--------------------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда         | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|                                    |                            | блюда г | Б                    | Ж     | У      |                                     |                    |
|                                    |                            |         |                      |       |        |                                     |                    |
|                                    |                            |         |                      |       |        |                                     |                    |
| завтрак                            | Каша молочная гречневая    | 150     | 2,25                 | 3,20  | 10,95  | 131,50                              | 138                |
|                                    | Хлеб пшеничный             | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                               | 84                 |
|                                    | Масло сливочное (порциями) | 7       | 0,05                 | 5,07  | 0,09   | 46,27                               | 88                 |
|                                    | Чай с молоком              | 180     | 1,44                 | 1,17  | 10,35  | 57,60                               | 31                 |
|                                    | Сыр (порциями)             | 10      | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 36,00                               | 110                |
|                                    |                            |         |                      |       |        |                                     |                    |
| итого за завтрак                   |                            | 367     | 7,48                 | 12,61 | 30,67  | 317,17                              |                    |
| второй завтрак                     | Пюре из моркови и яблок    | 100     | 0,80                 | 0,80  | 62,00  | 169,00                              | 159                |
| итого за второй завтрак            |                            | 100     | 0,80                 | 0,80  | 62,00  | 169,00                              |                    |
| обед                               | Салат из отварной свеклы   | 30      | 0,43                 | 1,52  | 0,15   | 22,62                               | 275                |
|                                    |                            |         |                      |       |        |                                     |                    |
|                                    | Рассольник со сметаной     | 150     | 1,47                 | 3,68  | 11,46  | 84,98                               | 4                  |
|                                    | Биточки мясные             | 50      | 7,03                 | 5,73  | 5,11   | 99,38                               | 199                |
|                                    | Пюре картофельное          | 120     | 2,60                 | 3,74  | 6,43   | 99,10                               | 188                |
|                                    | Хлеб пшеничный             | 30      | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                               | 84                 |
|                                    | Кисель фруктовый           | 180     | 0,07                 | 0,00  | 20,03  | 80,46                               | 38                 |
| итого за обед                      |                            | 560     | 13,73                | 15,00 | 57,10  | 455,24                              |                    |
| полдник                            | Ватрушка с творогом        | 100     | 10,48                | 10,98 | 33,10  | 287,30                              | 63                 |
|                                    | Какао с молоком            | 150     | 2,50                 | 2,18  | 10,35  | 70,50                               | 43//1              |
|                                    |                            |         |                      |       |        |                                     |                    |
| итого за полдник                   |                            | 250     | 12,98                | 13,16 | 43,45  | 357,80                              |                    |
| ужин                               | Капуста тушеная            | 120     | 2,53                 | 5,37  | 5,58   | 112,80                              | 184                |
|                                    | Оладьи из печени           | 50      | 8,23                 | 5,08  | 5,23   | 98,28                               | 191                |
|                                    | Хлеб пшеничный             | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                               | 84                 |
|                                    | Чай с сахаром              | 150     | 0,15                 | 0,08  | 6,98   | 28,50                               | 41                 |
|                                    | Фрукты                     | 95      | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 41,80                               | 124                |
| итого за ужин                      |                            | 435     | 12,71                | 11,13 | 36,38  | 327,18                              |                    |
| Итого за день:                     |                            | 1712    | 47,70                | 52,69 | 229,59 | 1626,39                             |                    |

**Неделя 1**  
**День 3**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

| Возрастная категория: с 3 до 7 лет |                            |         |                      |       |        |                               |             |
|------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда         | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|                                    |                            | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                                    |                            |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                            | Каша молочная гречневая    | 180     | 2,70                 | 3,84  | 13,14  | 157,80                        | 138         |
|                                    | Хлеб пшеничный             | 35      | 2,49                 | 0,39  | 16,24  | 80,15                         | 84          |
|                                    | Масло сливочное (порциями) | 8       | 0,06                 | 5,80  | 0,10   | 52,88                         | 88          |
|                                    | Чай с молоком              | 180     | 1,44                 | 1,17  | 10,35  | 57,60                         | 31          |
|                                    | Сыр (порциями)             | 20      | 4,64                 | 5,90  | 0,00   | 72,00                         | 110         |
|                                    |                            |         |                      |       |        |                               |             |
| итого за завтрак                   |                            | 423     | 11,33                | 17,10 | 39,83  | 420,43                        |             |
| второй завтрак                     | Пюре из моркови и яблок    | 100     | 0,80                 | 0,80  | 62,00  | 169,00                        | 159         |
| итого за второй завтрак            |                            | 100     | 0,80                 | 0,80  | 62,00  | 169,00                        |             |
| обед                               | Салат из отварной свеклы   | 50      | 0,72                 | 2,54  | 0,25   | 37,70                         | 275         |
|                                    | Рассольник со сметаной     | 180     | 1,76                 | 4,41  | 13,75  | 101,97                        | 4           |
|                                    | Биточки мясные             | 70      | 9,84                 | 8,02  | 7,16   | 139,13                        | 199         |
|                                    | Пюре картофельное          | 130     | 2,82                 | 4,06  | 6,97   | 107,30                        | 188         |
|                                    | Хлеб пшеничный             | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
|                                    | Кисель фруктовый           | 200     | 0,01                 | 0,00  | 22,26  | 89,40                         | 38          |
|                                    | итого за обед              | 680     | 18,70                | 19,58 | 73,59  | 590,00                        |             |
|                                    |                            | 100     | 10,48                | 10,98 | 33,10  | 287,30                        | 63          |
| полдник                            | Ватрушка с творогом        | 180     | 2,97                 | 2,61  | 12,42  | 84,60                         | 43/1        |
|                                    | Какао с молоком            |         |                      |       |        |                               |             |
|                                    |                            |         |                      |       |        |                               |             |
| итого за полдник                   |                            | 280     | 13,45                | 13,59 | 45,52  | 371,90                        |             |
| ужин                               | Капуста тушеная            | 130     | 2,76                 | 5,82  | 6,05   | 122,20                        | 184         |
|                                    | Оладьи из печени           | 80      | 13,17                | 8,13  | 8,38   | 157,26                        | 191         |
|                                    | Хлеб пшеничный             | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
|                                    | Чай с сахаром              | 180     | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                         | 41          |
|                                    |                            | 100     | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,00                         | 124         |
|                                    | Фрукты                     |         |                      |       |        |                               |             |
| итого за ужин                      |                            | 540     | 20,06                | 15,00 | 55,81  | 472,16                        |             |
| Итого за день:                     |                            | 2023    | 64,34                | 66,07 | 276,75 | 2023,49                       |             |