

| Принем пищи,<br><br>наименование блюда                | Возрастная категория от 1,5 до 3 лет |                      |       |        |                                | Возрастная категория от 3 до 7 лет |                      |       |        |                                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                                                       | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                                                       |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак                                               |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Омлет натуральный                                     | 30                                   | 2,82                 | 5,89  | 1,12   | 68,94                          | 50                                 | 4,65                 | 7,66  | 1,55   | 93,92                          |
| Каши жидкая из пшениной крупы на напиток овсяном      | 150                                  | 4,12                 | 4,47  | 26,63  | 164,7                          | 200                                | 5,53                 | 5,96  | 36,02  | 221,67                         |
| Чай ягодный                                           | 180                                  | 0,15                 | 0,02  | 8,65   | 35,8                           | 180                                | 0,15                 | 0,02  | 10,65  | 43,78                          |
| Хлеб пшеничный                                        | 15                                   | 1,19                 | 0,15  | 7,25   | 35,25                          | 20                                 | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47                             |
| Завтрак 2 (10 часов)                                  |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Апельсин                                              | 100                                  | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 43                             | 100                                | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 43                             |
| Обед                                                  |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Салат из свежкы отварной                              | 30                                   | 0,44                 | 2,03  | 2,55   | 30,16                          | 60                                 | 0,86                 | 3,05  | 5,02   | 50,88                          |
| Борщ из капусты с картофелем с курицей                | 175                                  | 5                    | 6,37  | 7,29   | 106,78                         | 195                                | 5,15                 | 6,39  | 8,13   | 110,95                         |
| Фрикадельки мясные (свинина, птица) с соусом томатным | 70                                   | 7,93                 | 8,03  | 6,42   | 129,33                         | 100                                | 10,66                | 10,89 | 9,61   | 178,80                         |
| Рис припущенный с овощами                             | 110                                  | 2,48                 | 2,33  | 23,3   | 124,61                         | 130                                | 2,94                 | 3,4   | 27,61  | 153,29                         |
| Сок фруктово-овощной                                  | 150                                  | 1,35                 | 0,15  | 17,4   | 78                             | 180                                | 1,62                 | 0,18  | 20,88  | 93,6                           |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                                   | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47                             | 20                                 | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47                             |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 10                                   | 0,66                 | 0,12  | 3,96   | 19,8                           | 20                                 | 1,32                 | 0,24  | 7,93   | 39,6                           |
| Полдник                                               |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Булочка с кунжутом                                    | 50                                   | 4,42                 | 5,13  | 27,74  | 174,64                         | 50                                 | 4,42                 | 5,13  | 27,74  | 174,64                         |
| Сок фруктовый                                         | 150                                  | 0,75                 | 0,15  | 15,15  | 69                             | 200                                | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| Ужин                                                  |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Салат из свежих помидоров и перца                     | 30                                   | 0,45                 | 1,06  | 1,73   | 18,79                          | 60                                 | 0,89                 | 2,12  | 3,37   | 37,16                          |
| Котлеты рыбные                                        | 70                                   | 11,66                | 7,46  | 7,34   | 143,11                         | 80                                 | 13,25                | 8,94  | 8,3    | 166,6                          |
| Овощи припущенные                                     | 120                                  | 2,75                 | 5,36  | 14,88  | 120,35                         | 150                                | 3,45                 | 5,45  | 18,62  | 139,35                         |
| Чай с сахаром                                         | 180                                  | 0,1                  | 0,01  | 8,02   | 32,68                          | 180                                | 0,1                  | 0,01  | 10,01  | 40,66                          |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                                   | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 47                             | 40                                 | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94                             |
| Итого пищевая и энергетическая ценность               | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                                                       |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
|                                                       |                                      | 50,33                | 49,33 | 206,85 | 1488,94                        |                                    | 63,21                | 60,64 | 262,38 | 1867,90                        |

| Принем пищи,<br><br>наименование блюда                | Возрастная категория от 1,5 до 3 лет |                      |       |        |                                | Возрастная категория от 3 до 7 лет |                      |       |        |                                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                                                       | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                                                       |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак                                               |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Омлет натуральный                                     | 30                                   | 2,82                 | 5,89  | 1,12   | 68,94                          | 50                                 | 4,65                 | 7,66  | 1,55   | 93,92                          |
| Каши жидкая из пшениной крупы на напиток овсяном      | 150                                  | 4,12                 | 4,47  | 26,63  | 164,70                         | 200                                | 5,53                 | 5,96  | 36,02  | 221,67                         |
| Чай ягодный                                           | 180                                  | 0,15                 | 0,02  | 8,65   | 35,80                          | 180                                | 0,15                 | 0,02  | 10,65  | 43,78                          |
| Хлеб пшеничный                                        | 15                                   | 1,19                 | 0,15  | 7,25   | 35,25                          | 20                                 | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                          |
| Завтрак 2 (10 часов)                                  |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Апельсин                                              | 100                                  | 0,90                 | 0,20  | 8,10   | 43,00                          | 100                                | 0,90                 | 0,20  | 8,10   | 43,00                          |
| Обед                                                  |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Салат из свежкы отварной                              | 40                                   | 0,44                 | 2,03  | 2,55   | 30,16                          | 60                                 | 0,86                 | 3,05  | 5,02   | 50,88                          |
| Борщ из капусты с картофелем с курицей                | 175                                  | 5,00                 | 6,37  | 7,29   | 106,78                         | 195                                | 5,15                 | 6,39  | 8,13   | 110,95                         |
| Фрикадельки мясные (свинина, птица) с соусом томатным | 70                                   | 7,93                 | 8,03  | 6,42   | 129,33                         | 100                                | 10,66                | 10,89 | 9,61   | 178,80                         |
| Рис припущенный с овощами                             | 110                                  | 2,48                 | 2,33  | 23,30  | 124,61                         | 130                                | 2,94                 | 3,40  | 27,61  | 153,29                         |
| Сок фруктово-овощной                                  | 150                                  | 1,35                 | 0,15  | 17,40  | 78,00                          | 180                                | 1,62                 | 0,18  | 20,88  | 93,60                          |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                                   | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                          | 20                                 | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 10                                   | 0,66                 | 0,12  | 3,96   | 19,80                          | 20                                 | 1,32                 | 0,24  | 7,93   | 39,60                          |
| Полдник                                               |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Булочка с кунжутом                                    | 50                                   | 4,42                 | 5,13  | 27,74  | 174,64                         | 50                                 | 4,42                 | 5,13  | 27,74  | 174,64                         |
| Сок фруктовый                                         | 150                                  | 0,75                 | 0,15  | 15,15  | 69,00                          | 200                                | 1,00                 | 0,20  | 20,20  | 92,00                          |
| Ужин                                                  |                                      |                      |       |        |                                |                                    |                      |       |        |                                |
| Салат из свежих помидоров и перца                     | 30                                   | 0,45                 | 1,06  | 1,73   | 18,79                          | 60                                 | 0,89                 | 2,12  | 3,37   | 37,16                          |
| Котлеты рыбные                                        | 70                                   | 11,66                | 7,46  | 7,34   | 143,11                         | 80                                 | 13,25                | 8,94  | 8,30   | 166,60                         |
| Овощи припущенные                                     | 120                                  | 2,75                 | 5,36  | 14,88  | 120,35                         | 150                                | 3,45                 | 5,45  | 18,62  | 139,35                         |
| Чай с сахаром                                         | 180                                  | 0,10                 | 0,01  | 8,02   | 32,68                          | 180                                | 0,10                 | 0,01  | 10,01  | 40,66                          |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                                   | 1,58                 | 0,20  | 9,66   | 47,00                          | 40                                 | 3,16                 | 0,40  | 19,32  | 94,00                          |
| Итого пищевая и энергетическая ценность               | Масса порции                         | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                                                       |                                      | Б                    | Ж     | У      |                                |                                    | Б                    | Ж     | У      |                                |
|                                                       |                                      | 50,33                | 49,33 | 206,85 | 1488,94                        |                                    | 63,21                | 60,64 | 262,38 | 1867,90                        |