

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 1	Завтрак											
	Запеканка из творога	50	100	8,77	6,03	8,58	17,54	12,05	17,15	124	247	42
	Соус сметанный сладкий/Сгущенное молоко	15	30	0,21	0,61	0,88	0,42	1,22	1,76	11,1	22,2	92
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	II завтрак											
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп гороховый с гречками	150	200	3,29	3,07	9,79	5,49	5,27	16,32	81	135	33
	Каша перловая рассыпчатая	130	150	5,63	6,03	33,38	6,5	6,96	38,52	210,34	242,7	94
	Гуляш(60/45)	60	80	4,5	5,7	1,85	6	7,6	2,47	123,6	154,8	53
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Булочка «Косичка»	50	60	2,11	2,4	16,66	2,3	2,7	17	97	102	81
	Винегрет	40	60	0,76	3,05	4,18	1,05	4,06	5,85	46	63	14
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Кисель	150	200	0	0	13,5	0	0	18	46,5	60	71

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 2	Завтрак											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	4,36	14,99	5,85	5,81	19,99	116,25	155	29
	Какао с молоком	150	180	1	1,08	10,83	1,2	1,3	13	75	90	70
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	2 завтрак											
	Кисломолочный продукт или	140	150	4,06	4,48	5,6	4,35	4,8	6	82,6	88,5	72
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Щи из свежей капусты и со сметаной	200	250	2,95	4,8	6,87	3,68	7,07	8,58	94,49	118	25
	Суфле рыбное	50	70	8	2,4	1,3	11,2	3,4	1,8	59	82,6	64
	Салат из свежих огурцов(лето)	40	60	0,3	2,43	0,95	0,45	3,65	1,42	26,91	40,38	12
	Кукуруза консервированная отварная(зима)	45	60	2,25	0,09	3,74	3	0,12	4,98	24,75	33	15
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	6,07	21,29	7,01	8,09	28,39	159,75	185,34	21
	Бутерброд с джемом	20/5	30/8	1,54	0,16	13,16	2,32	0,24	20,08	61	92	3
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	Завтрак											
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	6,07	21,29	6,44	7,53	25,38	159,75	192	23
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	1,3	1,3	14	76,67	92	78
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/8	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	1,56	123,17	155	2
	2 завтрак											
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп с гречневой крупой на мясном бульоне	200	250	3,17	3,74	11,43	47	4,63	19,32	92,24	134,29	35
	Картофельное пюре	120	150	2,44	4,19	14,45	3,05	5,24	18,06	113,6	142	38
	Биточки из говядины	50	70	7,03	5,73	5,11	9,84	8,02	7,16	99,38	139,13	51
	Салат из свежих помидоров(лето)	40	60	0,43	3,05	1,48	0,64	4,08	2,2	35,94	49,3	9
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные(зима)	45	60	2,25	0,09	3,74	3	0,12	4,98	24,75	33	15
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Сырники со сгущенным молоком	100	150	15,4	7,87	17,06	22,58	12,81	24,4	275,71	325	50
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 4	Завтрак											
	Яйцо отварное	1	1	5,1	4,6	0,3	5,1	4,6	0,3	63	63	44
	Гренки с маслом и сыром	40/8/10	45/10/15	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	19,56	123,17	126,6	4
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	2 завтрак											
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	73	73
	Обед											
	Суп «Кудрявый» со сметаной	150	180	5,3	7,2	13,98	6,53	7,35	18,2	167,21	202,3	36
	Бефстроганов из отварного мяса	150	180	19,38	15,54	4,11	23,26	18,65	4,93	233,43	280,12	58
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	150	5,63	6,03	33,38	6,5	6,96	38,52	210,34	242,7	40
	Салат из свеклы и яблок	40	60	0,43	3,05	15,2	0,67	4,07	21,64	43,32	60,86	8
	Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	0,24	0,1	18,33	75	100	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4,5	3,98	23,03	5,4	4,77	27,63	146,25	175,5	18
	Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	88
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 5	Завтрак											
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,66	5,79	20,78	6,21	7,73	27,71	150,75	201	19
	Какао с молоком	150	180	1	1,08	10,83	1,2	1,3	13	75	90	70
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	2 завтрак											
	Напиток лимонный	150	200	0,11	0,001	18,32	0,15	0,013	24,43	72	96	77
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Щи из свежей капусты и со сметаной	200	250	2,95	4,8	6,87	3,68	7,07	8,58	94,49	118	25
	Плов из отварной говядины	150	200	11,3	11,2	29,5	15,1	14,9	39,4	264	352	54
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные(зима)	45	60	2,25	0,09	3,74	3	0,12	4,98	24,75	33	15
	Салат из свежих огурцов(лето)	40	60	0,3	2,43	0,95	0,45	3,65	1,42	26,91	40,38	12
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Творожники песочные	60	70	5,4	6,8	18,3	6,3	7,93	21,35	137	160	48
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля /	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	88
	Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 6	Завтрак											
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	150	5,25	5,89	23,92	7,88	8,83	35,88	172,67	259	46
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	2 завтрак											
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,41	4,55	9,9	1,76	5,98	12,09	87,03	109,74	27
	Ёжики мясные	70/30	100/30	13,5	13,9	17,3	13,5	13,9	17,3	246	246	103
	Салат из свежих огурцов(лето)	40	60	0,3	2,43	0,95	0,45	3,65	1,42	26,91	40,38	12
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные(зима)	45	60	2,25	0,09	3,74	3	0,12	4,98	24,75	33	15
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,27	14,6	4,5	6,4	21,9	175,33	263	39
	Бутерброд с джемом	20/5	30/8	1,54	0,16	13,16	2,32	0,24	20,08	61	92	3
	Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	0,24	0,1	18,33	75	100	76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 7	Завтрак											
	Суп рисовый молочный	150	200	4,32	4,97	13,71	5,76	6,63	18,28	117	156	98
	Какао с молоком	150	180	1	1,08	10,83	1,2	1,3	13	75	90	70
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/8	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	1,56	123,17	155	2
	2 завтрак											
	Кисломолочный продукт или	140	150	4,06	4,48	5,6	4,35	4,8	6	82,6	88,5	72
	Напиток лимонный	150	200	0,11	0,001	18,32	0,15	0,013	24,43	72	96	77
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Щи из свежей капусты и со сметаной	200	250	2,95	4,8	6,87	3,68	7,07	8,58	94,49	118	25
	Зразы рыбные с яйцом	70	80	13	3,02	4,12	13,25	4,03	5,16	108	110	65
	Салат из свежих огурцов,помидо(лето)	40	60	0,3	2,43	0,95	0,45	3,65	1,42	26,91	40,38	12
	Салат из свежих овощей с яблоками(зима)	40	60	0,52	3,05	13,3	0,82	4,07	18,04	40,35	55,6	10
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,76	6,38	16,4	6,35	8,51	21,86	140,25	187	24
	Чай с молоком	150	180	0,67	0,83	11,25	0,8	1	13,5	46,67	56	75
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 8	Завтрак											
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	6,07	21,29	6,44	7,53	25,38	159,75	192	23
	Бутерброд с маслом,джемом	20/5	30/8	1,54	0,16	13,16	2,32	0,24	20,08	61	92	3
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	2 завтрак											
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,5	0,11	12,6	1	2	20,2	86	92	79
	Обед											
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	2,31	1,31	4,07	2,77	1,57	4,88	48,74	58,48	26
	Рис отварной	100	150	2,43	3,58	24,45	3,64	5,37	36,67	140	210	22/1
	Бефстроганов из отварного мяса	150	180	19,38	15,54	4,11	23,26	18,65	4,93	233,43	280,12	58
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Макароны запеченные с яйцом	150/5	200/5	6,03	6,91	23,03	7,181	12,418	36,91	185	278,9	45
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	или											
	Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 9	Завтрак											
	Омлет натуральный с маслом	80	100	7,21	10,01	1,79	9,01	12,51	2,24	125	156,25	43
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	Чай с молоком	150	180	0,67	0,83	11,25	0,8	1	13,5	46,67	56	75
	2 завтрак											
	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,48	5,6	4,35	4,8	6	82,6	88,5	72
	или											
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	250	1,58	2,19	11,66	2	2,23	13,6	72,6	83,6	37
	Макаронник с мясом	150	180	23,36	26,15	23,15	28,03	31,37	27,77	421	505	59
	Салат из свежих овощей с яблоками(зима)	40	60	0,52	3,05	13,3	0,82	4,07	18,04	40,35	55,6	10
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные(лето)	45	60	2,25	0,09	3,74	3	0,12	4,98	24,75	33	15
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	5,6	18,82	6,21	7,47	25,09	144	192	20
	Ватрушка с повидлом	90	90	4,42	6,56	43,03	4,42	6,56	43,03	255,85	255,85	83
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 10	Завтрак											
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,66	5,79	20,78	6,21	7,73	27,71	150,75	201	19
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/8	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	1,56	123,17	155	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	1,3	1,3	14	76,67	92	78
	2 завтрак											
	Салат из тертой моркови с сахаром(зима)	40	60	0,47	3,01	5,02	0,73	4,01	7,7	46,69	66,22	11
	или											
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	73	73
	Обед											
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	1,58	2,19	11,66	2	2,23	13,6	72,6	83,6	37
	Рагу из овощей	150	180	2,23	4,04	10,16	2,67	4,82	12,19	86,67	104	66
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Пудинг творожно-манный со стуженным молоком	100/8	120/8	15,42	10,41	15,24	17,54	12,05	17,15	224	247	49
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
Плоды, овощи, ягоды свежие (Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93	
Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 11	Завтрак											
	Яйцо отварное	1	1	5,1	4,6	0,3	5,1	4,6	0,3	63	63	44
	Гренки с маслом и сыром	40/8/10	45/10/15	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	19,56	123,17	126,6	4
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	2 завтрак											
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	250	1,58	2,19	11,66	2	2,23	13,6	72,6	83,6	37
	Капуста тушеная с мясом или курицей	150	200	9	7,5	7,36	10	8,2	10,8	255	280	95
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Макароны запеченные с яйцом	150/5	200/5	6,03	6,91	23,03	7,181	12,418	36,91	185	278,9	45
Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	0,24	0,1	18,33	75	100	76	
Бутерброд с джемом	20(5)	30(8)	1,54	0,16	13,16	2,32	0,24	20,08	61	92	3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 12	Завтрак											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	4,36	14,99	5,85	5,81	19,99	116,25	155	29
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	1,3	1,3	14	76,67	92	78
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	2 завтрак											
	Кисломолочный продукт или	140	150	4,06	4,48	5,6	4,35	4,8	6	82,6	88,5	72
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,91	2,9	9,09	7,09	3,47	10,91	86,1	103,3	34
	Овощи тушеные	150	180	2,23	4,04	10,16	4	5,4	15,6	134,4	102	104
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,76	6,38	16,4	6,35	8,51	21,86	140,25	187	24
Кисель	150	200	0	0	13,5	0	0	18	46,5	60	71	
Булочка «Косичка, Дорожная»	50	60	2,11	2,4	16,66	2,3	2,7	17	97	102	81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 13	Завтрак											
	Омлет натуральный с маслом	80	100	7,21	10,01	1,79	9,01	12,51	2,24	125	156,25	43
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	2 завтрак											
	Соки овощные, фруктовые и ягодные или	150	180	0,5	0,11	12,6	1	2	20,2	86	92	79
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп «Кудрявый» со сметаной	150	180	5,3	7,2	13,98	6,53	7,35	18,2	167,21	202,3	36
	Курица в сметанном соусе с рисом	150	200	12	11,02	3,5	13,1	12,2	4,5	165,82	176,38	
	Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	0,24	0,1	18,33	75	100	76
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Ленивые вареники со сметаным соусом или сгущенным молоком	150	180	4,5	3,98	23,03	5,4	4,77	27,63	146,25	175,5	18
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93
Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 14	Завтрак											
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	6,07	21,29	7,01	8,09	28,39	159,75	185,34	21
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Бутерброд с джемом	20/5	30/8	1,54	0,16	13,16	2,32	0,24	20,08	61	92	3
	2 завтрак											
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	150	180	1,6	2,39	8,85	1,91	2,86	10,63	63,27	75,92	32
	Макаронник с мясом	150	180	23,36	26,15	23,15	28,03	31,37	27,77	421	505	59
	Салат из свежих помидоров и огурцов(лето)	40	60	0,38	2,45	1,23	0,57	3,68	1,84	28,56	42,84	7
	Салат из свежих овощей (зима)	40	60	0,52	3,05	13,3	0,82	4,07	18,04	40,35	55,6	10
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Суп молочный с рисом	150	200	4,32	4,97	13,71	5,76	6,63	18,28	117	156	28
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93
Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 15	Завтрак											
	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	5,6	18,82	6,21	7,47	25,09	144	192	20
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/8	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	1,56	123,17	155	2
	Какао с молоком	150	180	1	1,08	10,83	1,2	1,3	13	75	90	70
	2 завтрак											
	Соки овощные, фруктовые и ягодные или	150	180	0,5	0,11	12,6	1	2	20,2	86	92	79
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп гороховый с гречками	150	200	3,29	3,07	9,79	5,49	5,27	16,32	81	135	33
	Жаркое по-домашнему	150	200	18,35	4,7	16,32	22,02	6,79	19,95	180	259	101
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	4,36	14,99	5,85	5,81	19,99	116,25	155	29
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93
Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 16	Завтрак											
	Макароны запеченные с яйцом	150/5	200/5	6,03	6,91	23,03	7,181	12,418	36,91	185	278,9	45
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	2 завтрак											
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп картофельный с крупой	200	250	1,58	2,19	11,66	2	2,23	13,6	72,6	83,6	37
	Ёжики мясные	70/30	100/30	13,5	13,9	17,3	13,5	13,9	17,3	246	246	103
	Салат из свежих помидоров и огурцов(лето)	40	60	0,38	2,45	1,23	0,57	3,68	1,84	28,56	42,84	7
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные(Зима)	45	60	2,25	0,09	3,74	3	0,12	4,98	24,75	33	15
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Ватрушка с повидлом	90	90	4,42	6,56	43,03	4,42	6,56	43,03	255,85	255,85	83
	Винегрет	40	60	0,76	3,05	4,18	1,05	4,06	5,85	46	63	14
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84	
Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	0,24	0,1	18,33	75	100	76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 17	Завтрак											
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,66	5,79	20,78	6,21	7,73	27,71	150,75	201	19
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/8	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	1,56	123,17	155	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	1,3	1,3	14	76,67	92	78
	2 завтрак											
	Кисломолочный продукт или	140	150	4,06	4,48	5,6	4,35	4,8	6	82,6	88,5	72
	Напиток лимонный	150	200	0,11	0,001	18,32	0,15	0,013	24,43	72	96	77
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Рассольник со сметаной	150	180	1,41	4,55	9,9	1,76	5,98	12,09	87,03	109,74	27
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	80	6,83	3,81	24,8	7,8	4,35	28,3	99,75	114	63
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,27	14,6	4,5	6,4	21,9	175,33	263	39
	Соус томатный	50	50	0,54	1,86	3,46	0,54	1,86	3,46	33,45	33,45	107
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Суп молочный с рисом	150	200	4,32	4,97	13,71	5,76	6,63	18,28	117	156	28
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Фрукты, овощи, ягоды свежие (Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93
Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 18	Завтрак											
	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	5,6	18,82	6,21	7,47	25,09	144	192	20
	Какао с молоком	150	180	1	1,08	10,83	1,2	1,3	13	75	90	70
	Бутерброд с джемом	20/5	30/8	1,54	0,16	13,16	2,32	0,24	20,08	61	92	3
	2 завтрак											
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,5	0,11	12,6	1	2	20,2	86	92	79
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	или											
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	150	180	1,6	2,39	8,85	1,91	2,86	10,63	63,27	75,92	32
	Плов из отварной птицы	150	200	11,4	11,4	27,1	15,2	15,1	36,1	256,4	341,9	55
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами(лето)	45	60	0,56	3,41	2,8	0,74	4,54	3,73	45,75	61	5
	или											
	Салат из свежих овощей(зима)	40	60	0,52	3,05	13,3	0,82	4,07	18,04	40,35	55,6	10
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,12	11,92	0,16	0,16	15,893	45	60	69
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Полдник											
	Ленивые вареники со сметаным соусом или сгущенным молоком	150	180	4,5	3,98	23,03	5,4	4,77	27,63	146,25	175,5	18
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Фрукты, овощи, ягоды свежие(Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 19	Завтрак											
	Омлет натуральный с маслом	80	100	7,21	10,01	1,79	9,01	12,51	2,24	125	156,25	43
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	2,3	4,36	14,62	78	108	1
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	0,04	0	12,13	35	47	74
	2 завтрак											
	Кисломолочный продукт или	140	150	4,06	4,48	5,6	4,35	4,8	6	82,6	88,5	72
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,31	2,67	7,21	1,57	3,2	8,66	58,2	69,84	26
	Биточки из говядины	50	70	7,03	5,73	5,11	9,84	8,02	7,16	99,38	139,13	51
	Салат из свежих овощей(зима) или	40	60	0,52	3,05	13,3	0,82	4,07	18,04	40,35	55,6	10
	Салат из свежих огурцов(лето)	40	60	0,3	2,43	0,95	0,45	3,65	1,42	26,91	40,38	12
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	40	50	3	0,5	0,45	4,1	0,7	0,65	22	25,3	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,76	6,38	16,4	6,35	8,51	21,86	140,25	187	24
	Кисель	150	200	0	0	13,5	0	0	18	46,5	60	71
	Плоды, овощи, ягоды свежие(Яблоко)/	115	115	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44	44	93
Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г.)		Пищевые вещества для детей 1-3 лет			Пищевые вещества для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность(ккал) 1-3 лет	Энергетическая ценность(ккал) 3-7 лет	№ технологической карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
День 20	Завтрак											
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4,5	3,98	23,03	5,4	4,77	27,63	146,25	175,5	18
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/5/8	3,93	5,64	15,57	5,05	6,34	1,56	123,17	155	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	1,3	1,3	14	76,67	92	78
	2 завтрак											
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	0	0	11,98	30	43	73
	Печенье/сушка/мармелад/вафля	30	30	2,25	2,94	22,32	3,75	4,9	37,2	125,1	208,5	86,87,88,89
	Обед											
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	2,31	1,31	4,07	2,77	1,57	4,88	48,74	58,48	26
	Котлеты рубленые куриные	50	120	4,12	6,01	7,05	8,15	9,07	9,85	130	154	62
	макаронные изделия отварные	110	130	4,1	0,5	21,3	4,9	0,6	25,2	106,3	125,6	41
	Соус томатный	50	50	0,54	1,86	3,46	0,54	1,86	3,46	33,45	33,45	107
	Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0	21,42	0,48	0	23,8	81	90	68
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	84
	Хлеб ржаной	20	25	1,5	0,2	0,32	2,1	0,4	0,35	12	14	85
	Полдник											
	Булочка «Косичка, Дорожная»	50	60	2,11	2,4	16,66	2,3	2,7	17	97	102	81
	Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,08	13,75	0,24	0,1	18,33	75	100	76
	Салат из картофеля с огурцами солеными	45	60	0,63	5,09	4,23	0,84	6,79	5,64	66	88	14/1

