

Приложение 1 к приказу от 08.11.2017 № 151

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст детей	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры.
				Белки	Жиры	Углеводы			
День 1									
<i>завтрак:</i>	Макаронные изделия с маслом и сыром	от 3 до 7 лет	100/20	9,28	8,41	22,7	203,1	0,14	206
		от 1 года до 3 лет	90/20	7,42	6,4	18,16	159,4	0,11	
	Чай с сахаром	от 3 до 7 лет	200	0,06	0,02	9,11	36,86	0,03	392
		от 1 года до 3 лет	150	0,04	0,01	5	20,4	0,02	
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет							

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

			25/5 1,8		5,6	10,9	102	0	1
2 завтрак:	Сок	от 3 до 7 лет	150	0,75		15,15	64	3	399
		от 1 года до 3 лет	100	0,5		10,1	42,5	2	
обед:	Салат из зелёного горошка с растительным маслом	от 3 до 7 лет	50	1,78	2,0	3,75	41,17	4,5	10
		от 1 года до 3 лет	40	1,34	1,33	2,81	28,63	3,7	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	от 3 до 7 лет	250/5	4,7	5,9	8,4	107,4	18,4 7	67
		от 1 года до 3 лет	200/4	4,4	5,0	6,7	90,5	14,7 7	
	Гуляш из отварного мяса	от 3 до 7 лет	80	10,3	7,4	2,5	119	0,5	277

		от 1 года до 3 лет	60	9	6,5	2,2	104,7	0,4	
	Каша рассыпчатая гречневая	от 3 до 7 лет	120	7,5	4,3	33,6	202,9		165
		от 1 года до 3 лет	90	5,7	3,3	25,8	156		
	Компот из сухофруктов	от 3 до 7 лет	200	0,44	0,02	23,7	97,8	0,4	376
		от 1 года до 3 лет	150	0,33	0,01	18,8	77,2	0,3	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Каша геркулесовая молочная	от 3 до 7 лет	200	4,99	3,8	30,58	176,2		168
		от 1 года до 3 лет	150	3,79	2,83	22,69	131,2		
	Хлеб пшеничный	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25	5,6	6,4	9,4	116	2,73	

	Кофейный напиток на молоке	от 3 до 7 лет	200	3,12	2,66	13,28	92,44	1,3	395
		от 1 года до 3 лет	150	2,34	2	9,74	69,1	0,98	
	Печенье	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	40	3,9	3,96	27,2	160		
<i>Итого за 1 день</i>		от 3 до 7 лет		56,5	52,2	227,9	1610,1	31	
		от 1 года до 3 лет		47,8	44,7	183,6	1331,7	25,5	
День 2									
<i>завтрак:</i>	Вермишель молочная	от 3 до 7 лет	200	5,79	4,4	17,8	133,9	0,9	93
		от 1 года до 3 лет	150	4,29	3,1	13,1	97,7	0,7	
	Какао на молоке	от 3 до 7 лет	150	4,2	3,62	15,29	111,2	1,6	396
		от 1 года до 3 лет	120	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7	25/5	1,8	5,6	10,9	102		1

		лет							
<i>2 завтрак:</i>	Мандарин(фрукт)	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	88	0,7	0,3	7,1	35,2	3,96	
<i>обед:</i>	Салат из консервированной кукурузы(овощной салат)	от 3 до 7 лет	50	1,4	1,99	4	40,6	4,65	12
		от 1 года до 3 лет	40	1,1	0,99	3,2	30,7	3,72	
	Суп рассольник с мясом со сметаной	от 3 до 7 лет	250/5	5,65	5,9	19,39	154	11,07	78
		от 1 года до 3 лет	200/4	4,53	4,72	15,52	123,2	8,86	
	Пюре картофельное	от 3 до 7 лет	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,16	321
		от 1 года до 3 лет	150	3,06	4,8	20,43	137,2	0,13	
	Биточек мясной	от 3 до 7 лет	70	12,43	6,77	12,54	180,56	0,09	282
		от 1 года до 3 лет	60	9,31	5,42	9,62	124,1	0,07	

	Соус	от 3 до 7 лет	50	0,8	2,49	3,5	40	0,6	354,355
		от 1 года до 3 лет	40	0,7	1,99	2,8	32	0,5	
	Компот из свежих ягод	от 3 до 7 лет	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,83	375
		от 1 года до 3 лет	150	0,11	0,03	20,61	83,1	1,37	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Творожно – рисовый пудинг со сгущенным молоком	от 3 до 7 лет	135 35	22,88	16,73	23,88	328,9	0,31	237
		от 1 года до 3 лет	125 25	17,76	12,8	18,38	260,5	0,24	
	Чай с сахаром	от 3 до 7 лет	200	0,06	0,02	9,11	36,86	0,03	392
		от 1 года до 3 лет	150	0,04	0,01	5	20,4	0,02	
	Хлеб пшеничный	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	20	1,58	0,2	9,66	47		

<i>Итого за 2 день</i>		от 3 до 7 лет		63,29	54,22	201,9	1576,2	25,5	
		от 1 года до 3 лет		49,7	44,5	162,5	1255,3	20,9	
День 3									
<i>завтрак:</i>	Каша гречневая молочная	от 3 до 7 лет	200	5,79	5,27	31,3	196,2		168
		от 1 года до 3 лет	150	4,39	3,75	23,2	144,3		
	Кофейный напиток	от 3 до 7 лет	200	3,12	2,66	13,28	92,44	1,3	395
		от 1 года до 3 лет	150	2,34	2,0	9,74	69,1	0,9	
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	255	1,8	5,6	10,9	102		1
<i>2 завтрак:</i>	Сок	от 3 до 7 лет	150	0,75		15,15	64	3	399
		от 1 года до 3 лет	100	0,5		10,1	42,5	2	
<i>обед:</i>	Помидор или овощной салат	от 3 до 7 лет	57	0,2		1,9	8,5	19,4	14
		от 1 года до 3 лет	47	0,1		1,6	7	15,9	

	Суп с рыбными консервами	от 3 до 7 лет	250	8,59	8,75	14,31	170,3	9,11	87.
		от 1 года до 3 лет	200	6,87	6,91	11,46	135,3	7,2	
	Капуста тушеная с мясом	от 3 до 7 лет	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
		от 1 года до 3 лет	160	10,61	6,81	15,04	164	15,03	
	Компот из сухофруктов	от 3 до 7 лет	200	0,44	0,02	23,7	97,8	0,4	376
		от 1 года до 3 лет	150	0,33	0,01	18,8	77,2	0,3	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Чай с сахаром	от 3 до 7 лет	200	0,06	0,02	9,11	36,86	0,03	392
		от 1 года до 3 лет	150	0,04	0,01	5	20,4	0,02	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	75	4,03	1,63	38,89	186,2	0,02	454

<i>Итого за 3 день:</i>		от 3 до 7 лет		40,2	33,5	195,6	1254,5	61,6	
		от 1 года до 3 лет		32,5	27,0	158,0	1012,2	41,3	
День 4									
<i>завтрак:</i>	Каша манная молочная	от 3 до 7 лет	200	4,53	5,1	29,6	181,9		168
		от 1 года до 3 лет	150	3,29	3,8	22,2	136,4		
	Кофейный напиток на молоке	от 3 до 7 лет	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	395
		от 1 года до 3 лет	150	2,34	2	10,63	70	0,98	
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	255	1,8	5,6	10,9	102		1
<i>2 завтрак:</i>	Яблоко	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	150/150	0,6	0,6	14,7	67,5		
<i>обед:</i>	Салат из свежей капусты	от 3 до 7 лет	50	0,96	3,96	2,86	51,5	17,4	20
		от 1 года до 3 лет	40	0,77	2,97	1,87	50,7	13,9	

		лет							
	Суп картофельный с бобовыми	от 3 до 7 лет	250	6,69	5,28	17,66	133,5	5,81	81
		от 1 года до 3 лет	200	5,35	4,22	14,13	106,63	4,65	
	Курица отварная	от 3 до 7 лет	120	15,2	11,5	0,4	124	0,01	300
		от 1 года до 3 лет	100	13,3	9,9	0,3	107	0,02	
	Каша рассыпчатая рисовая	от 3 до 7 лет	120	2,82	4,5	28,54	169,4		21
		от 1 года до 3 лет	100	2,12	3,6	21,4	128,9		
	Компот из свежих ягод	от 3 до 7 лет	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,83	375
		от 1 года до 3 лет	150	0,11	0,03	20,61	83,1	1,37	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Драчена(Омлет)	от 3 до 7 лет	100	8,64	11,69	5,05	160	0,2	

		от 1 года до 3 лет	90	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Хлеб пшеничный	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25	1,58	0,2	9,66	47		
	Кисель из концентрата	от 3 до 7 лет	200	1,36		29,02	116,2		
		от 1 года до 3 лет	150	1,02		21,76	87,14		
	Кондитерское изделие	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	30	2,4	1,5	20,7	109,2		
<i>Итого за 4 день:</i>		от 3 до 7 лет		51,8	52,9	227,9	1449	27,1	
		от 1 года до 3 лет		45,7	43,4	186,4	1181,9	21,9	
День 5									
<i>завтрак:</i>	Каша ячневая молочная(крупяная)	от 3 до 7 лет	200	4,19	3,2	30,6	167,7		168
		ясли	150	3	2,2	22,7	123		
	Кофейный напиток на молоке	от 3 до 7 лет	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	395
		от 1 года	150	2,34	2	10,63	70	0,98	

		до 3 лет							
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25,5	1,8	5,6	10,9	102		1
2 завтрак:	Мандарин(фрукт)	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	88	0,7	0,3	7,1	35,2	3,96	
обед:	Сельдь с растительным маслом и луком	от 3 до 7 лет	38	5,6	2,8		47,5		Питание детей раннего возраста: Пособие для воспитателя дет. сада/В.Г.Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гурвич. – М.: Просвещение, 1983
		от 1 года до 3 лет	31	4,25	2,2		37,4		
	Суп картофельный с вермишелью с мясом	от 3 до 7 лет	250	6,32	7,73	17,28	133,8	8,25	80
		от 1 года до 3 лет	200	4,8	4,19	15,2	113,5	6,6	
	Пюре картофельное	от 3 до 7 лет	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,16	321
		от 1 года	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	

		до 3 лет							
	Рыбные тефтели, сметанный соус	от 3 до 7 лет	80	10,15	4,21	10,67	121	0,37	261
		от 1 года до 3 лет	60	7,72	2,95	8,28	90	0,28	354,355
	соус	от 3 до 7 лет	50	0,7	2,5	2,9	37	0,01	
		от 1 года до 3 лет	40	0,56	1,99	2,3	29,6	0,01	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
	Сок	от 3 до 7 лет	150	0,75		15,5	64	3	399
		от 1 года до 3 лет	100	0,5		10,1	42,5	2	
<i>полдник:</i>	Кефир с сахаром	от 3 до 7 лет	200	5,45	4,7	7,9	94,7	1,31	401
		от 1 года до 3 лет	150	4,49	3,87	6,8	77,9	1,08	
	Хлеб пшеничный	от 1 года до 3 лет, от	25	1,58	0,2	9,66	47		

		3 до 7 лет							
<i>Итого за 5 день:</i>		от 3 до 7 лет		54,8	44,0	179,7	1153,1	22,2	
		от 1 года до 3 лет		39,7	32,3	149,3	1112,7	18,9	
День 6									
<i>завтрак:</i>	Гречневая каша рассыпчатая	от 3 до 7 лет	120	7,5	4,3	33,6	202,9		165
		от 1 года до 3 лет	90	5,7	3,3	25,8	156		
	Колбаса отварная	от 3 до 7 лет	50/50	54,7	9,1	6,3	157		
	соус	от 1 года до 3 лет	40	0,7	2,5	2,8	32		354,355
	Чай с сахаром	от 3 до 7 лет	200	0,06	0,02	9,11	36,86	0,03	392
		от 1 года до 3 лет	150	0,04	0,01	5	20,4	0,02	
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25/5	1,8	5,6	10,9	102		1
<i>2 завтрак:</i>	Сок	от 3 до 7 лет	150	0,75		15,15	64	3	399

		от 1 года до 3 лет	100	0,5		10,1	42,5	2	
<i>обед:</i>	Салат из свежей капусты	от 3 до 7 лет	50	0,96	3,96	2,86	51,15	17,4	20
		от 1 года до 3 лет	40	0,77	2,97	1,87	50,7	13,9	
	Суп картофельный на мясном бульоне	от 3 до 7 лет	250	8,7	10,7	16,9	137,7	16,4 7	44
		от 1 года до 3 лет	200	6,4	7,3	13,5	115,7	12,5	
	Каша рисовая рассыпчатая	от 3 до 7 лет	120	2,82	4,5	28,54	169,4		165
		от 1 года до 3 лет	90	2,12	3,6	21,4	128,9		
	Гуляш из отварного мяса	от 3 до 7 лет	80	10,3	7,4	2,5	119	0,5	277
		от 1 года до 3 лет	60	9	6,5	2,2	104,7	0,4	
	Компот из свежих ягод	от 3 до 7 лет	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,83	375
		от 1 года до 3 лет	150	0,11	0,03	20,61	83,1	1,37	
	Хлеб ржаной	от 3 до	38	1,97	0,45	16,8	81,3		

<i>завтрак:</i>	Каша гречневая молочная	от 3 до 7 лет	200	5,79	5,27	31,3	196,2		168
		от 1 года до 3 лет	150	4,39	3,75	23,2	144,3		
	Какао на молоке	от 3 до 7 лет	200	4,2	3,62	15,29	111,2	1,6	396
		от 1 года до 3 лет	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25 5	1,8	5,6	10,9	102		1
<i>2 завтрак:</i>	Сок	от 3 до 7 лет	150	0,75		15,15	64	3	399
		от 1 года до 3 лет	100	0,5		10,1	42,5	2	
<i>обед:</i>	Суп картофельный с мясом и крупой	от 3 до 7 лет	250	8,59	8,75	14,31	170,33	9,11	87
		от 1 года до 3 лет	200	6,87	6,91	11,46	135,3	7,29	
	Пюре картофельное	от 3 до 7 лет	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,16	321

		от 1 года до 3 лет	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	
	Котлета мясная	от 3 до 7 лет	80	12,43	6,77	13,74	165	0,09	282
		от 1 года до 3 лет	60	9,3	5,42	10,62	128,1	0,07	
	Соус сметанно - томатный	от 3 до 7 лет	50	0,8	2,5	3,5	40	0,01	354,355
		от 1 года до 3 лет	40	0,7	1,99	2,8	32	0,01	
	Компот из сухофруктов	от 3 до 7 лет	200	0,44	0,02	23,7	97,8	0,4	376
		от 1 года до 3 лет	150	0,33	0,01	18,8	77,2	0,3	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Творожно-манный пудинг сгущенное молоко	от 3 до 7 лет	135 35	21,79	15,73	23,94	329,1	0,31	
		от 1 года до 3 лет	125 25	17,72	12,8	18,85	262,4	0,24	
	Чай с сахаром	от 3 до 7 лет	200	0,06	0,02	9,11	38,86	0,03	392

		от 1 года до 3 лет	150	0,04	0,01	5	20,4	0,02	
	Хлеб пшеничный	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	20	1,58	0,2	9,66	47		
<i>Итого за 7 день:</i>		от 3 до 7 лет		63,9	54,5	212,2	1552,8	14,7	
		от 1 года до 3 лет		50,5	44,4	168,3	1282,8	11,2	
День 8									
<i>завтрак:</i>	Каша манная молочная	от 3 до 7 лет	200	4,53	5,1	29,6	181,9		168
		от 1 года до 3 лет	150	3,29	3,8	22,2	136,4		
	Кофейный напиток	от 3 до 7 лет	200	3,12	2,66	13,28	92,44	1,3	395
		от 1 года до 3 лет	150	2,34	2,0	9,74	69,1	0,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25\5/20	5,2	7,6	16,1	154,4	0,07	1
<i>2 завтрак:</i>	Мандарин(фрукт)	от 1 года до 3	88	0,7	0,3	7,1	35,2	3,96	

		лет, от 3 до 7 лет							
<i>обед:</i>	Помидор(овощной салат)	от 3 до 7 лет	57	0,2		1,9	8,5	19,4	14
		от 1 года до 3 лет	47	0,1		1,6	7	15,9	
	Суп картофельный с бобовыми	от 3 до 7 лет	250	5,1	5,3	16,1	133,2	5,8	81
		от 1 года до 3 лет	200	4	4,3	12,9	106,6	4,6	
	Капуста тушеная	от 3 до 7 лет	150	3,09	4,85	14,14	112,65	25,7 8	336
		от 1 года до 3 лет	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,5 9	
	Биток мясной	от 3 до 7 лет	80	12,43	6,77	13,74	165	0,09	282
		от 1 года до 3 лет	60	9,3	5,42	10,62	128,1	0,07	
	Соус сметано - томатный	от 3 до 7 лет	50	0,8	2,5	3,5	40	0,01	355
		от 1 года до 3 лет	40	0,7	1,99	2,8	32	0,01	
	Сок	от 3 до 7 лет	150	0,75		15,5	64	3	399

		от 1 года до 3 лет	100	0,5		10,1	42,5	2	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Молоко	от 3 до 7 лет	200	5,6	6,4	9,4	116	2	
		от 1 года до 3 лет	150	4,2	4,8	7	87	1,5	
	Плюшка	от 3 до 7 лет	75	5,3	2,93	30,39	169,2		455
		от 1 года до 3 лет	75	5,3	2,93	30,39	169,2		
<i>Итого за 8 день:</i>		от 3 до 7 лет		56,7	56,5	194,5	1402	61,6	
		от 1 года до 3 лет		47,2	42,4	137,7	1139,3	49,8	
День 9									
<i>завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	от 3 до 7 лет	200	5,3	4,2	34,7	198,2		168
		от 1 года до 3 лет	150	4	3,15	25,7	145,8		
	Какао на молоке	от 3 до 7 лет	200	4,2	3,62	15,29	111,2	1,6	396

		от 1 года до 3 лет	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	255	1,8	5,6	10,9	102		1
2 завтрак:	Мандарин(фрукт)	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	88	0,7	0,3	7,1	35,2	3,96	
обед:	Кабачковая икра	от 3 до 7 лет	57	0,2		1,9	8,5	19,4	37
		от 1 года до 3 лет	47	0,1		1,6	7	15,9	
	Куриный бульон	от 3 до 7 лет	250/25/37	5	0,4	20,32	158,9		300
		от 1 года до 3 лет	200/20/37	4,1	0,3	16,2	138,5		
	Курица отварная в бульоне	от 3 до 7 лет	100	15,2	11,5	0,4	124	0,01	300
		от 1 года до 3 лет	90	13,3	9,9	0,3	107	0,02	
	Макаронны отварные с маслом сливочным	от 3 до 7 лет	100	9,28	8,41	22,7	203,1	0,14	206

		от 1 года до 3 лет	90	7,42	6,4	18,16	159,4	0,11	
	Компот из свежих ягод	от 3 до 7 лет	200	0,14	0,04	27,48	110,8	1,83	375
		от 1 года до 3 лет	150	0,11	0,03	20,61	83,1	1,37	
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Винегрет овощной с зеленым горошком	от 3 до 7 лет	150	2,1	9,8	13,5	156,6	16,4	45
		от 1 года до 3 лет	135	2	9,2	12,6	142,2	15,3	
	Чай с сахаром	от 3 до 7 лет	200	0,06	0,02	9,11	38,86	0,03	392
		от 1 года до 3 лет	150	0,04	0,01	5	20,4	0,02	
	Хлеб пшеничный	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25	1,58	0,2	9,66	47		
<i>Итого за 9 день:</i>		от 3 до 7 лет		45,5	43,2	180,6	1321,2	43,0	

		от 1 года до 3 лет		39,7	37,1	127,5	1020,9	37,6	
День 10									
<i>завтрак:</i>	Каша рисовая молочная	от 3 до 7 лет	200	2,89	3,08	34,2	176,3		168
		от 1 года до 3 лет	150	2,1	2,11	25,4	128,8		
	Бутерброд с маслом и сыром	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	50/50	5,2	7,6	16,1	154,4	0,07	3
	Кофейный напиток на молоке	от 3 до 7 лет	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	395
		от 1 года до 3 лет	150	2,34	2	10,63	70	0,98	
<i>2 завтрак:</i>	Апельсин(фрукт)	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	150	1,35	0,3	12,1	60	45	
<i>обед:</i>	Сельдь с растительным маслом и луком	от 3 до 7 лет	38	5,6	2,8		47,5		

		от 1 года до 3 лет	31	4,25	2,2		37,4		Питание детей раннего возраста: Пособие для воспитателя дет. сада/В.Г.Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гурвич. – М.: Просвещение, 1983
	Борщ с мясом и сметаной	от 3 до 7 лет	250/5	12,9	6,1	13,7	182,7	15,6 2	62
		от 1 года до 3 лет	200/4	10,9	5,1	10,9	150,7	12,4 9	
	Пюре картофельное	от 3 до 7 лет	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,16	321
		от 1 года до 3 лет	150	3,06	4,8	20,43	137,2	0,13	
	Котлета рыбная	от 3 до 7 лет	85	11,6	3,9	9,04	116	0,35	256
		от 1 года до 3 лет	70	8,25	2,69	6,68	84	0,26	
	Соус томатно-сметанный	от 3 до 7 лет	50	0,8	2,5	3,5	40	0,6	354
		от 1 года до 3 лет	40	0,7	1,99	2,8	32	0,5	
	Компот из сухофруктов	от 3 до 7 лет	200	0,44	0,02	23,7	97,8	0,4	376
		от 1 года до 3 лет	150	0,33	0,01	18,8	77,2	0,3	

		лет							
	Хлеб ржаной	от 3 до 7 лет	38	1,97	0,45	16,8	81,3		
		от 1 года до 3 лет	30	1,56	0,36	13,3	64,2		
<i>полдник:</i>	Ряженка	от 3 до 7 лет	200	5,45	4,70	7,9	94,7	1,31	401
		от 1 года до 3 лет	150	4,49	3,87	6,8	77,9	1,08	
	Хлеб пшеничный	от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет	25	1,58	0,2	9,66	47		
<i>Итого за 10 день:</i>		от 3 до 7 лет		63,6	50,9	217,8	1567,3	63,5	
		от 1 года до 3 лет		51,9	42	182	1241	59,6	
<i>Итого за весь период:</i>		от 3 до 7 лет		5473	507	2062	1457,1	395	
		от 1 года до 3 лет		4430	407	1628	1179,8	322	

		лет							
Среднее значение за период:		от 3 до 7 лет		54,8	50,7	206	1457	38,0	
		от 1 года до 3 лет		44,3	40,7	162,8	1179,8	34	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в% от калорийности		от 3 до 7 лет		15,0	31,3	56,6			
		от 1 года до 3 лет		15,0	31,0	55,2			