

1 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|--|-----------------------------------|-------------|-------------------|------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша рисовая | 172 | 150/4/200/5 | 4,3/5/7 | 5,8/7,8 | 29,8/39,8 | 0,38/0,50 | 190/253 |
| Какао | 272 | 150/200 | 2,4/3,2 | 2,3/3,1 | 10,2/13,5 | 0,39/0,52 | 69/93 |
| Бутерброд с маслом | 1 | (30/5)/40/7 | 2,0/2,4 | 4,5/8,6 | 14,5/14,6 | 0,0/0,0 | 109/146 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко | | 60/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 5,9/9,8 | 1,2/2,0 | 28,2/47 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 50 | 150/5/200/8 | 1,1/1,4 | 3,3/4,5 | 5,0/6,8 | 7,19/9,60 | 55/73 |
| Биточек из говядины | 93 | 50/5/70/7 | 7,8/11 | 10,8/15,2 | 8,3/10,9 | 0,05/0,07 | 163/225 |
| Макаронные изделия отварные | 203 | 120/4/150/5 | 4,3/5,5 | 3,4/4,2 | 26,7/33,3 | 0,00/0,00 | 157/196 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Хлеб ржаной | | 30/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| Чай | 266 | 150/200 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 15,0/20,0 | 0,00/0,00 | 57/76 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Салат из моркови | | 40/60 | 0,4/0,6 | 1,8/2,7 | 5,8/8,7 | 0,69/2,30 | 40/60 |
| Хлеб пшеничный | | 30/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| Печенье сахарное, вафли | | 30/40 | 2,2/3,0 | 3,5/4,7 | 22,3/29,7 | | 130,8/174,4 |
| Чай с молоком и сахаром | 267 | 150/200 | 1,1/1,4 | 1,1/1,4 | 6,2/11,2 | 0,19/0,26 | 38/61 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | До 3 лет От 3 до 7 лет | | 29,96/40,2 | 37,8/54,3 | 171,02/227,02 | 10,63/16,07 | 1157/1563,4 |

2 день

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|-----------------------------------|---------------|-------------------|--------------------|----------------------|-------------------|------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 187 | 150/4/200/5 | 5,6/7,4 | 6,6/8,8 | 26,4/35,1 | 0,40/0,53 | 187/250 |
| Какао | 272 | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 0,52/0,39 | 70/93 |
| Бутерброд с маслом | 1 | (30/5)/40/7 | 2,4/2,4 | 4,4/8,6 | 14,5/14,6 | 0,0/0,0 | 109/146 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свежлы с маслом | 17 | 40/60 | 0,5/0,7 | 0,03/0,05 | 4,2/6,3 | 0,77/1,15 | 18/28 |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками | 60 | 150/10/200/15 | 4,5/6,1 | 2,6/3,5 | 17,7/23,8 | 2,76/3,73 | 114/153 |
| Котлета куриная | 128 | 50/70 | 7,8/10,5 | 10,6/14,9 | 7,6/10,6 | 0,20/0,27 | 157/220 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 168 | 100/130 | 3,7/4,9 | 3,6/4,7 | 37,6/50,2 | 8,48/11,3 | 201/268 |
| Компот из свежих плодов | 277 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 11,8/17,2 | 1,20/1,60 | 47/68 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Хлеб ржаной | | 30/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Запеканка из творога с повидлом | 214 | 70/80 | 21,9/27,5 | 15,8/19,8 | 27,6/35,1 | 0,43/0,55 | 341/431 |
| Чай с сахаром | 266 | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 0/0 | 18/25 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | До 3 лет От 3 до 7 лет | | 50,88/65,6 | 47,11/65,06 | 189,32/252,06 | 15,3/20,34 | 1386/1848 |

3 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|-----------------------------------|-------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша ячневая | 175 | 150/200 | 5,3/7,1 | 5,7/7,6 | 27,6/36,7 | 0,37/0,50 | 184/245 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 35/40/7 | 24/2,4 | 4,4/8,6 | 14,5/14,6 | 0,0/0,0 | 109/146 |
| Чай с молоком и сахаром | 267 | 150/200 | 1,1/1,4 | 1,1/1,4 | 6,2/11,2 | 0,19/0,26 | 38/61 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко | | 60/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 5,9/9,8 | 1,2/2,0 | 28,2/47 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Сагат из белокочанной капусты | 5 | 40/60 | 0,9/1,3 | 1,8/2,7 | 4,1/6,2 | 8,66/12,99 | 36/54 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 53 | 150/5/200/8 | 1,0/1,4 | 2,9/4,1 | 7,0/9,4 | 4,78/6,38 | 58/79 |
| Оладьи из пчени | 120 | 50/75 | 10,1/15,1 | 7,0/10,5 | 6,8/10,1 | 6,19/9,29 | 131/196 |
| Картофельное пюре | 137 | 100/130 | 2,4/3,1 | 3,7/4,6 | 16,1/20,1 | 8,34/10,4 | 109/137 |
| Компот из свежих плодов | 277 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 11,8/17,2 | 1,20/1,60 | 47/68 |
| Хлеб ржаной | | 35/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Пирог с картофелем | 242 | 50/70 | 3,4/4,7 | 2,2/3,1 | 20,3/28,4 | 0,28/0,39 | 116/162 |
| Продукт кисломолочный «Снежинка» | | 150/200 | 4,2/5,6 | 3,75/5,0 | 7,05/9,4 | 0,42/0,56 | 75/100 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | До 3 лет От 3 до 7 лет | | 39,9/47,8 | 33,9/49,6 | 1659/226,1 | 36,4/52,21 | 1105,4/1537,0 |

4 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|----------------------|---------------|-------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 189 | 150/4/200/5 | 4,7/6,3 | 6,1/8,1 | 25,1/33,5 | 0,40/0,53 | 174/232 |
| Бутерброд с сыром | 3 | (30/8)(40/10) | 5,0/7,9 | 3,0/4,75 | 14,5/24,2 | 0,07/0,11 | 106/172 |
| Чай | 266 | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 0/0 | 18/25 |
| Яблоко | | 60/100 | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 56 | 150/200 | 1,6/2,2 | 1,5/2,1 | 11,3/15,1 | 3,96/5,28 | 67/89 |
| Котлеты или биточки рыбные | 80 | 50/75 | 8,1/12,1 | 5,7/8,6 | 6,9/10,3 | 23,30/34,95 | 112/168 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 168 | 100/130 | 3,7/4,9 | 3,6/4,7 | 37,6/50,2 | 8,48/11,3 | 201/268 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Чай с лимоном | 268 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,03/0,03 | 4,7/9,3 | 0,84/1,12 | 19/37 |
| Хлеб ржаной | | 30/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Биточки манные с повидлом | 200 | 80/90 | 6,3/8,4 | 6,5/8,6 | 46,3/61,7 | 0,70/0,93 | 268/358 |
| Чай | 266 | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | - | 18/25 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | От 3 до 7 лет | | 31,88/45,2 | 27,73/38,72 | 195,02/266,16 | 57,09/137,13 | 1120/1557 |

5 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мп | К калории |
|---|-----------------------------------|-------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 183 | 150/4/200/5 | 3,8/5,0 | 5,9/7,8 | 17,6/23,4 | 0,41/0,55 | 138/184 |
| Какао с молоком | 272 | 150/200 | 2,4/3,2 | 2,3/3,1 | 10,2/13,5 | 0,39/0,52 | 69/93 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 35/5/40/7 | 2,4/2,4 | 4,4/8,6 | 14,5/14,6 | 0,00/0,00 | 109/146 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко | | 60/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 5,9/9,8 | 12,0/20,0 | 28,2/47 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 20 | 40/60 | 0,3/0,5 | 1,4/2,1 | 3,3/5,0 | 0,84/1,26 | 27/40 |
| Уха из минтая | 67 | 150/200 | 3,4/5,9 | 2,0/3,0 | 7,5/10,0 | 4,61/6,17 | 61/94 |
| Котлета куриная | 128 | 50/70 | 7,5/10,5 | 10,6/14,9 | 7,6/10,6 | 0,20/0,27 | 157/220 |
| Капустя тушеная | 139 | 100/130 | 2,6/3,3 | 3,9/4,9 | 11,3/14,1 | 19,7/24,70 | 90/113 |
| Компот из свежих плодов | 277 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 11,8/17,2 | 1,20/1,60 | 47/68 |
| Хлеб ржаной | | 30/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Котлета картофельная | 147 | 50/70 | 4,6/6,2 | 10,0/13,5 | 29,1/39,3 | 13,2/24,2 | 228/308 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Чай с молоком | 264 | 150/200 | 4,8/5,5 | 5,4/6,2 | 7,5/8,6 | 0,91/1,04 | 96/110 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | До 3 лет От 3 до 7 лет | | 34,28/46,1 | 47,46/66,38 | 137,62/55,46 | 53,9/81,13 | 1116,2/1513,0 |

6 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|---------------|----------------------|-------------------|------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 205 | 150/15/200/18 | 8,0/9,7 | 7,4/10,9 | 26,7/30,1 | 0,04/0,12 | 209/261 |
| Какао | 272 | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 0,52/0,39 | 70/93 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 35/5/40/7 | 2,4/2,4 | 4,4/6,8 | 14,5/14,6 | - | 109/146 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко | | 60/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 5,9/9,8 | 1,2/2,0 | 28,2/47 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Морковь с сахаром | 17 | 40/60 | 0,5/0,7 | 0,03/0,05 | 4,2/6,3 | 0,77/1,15 | 18/28 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 53 | 150/5/200/8 | 1,0/1,4 | 2,9/4,1 | 7,0/9,4 | 4,78/6,38 | 58/79 |
| Котлета из говядины | 93 | 50/70 | 7,8/11,0 | 10,8/15,2 | 8,3/10,9 | 0,05/0,07 | 163/225 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 168 | 100/130 | 3,7/4,9 | 3,6/4,7 | 37,6/50,2 | 8,48/11,3 | 201/268 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Чай | 266 | 150/200 | 0,0/0,0 | 0,0/0,0 | 15,0/20,0 | 0,00/0,00 | 57/76 |
| Хлеб ржаной | | 35/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Оладьи с молоком стущеным | 234 | 50/10/70/15 | 4,5/6,4 | 4,2/6,0 | 24,9/35,4 | 0,24/0,35 | 156/221 |
| Чай с сахаром | 266 | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 0,00/0,00 | 18/25 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | | От 3 до 7 лет | 33,52/42,8 | 36,9/54,5 | 171,02/225,86 | 18,42/25,58 | 1151,2/1554 |

7 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|----------------------|-------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------|------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша овсяная «Геркулес» | 173 | 150/4/200/5 | 6,1/8,1 | 7,4/9,8 | 26,7/35,60 | 0,38/0,51 | 198/264 |
| Молочная вязкая | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 266 | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 0,00/0,00 | 18/25 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 35/5/40/7 | 2,4/2,4 | 4,4/8,6 | 14,5/14,6 | 0,00/0,00 | 109/146 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свежкы с яблоками | 26 | 40/60 | 0,4/0,5 | 2,0/3,0 | 3,3/5,0 | 1,30/1,94 | 32/49 |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками на курином бульоне | 60 | 150/200 | 4,5/6,1 | 2,6/3,5 | 17,7/23,8 | 2,76/3,73 | 114/153 |
| Запеканка или рулет картофельный с мясом | 111 | 150/200 | 17,2/21,5 | 19,2/24,3 | 20,2/25,8 | 1,38/2,19 | 324/409 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Компот из свежих плодов | 277 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 11,8/17,2 | 1,20/1,60 | 47/68 |
| Хлеб ржаной | | 30/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Коплета картофельная | 147 | 75/100 | 4,6/6,2 | 10,0/13,5 | 29,1/39,3 | 13,2/24,2 | 228/308 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Какао с молоком | 272 | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | - | 18/25 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | От 3 до 7 лет | | 37,88/48,6 | 47,9/65,94 | 145,12/196,46 | 21,3/35,81 | 1169/1558 |

8 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|----------------------|-------------|------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая | 172 | 150/4/200/5 | 4,3/5,7 | 5,8/7,8 | 29,8/39,8 | 0,38/0,50 | 190/253 |
| Чай с молоком и сахаром | 267 | 150/200 | 1,1/1,4 | 1,1/1,4 | 6,2/11,2 | 0,19/0,26 | 38/61 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 30/5/40/7 | 2,4/2,4 | 4,4/8,6 | 14,5/14,6 | 0,00/0,00 | 109/146 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко | | 60/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 5,9/9,8 | 1,2/2,0 | 28,2/47 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 5 | 40/60 | 0,9/1,3 | 1,8/2,7 | 4,1/6,2 | 8,66/12,99 | 36/54 |
| Суп крестьянский со сметаной на говядине | 62 | 150/200 | 1,2/1,5 | 2,6/3,4 | 6,5/8,6 | 5,40/6,82 | 55/72 |
| Котлета рубленая из птицы | 128 | 50/70 | 7,5/10,5 | 10,6/14,9 | 7,6/10,6 | 0,20/0,27 | 157/220 |
| Гороховое пюре | 160 | 100/130 | 9,8/14,6 | 3,4/5,1 | 22,1/33,1 | - | 160/240 |
| Компот из свежих плодов | 277 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 11,8/17,2 | 1,20/1,60 | 47/68 |
| Хлеб ржаной | | 30/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сырники с морковью со сгущ. молоком | 218 | 70/90 | 14,8/22,1 | 12,5/18,6 | 24,1/35,6 | 0,82/1,21 | 270/399 |
| Какао | 272 | 150/200 | 2,4/3,2 | 2,3/3,1 | 10,2/13,5 | 0,39/0,52 | 69/93 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | От 3 до 7 лет | | 44,6/65,9 | 45,16/66,58 | 152,82/213,56 | 18,44/26,17 | 1212,2/1722 |

9 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|----------------------|-------------|-------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------------|
| В Gramмах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 175 | 150/4/200/5 | 5,3/7,1 | 5,7/7,6 | 27,6/36,7 | 0,37/0,50 | 184/245 |
| Какао с молоком | 272 | 150/200 | 2,4/3,2 | 2,3/3,1 | 10,2/13,5 | 0,39/0,52 | 69/93 |
| Бутерброд с сыром | 3 | 35/8/40/10 | 5,0/7,9 | 3,0/4,75 | 14,5/24,2 | 0,07/0,11 | 106/172 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 20 | 40/60 | 0,3/0,5 | 1,4/2,1 | 3,3/5,0 | 0,84/1,26 | 27/40 |
| Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне | 51 | 150/200 | 1,3/1,7 | 3,0/4,2 | 9,3/12,3 | 4,02/5,36 | 71/96 |
| Котлета рыбная | 80 | 50/75 | 8,1/12,1 | 5,7/8,6 | 6,9/10,3 | 23,30/34,95 | 112/168 |
| Макаронные изделия отварные | 203 | 100/130 | 4,3/5,5 | 3,4/4,2 | 26,7/33,3 | - | 157/196 |
| Соус томатный | 223 | 20/30 | 0,2/0,4 | 0,9/1,3 | 1,3/2,0 | 0,54/0,82 | 14/21 |
| Чай с лимоном | 268 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,03/0,03 | 4,7/9,3 | 0,84/1,12 | 19/37 |
| Хлеб ржаной | | 35/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Плошка новомосковская | 255 | 50/70 | 3,9/5,5 | 2,9/4,1 | 25,6/35,8 | 0,02/0,02 | 146/204 |
| Молоко кипяченое | 264 | 150/200 | 4,8/5,5 | 5,4/6,2 | 6,4/8,6 | 0,78/1,04 | 96/110 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | От 3 до 7 лет | | 37,68/52,2 | 34,09/46,66 | 146,52/204,36 | 31,17/45,57 | 958/1451 |

10 ДЕНЬ

| Наименование блюда | № техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | С мг | К калории |
|---|----------------------|-------------|-------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| В граммах до 3 лет и от 3 до 7 лет | | | | | | | |
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 187 | 150/4/200/5 | 5,6/7,4 | 6,6/8,8 | 26,4/35,1 | 0,40/0,53 | 187/250 |
| Какао | 272 | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 0,52/0,39 | 70/93 |
| Бутерброд с сыром | 3 | 35/8/40/10 | 5,0/7,9 | 3,0/4,75 | 14,5/24,2 | 0,07/0,11 | 106/172 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яблоко | | 60/100 | 0,24/0,4 | 0,18/0,3 | 5,9/9,8 | 1,2/2,0 | 28,2/47 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат капустный | 5 | 40/60 | 0,9/1,3 | 1,8/2,7 | 4,1/6,2 | 8,66/12,99 | 36/54 |
| Уха из минтая | 67 | 150/200 | 3,4/5,9 | 2,0/3,0 | 7,5/10,0 | 4,61/6,17 | 61/94 |
| Котлета куриная | 128 | 50/70 | 7,8/10,5 | 10,6/14,9 | 7,6/10,6 | 0,20/0,27 | 157/220 |
| Картофельное пюре | 137 | 100/130 | 2,4/3,1 | 3,4/4,6 | 16,1/20,1 | 8,34/10,4 | 109/137 |
| Компот из свежих яблок | 277 | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,1/0,1 | 11,8/17,8 | 1,20/1,60 | 47/68 |
| Хлеб ржаной | | 35/40 | 1,98/2,6 | 0,36/0,48 | 10,02/13,36 | 0/0 | 53/69 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 4 | 35/20/40/30 | 1,6/2,4 | 5,1/7,5 | 22,6/36,9 | 0,05/0,08 | 141/222 |
| Чай с сахаром | 266 | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | - | 18/25 |
| ИТОГО за 1 день с 10-часовым пребыванием | От 3 до 7 лет | | 31,22/44,6 | 35,56/49,96 | 169,52/207,86 | 25,25/34,54 | 1013,2/1451 |