

Утверждаю  
Заведующий Е.Н. Кузнецова / Е.Н. Кузнецова /  
(подпись) (расшифровка подписи)



### Неделя 1

### День 5

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                 | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                         |                                 |         |                      |       |        |                               |             |
|                         |                                 |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                 | Каша пшеничная молочная жидкая  | 150     | 4,67                 | 3,65  | 17,80  | 119,10                        | 136         |
|                         |                                 |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                         | Масло сливочное (порциями)      | 5       | 0,04                 | 3,60  | 0,07   | 33,05                         | 88          |
|                         |                                 |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Чай с сахаром                   | 180     | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                         | 41          |
| итого за завтрак        |                                 | 355     | 6,31                 | 7,57  | 35,53  | 232,15                        |             |
| второй завтрак          | Яблоки печеные(без сахара)      | 100     | 0,39                 | 0,39  | 9,51   | 45,59                         | 284//1      |
| итого за второй завтрак |                                 | 100     | 0,39                 | 0,39  | 9,51   | 45,59                         |             |
| обед                    | Кукуруза консервированная       | 30      | 1,30                 | 0,90  | 2,35   | 22,50                         | 115         |
|                         | Суп с рыбными консервами        | 150     | 5,16                 | 5,04  | 8,60   | 100,38                        | 10          |
|                         | Курица тушеная в томатном соусе | 60      | 6,36                 | 7,99  | 2,21   | 90,85                         | 207         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая      | 110     | 6,27                 | 5,30  | 30,20  | 222,20                        | 185         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
|                         | Кисель фруктовый                | 180     | 0,07                 | 0,00  | 20,03  | 80,46                         | 38          |
| итого за обед           |                                 | 580     | 22,71                | 19,78 | 86,59  | 630,89                        |             |
| полдник                 | Сдоба                           | 50      | 3,25                 | 3,25  | 28,10  | 147,64                        | 73          |
|                         | Кефирный напиток                | 180     | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                        | 33          |
| итого за полдник        |                                 | 230     | 8,47                 | 9,01  | 35,30  | 253,84                        |             |
| ужин                    | Рагу из овощей                  | 130     | 1,62                 | 2,90  | 7,40   | 62,50                         | 240         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                         | Чай с молоком                   | 160     | 1,28                 | 1,04  | 9,20   | 51,20                         | 31          |
|                         | Фрукты                          | 95      | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 41,80                         | 124         |
| итого за ужин           |                                 | 405     | 4,70                 | 4,54  | 35,19  | 201,30                        |             |
| Итого за день:          |                                 | 1670    | 42,58                | 41,29 | 202,11 | 1363,77                       |             |

## Неделя 1

## День 5

**Возрастная категория:** с 3 до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Нормы |
|-------------------------|---------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------|
|                         |                                 | блюда г |                      |       |        |                               |       |
|                         |                                 |         |                      |       |        |                               |       |
|                         |                                 |         | Б                    | Ж     | У      |                               |       |
| завтрак                 | Каша пшеничная молочная жидкая  | 180     | 5,61                 | 4,38  | 21,37  | 143,02                        | 136   |
|                         |                                 |         |                      |       |        |                               |       |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 30      | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                         | 84    |
|                         | Масло сливочное (порциями)      | 7       | 0,05                 | 5,07  | 0,09   | 46,27                         | 88    |
|                         |                                 |         |                      |       |        |                               |       |
|                         | Чай с сахаром                   | 200     | 0,20                 | 0,10  | 9,30   | 38,00                         | 41    |
| итого за завтрак        |                                 | 417     | 7,99                 | 9,88  | 44,68  | 295,99                        |       |
| второй завтрак          | Какао с молоком и витаминами    | 100     | 1,95                 | 1,55  | 12,58  | 90,63                         | 44//1 |
| итого за второй завтрак |                                 | 100     | 1,95                 | 1,55  | 12,58  | 90,63                         |       |
| обед                    | Кукуруза консервированная       | 50      | 2,17                 | 1,50  | 3,92   | 37,50                         | 115   |
|                         | Суп с рыбными консервами        | 180     | 6,19                 | 6,05  | 10,31  | 120,46                        | 10    |
|                         | Курица тушеная в томатном соусе | 70      | 7,42                 | 9,33  | 2,58   | 106,00                        | 207   |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая      | 130     | 7,41                 | 6,27  | 35,69  | 262,60                        | 185   |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 60      | 4,26                 | 0,66  | 27,84  | 137,40                        | 84    |
|                         | Кисель фруктовый                | 200     | 0,08                 | 0,00  | 22,26  | 89,40                         | 38    |
| итого за обед           |                                 | 690     | 27,53                | 23,81 | 102,60 | 753,36                        |       |
| полдник                 | Сдоба                           | 50      | 3,25                 | 3,25  | 28,10  | 147,64                        | 73    |
|                         | Кефирный напиток                | 200     | 5,80                 | 6,40  | 8,00   | 118,00                        | 33    |
| итого за полдник        |                                 | 250     | 9,05                 | 9,65  | 36,10  | 265,64                        |       |
| ужин                    | Рагу из овощей                  | 150     | 1,90                 | 3,40  | 8,50   | 72,20                         | 240   |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 40      | 2,84                 | 0,44  | 18,56  | 91,60                         | 84    |
|                         | Чай с молоком                   | 200     | 1,60                 | 1,30  | 11,50  | 64,00                         | 31    |
|                         | Фрукты                          | 100     | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,00                         | 124   |
| итого за ужин           |                                 | 490     | 6,74                 | 5,54  | 48,36  | 271,80                        |       |
| Итого за день:          |                                 | 1947    | 53,27                | 50,43 | 244,32 | 1677,42                       |       |